

Das Vereinsblatt der



**Lebenshilfe**  
Hochsauerlandkreis

# All inklusiv!

Gesund leben!

Alltagsassistenzen  
& Reisen

Mini-YOGA-Kurs  
&  
Sommersalat

Ausgabe 02/2022

Auflage 300





## Inhalt

HAUPTTHEMA: Gesund leben!	4
MALSPASS	6
LIEBLINGSDI(Y)NGE: Mini-Yoga-Kurs & Sommersalat	7
ALLTAGSASSISTENZ & REISEN bei der Lebenshilfe HSK - Ein Kurzporträt	11
GESICHTER DER LEBENSHILFE: Wir sind die Neuen & Ein Schnappschuss	13
VORSTELLUNG UNSERES SPIELANHÄNGERS	14
AKTUELLES & TERMINE	15
BEITRITTSERKLÄRUNG	16

## Impressum

HERAUSGEBER Lebenshilfe e.V. HSK

TEXTE AAR, A. Bange, S. Hartmann, S. Wahle

BILDER Lebenshilfe e.V. HSK, S. Wahle

MITARBEIT AN DER AUSGABE A. Bange, G. Ester, S. Hartmann,  
Y. Honekamp, S. Wahle

BEI FRAGEN ZUM HEFT: [info@lebenshilfe-hsk.de](mailto:info@lebenshilfe-hsk.de)

AUFLAGE 300

# GESUND LEBEN!

## Was heißt das eigentlich?

### In leichter Sprache

Unser Leben ist immer noch sehr anstrengend durch Corona.

Deshalb ist es wichtig, dass wir neue Energie sammeln und gesund bleiben.

Das ist das Hauptthema in diesem Heft: Gesund leben!

Dazu haben wir viele Tipps:

Wir stellen Yoga vor. Das sind Übungen die gut tun.

Und wir berichten von den „gesunden“ Angeboten der Lebenshilfe HSK im Fachbereich Alltagsassistenten und Reisen.

Ein Rezept für einen gesunden Salat stellen wir auch vor.

Viel Spaß mit diesem Heft!

In den vergangenen 2 Jahren drehte sich vieles in unserem Leben um Krankheit. Höchste Zeit sich auch mal wieder der Gesundheit zuzuwenden. Deshalb dreht sich in dieser Ausgabe von **All inklusiv!** alles um das Thema „**Gesund leben**“.

Aber: Gesund leben - was heißt das eigentlich?

Gesundheit ist mehr als nur die Abwesenheit von Krankheit. Zu einem gesunden Leben gehören neben dem körperlichen auch das seelische Wohlbefinden, die Fähigkeit den Herausforderungen des Lebens mit Motivation und Zuversicht zu begegnen und Stress erfolgreich bewältigen zu können.

In den 1970er Jahren prägte der Medizinsoziologe Aaron Antonovsky den Begriff der **Salutogenese**, die sich mit der Entstehung und Förderung von Gesundheit beschäftigt. Antonovsky nimmt an, dass wir mithilfe von Widerstandsressourcen in uns und um uns in der Lage sind, Stressoren in unserem Leben zu begegnen und Spannungsfelder aufzulösen, bevor sie uns krank machen können (vgl. <https://leitbegriffe.bzga.de/alphabetisches-verzeichnis/salutogenese/>).

Die Widerstandsressourcen sind also **Kraftgeber für ein gesundes Leben** und , können dabei individuell ganz unterschiedlich sein. In einer kleinen Umfrage haben wir nach genau diesen Kraftgebern für ein gesundes Leben gefragt und folgendes erfahren:

# GESUND LEBEN!

Das heißt für mich:

IM „HIER UND JETZT“ LEBEN

**EIN GLÄSCHEN** **NATURERLEBEN**  
**WEIN MIT GUTEN** **WALDBADEN**  
**FREUNDEN**

**SCHWEDENBITTER - DER**  
**HILFT GEGEN ALLES!**

**VEGETARISCHE**  
**ERNÄHRUNG** **AUSGIEBIGE**  
**WELLNESS** **WANDERUNGEN**  
**DURCH UNSERE**  
**WÄLDER**

**MASSAGEN BEI** **ACHTSAMKEIT**  
**ENTSPANNUNGSMUSIK**  
**UND DEM DUFT VON**  
**ÄTHERISCHEN ÖLEN** **LACHEN**

**SCHOKOLADE**

# WIR MALEN DEN STRESS WEG

Ein Gute-Laune-Kritzeln-Ausmalbild



[www.lebenshilfe.de](http://www.lebenshilfe.de)

# LIEBLINGSDI(Y)NGE:

## Mini-Yoga-Kurs



Wir brauchen:

- Rutschfeste Matte
- Sitzhilfe, z.B. ein flaches Kissen
- Bequeme Kleidung
- Eventuell eine Decke

### YOGA einfach erklärt

Yoga bedeutet Verbindung. Ziel des Yoga ist die Verbindung von Körper, Geist und Seele. Als 2000 Jahre alte ganzheitliche Lehre betrachtet Yoga den Menschen als Ganzes und nutzt die Verbindung von Körper und Geist, um zu mehr Wohlbefinden, Stärke und innerer Ruhe beizutragen.

Zum Yoga gehören Körperübungen (**Asanas**), Atemübungen (**Pranayama**) und Entspannungstechniken. Yoga mobilisiert und stärkt den Körper und führt zu tiefer Entspannung.

Auf den nächsten Seiten stellen wir erste einfache Übungen vor.



## Yoga für Anfänger

Yoga in seiner Vollendung zu praktizieren braucht ein ganzes Leben Zeit. Trotzdem ist der Einstieg leicht, denn du hast bereits alles, was du brauchst:

### Deinen Körper und deinen Geist!

Starte mit nur wenigen Minuten und steigere die Übungsdauer mit der Zeit. Starte mit einfachen Übungen.

Mache eine Routine daraus, denn nur regelmäßige Praxis bringt einen nachhaltigen Effekt.

Bilde dich weiter, kaufe dir ein Buch oder besuche einen Yoga-Kurs.

Finde die richtige Yogamatte für dich.

### 3 Yoga Übungen für Anfänger

#### 1. Vorwärtsbeuge

Start ist stehend. Die Füße stehen eng beisammen. Mit einem tiefen Atemzug heben sich die Hände über den Kopf und strecken sich von dort aus beim Ausatmen nach vorne unten bis die Fingerspitzen den Boden berühren.

#### 2. Brücke

Start ist liegend auf dem Rücken. Die Füße werden Hüftbreit aufgestellt. Ziehe deine Schulterblätter zusammen und strecke das Becken durch. Halte diese Position für mindestens eine Minute.

#### 3. Baum

Start ist ein stabiler hüftbreiter Stand. Verlagere das Gewicht auf ein Bein und führe das andere Bein an der Innenseite des Standbeins nach oben. Deine Hände schiebst du zusammen langsam von deinem Brustkorb so weit es geht nach oben.



## Yoga auf dem Stuhl: einfache Übungen im Sitzen

Auch mit eingeschränkter Beweglichkeit kannst du Yoga üben. Yoga passt sich dem Menschen an. Zum Üben reicht ein normaler Stuhl.

### 1. Bergposition

Setze dich aufrecht auf den Stuhl, ziehe die Schultern leicht zurück, die Arme hängen locker neben dem Körper. Erde deine Füße, indem du bewusst den Kontakt mit dem Boden wahrnimmst.

### 2. Armstreckung

Hebe deine Arme mit der Einatmung über die Seiten nach oben. Die Schultern bleiben entspannt und weit weg von den Ohren. Wenn es für deinen Nacken in Ordnung ist, hebe auch den Blick nach oben.

### 3. Vorbeuge

Mit der Ausatmung tauche nach unten ab in die ganze Vorbeuge. Lege die Oberarme oder Hände auf den Knien ab oder lasse die Hände in Richtung Boden gleiten.

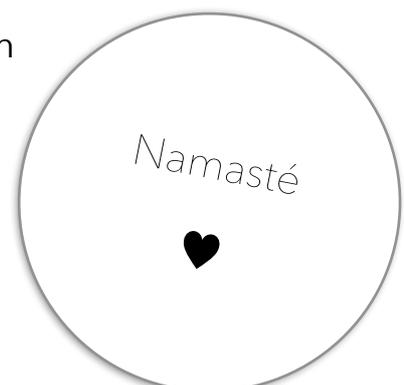
### 4. Der Stuhl

Mit dem nächsten Einatmen hebst du den Oberkörper an bis zu einer Neigung von etwa 45 Grad. Halte den Rücken gerade und strecke die Arme in Verlängerung deines Oberkörpers. Komme mit dem Ausatmen zurück in die Vorbeuge (vorherige Übung).

### 5. Die Kobra

Aus der Vorbeuge: atme aus und komme in einen aufrechten Sitz. Winkle die Ellenbogen an und halte sie eng am Körper. Die Handflächen zeigen nach vorne. Führe die Schulterblätter leicht zusammen und öffne so dein Herz. Diese Position kannst du einige Atemzüge lang halten.

(Zusammenstellung: Susanne Hartmann; vgl. [www.yogabasics.de](http://www.yogabasics.de))



## Sommersalat mit Brezeln



### ZUTATEN:

- 2 EL Naturjoghurt
- 2 EL Honig
- 1 EL Senf
- 1 EL Zitronensaft
- Salz und Pfeffer
- 150 gr Salat nach Wahl
- 1 Hand voll Radieschen
- 1 Hand voll Kirschtomaten
- 2 Laugenbrezeln
- 2 EL Olivenöl

### ZUBEREITUNG:

1. Die Zitrone halbieren und den Saft auspressen.
2. Für die Salatsauce Honig, Joghurt, Senf und Zitronensaft gut vermischen.
3. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Dann die fertige Salatsauce in den Kühlschrank stellen.
4. Jetzt den Salat waschen und trockenschleudern.
5. Anschließend in kleine Streifen zupfen und in eine Schüssel geben.
6. Radieschen und Tomaten in ein Sieb geben und abbrausen.
7. Dann die Tomaten halbieren und die Radieschen in dünne Scheiben schneiden.
8. Beides zum Salat in die Schüssel geben.
9. Die Laugenbrezeln in kleine Stücke schneiden. Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Die Laugenwürfel darin knusprig anbraten.
10. Salat, Sauce und Laugenwürfel auf Tellern anrichten.



Zubereitungszeit etwa 20 min.  
Rezeptidee: [www.lebenshilfe.de](http://www.lebenshilfe.de)

Guten  
Appetit!!

# ALLTAGSASSISTENZ UND REISEN

## Ein Kurzporträt

Die Lebenshilfe e.V. HSK möchte dazu beitragen, dass Menschen mit zugeschriebener Behinderung ihr Leben möglichst selbstbestimmt und selbstverantwortlich gestalten können. Deshalb bieten wir verschiedene ambulante Hilfen in folgenden Bereichen an:

### **Haushaltsassistenz:**

Hilfebedürftigen Senioren, Menschen mit Behinderung oder gesundheitlichen Einschränkungen werden Unterstützungsangebote im Rahmen der Haushaltsführung unterbreitet, um die Versorgung im eigenen häuslichen Umfeld zu gewährleisten. Die Hilfen sind auf die persönliche Situation der einzelnen Person zugeschnitten und auf die Wünsche und Bedürfnisse individuell abgestimmt. Hierzu zählen beispielsweise Einkäufe, Behördengänge sowie Begleitungen zu Ärzten und Therapien. Pflegerische Maßnahmen sind in dieser Leistung nicht mit inbegriffen.

### **Familienunterstützende Dienste (FuD):**

Der Familienunterstützende Dienst (FuD), hat die Aufgabe, Familien, in denen ein Kind, Jugendlicher oder Erwachsener mit Behinderung lebt, Erholung und Freiräume zu ermöglichen. Ziel ist es, dass auch pflegende und betreuende Angehörige am gesellschaftlichen oder kulturellen Leben teilnehmen können. Das soll die Kräfte erhalten bzw. wiederherstellen, die für die Pflege und Betreuung des Menschen mit Behinderung notwendig sind. Auch dem Menschen mit Behinderung soll dadurch mehr Autonomie und Selbstständigkeit außerhalb der Familie ermöglicht werden. Der FuD beinhaltet die Betreuungsleistung in und außerhalb des familiären Umfelds für Kinder, Jugendliche und Erwachsene mit einer geistigen, körperlichen oder seelischen Behinderung. Die individuellen Assistenzen umfassen Einzelbetreuungen, Gruppenangebote, Hausaufgabenunterstützung, Ferienprogramme und Begleitungen zu kulturellen Veranstaltungen. Ein großes Angebot an Freizeitgruppen rundet dieses Leistungsfeld ab. Es werden sowohl offene Treffs, als auch themenorientierte Angebote, wie zum Beispiel Tanzgruppen, Kochkurse, Sportgruppen oder eine Bowlinggruppe organisiert, die eine gemeinsame Freizeitgestaltung ermöglichen und fördern.

### **Pflegeberatung nach §37, 3 SGB XI:**

Pflegebedürftige Menschen, die einen Pflegegrad haben und zuhause von Angehörigen versorgt werden, sind ab dem Pflegegrad 2 verpflichtet, regelmäßig eine Pflegeberatung durch eine Fachkraft durchführen zu lassen. Der Beratungseinsatz dient der Sicherstellung der Qualität in der häuslichen Pflege und ist abzugrenzen von der Pflegeberatung nach §7a SGB XI. Werden diese Einsätze nicht regelmäßig in Anspruch genommen, kann eine Kürzung des Pflegegeldes oder sogar eine komplette Einstellung der Zahlung erfolgen.

Die Kosten der Beratungen werden von der Pflegekasse übernommen. Die Lebenshilfe e.V. Hochsauerlandkreis bietet Ihnen durch unser qualifiziertes Fachpersonal eine Beratung und die Erfüllung dieser Verpflichtung bei Ihnen zuhause an.

**Reisen:**

Das Reiseangebot der Lebenshilfe Hochsauerlandkreis umfasst etwa 140 Reisetage in ganz verschiedenen Facetten. Wir bieten hier Ferienfreizeiten, Bildungsreisen, Flugreisen und eine bunte Palette an Wochenendangeboten für Kinder, Jugendliche und Erwachsene mit Behinderungen an. Die Freizeitangebote dienen nicht nur den Reisetilnehmer\*innen zur Erholung und der Erfahrung vieler schöner Momente, sondern ermöglichen es auch den Familienangehörigen und Pflegepersonen kurzfristige Freiräume zu erhalten.

Der aktuelle Reisekatalog 2022 ist auf unserer Internetseite unter [www.lebenshilfe-hsk.de](http://www.lebenshilfe-hsk.de) zu finden. Zudem kann er in unserer Geschäftsstelle in Brilon abgeholt oder auf Nachfrage direkt durch uns zugesendet werden lassen.

Freie Plätze gibt es zur Zeit noch bei einigen Terminen der Betreuungswochenenden in Brilon, für das Jungs-Wochenende in Waldbröl, das Wellness-Wochenende in Winterberg, die Städtereise nach Amsterdam und die Musicalreise nach Hamburg. Bei Interesse können Sie sich gerne kurzfristig mit uns in Verbindung setzen.

**Ihre Ansprechpartner:**

Julia Schenuit  
Dipl. Sozialarbeiterin  
Tel: 02961/969532  
Fax: 02961/969510  
Email: [schenuit@lebenshilfe-hsk.de](mailto:schenuit@lebenshilfe-hsk.de)



Timo Kortmann  
Veranstaltungskaufmann und  
Sozialarbeiter (BA)  
Tel: 02961/969516  
Fax: 02961/969510  
Email: [kortmann@lebenshilfe-hsk.de](mailto:kortmann@lebenshilfe-hsk.de)



Larissa Kramer  
Sozialpädagogin (BA)  
Tel: 02961/969527  
Fax: 02961/969510  
Email: [kramer@lebenshilfe-hsk.de](mailto:kramer@lebenshilfe-hsk.de)

**Gerne beraten  
wir Sie in allen  
Fragen rund um  
das Thema  
Alltagsassistenz  
und Reisen!**

# GESICHTER DER LEBENSHILFE

## Wir sind die Neuen

Brigitta Vorderwülbecke  
Gesetzliche Betreuerin  
Betreuungsverein



Ehrlichkeit und  
Wahrheit bringen die  
Welt voran!

Christopher Strake  
Rechtlicher Betreuer  
Betreuungsverein



Das Leben ist das, was  
passiert, während du  
eifrig dabei bist,  
andere Pläne zu  
machen!

Stephanie Guntermann  
Kauffrau  
Schulbegleitung



Ein Tag ohne ein  
Lächeln ist ein  
verlorener Tag!

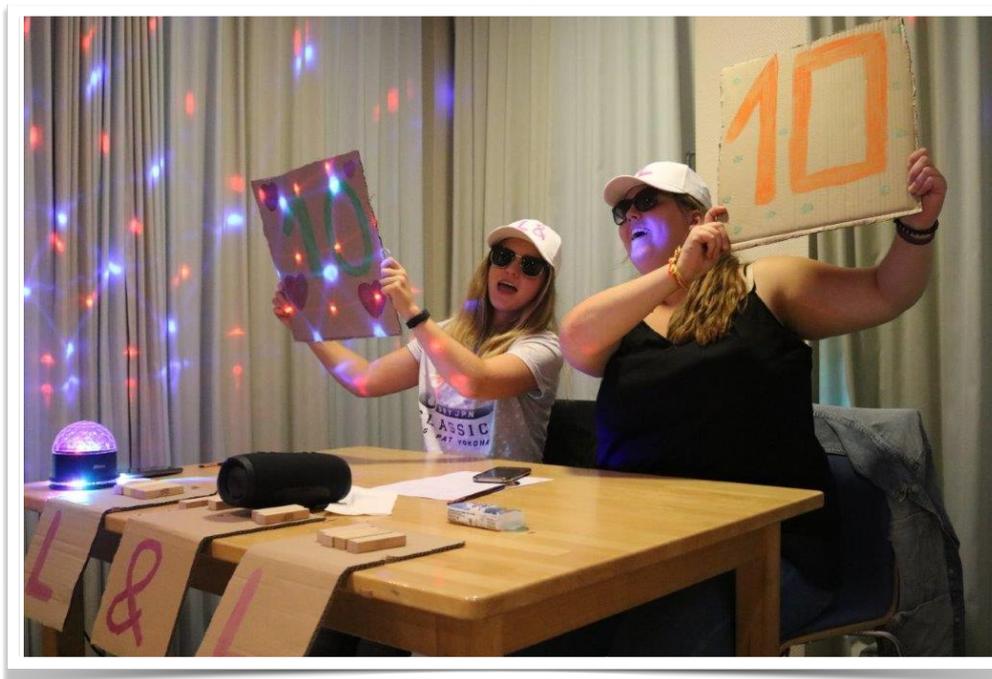
Sabrina Stappert  
Verwaltung



Lächle und die Welt  
lächelt zurück!



## Bitte Lächeln - Ein Schnappschuss



Larissa Kramer und Linda Schauerte, Mitarbeiterinnen der Lebenshilfe HSK, während einer Veranstaltung auf einer Reise nach Neuuharlingersiel

# WIR VERLEIHEN...

## ... unseren Spieleanhänger mit großer Feuerwehrrülpburg

Als Highlight auf Firmenfeiern, Jubiläen, Orts-, Straßen- oder sonstigen privaten Festen können Sie ab sofort unseren Spieleanhänger mit der großen roten Feuerwehrrülpburg anmieten.

Auf der großen, roten Feuerwehrrülpburg lässt es sich herrlich toben.

Die zusätzlich vorhandene Spielzeugkiste bietet viele weitere Spielmöglichkeiten für Klein und Groß:

HULA HOOP REIFEN, TOPFSTELZEN, STEP FUN GLOW, HOLZSTELZEN, XXL 4 GEWINNT, KROCKET, XXL MIKADO, XXL KARTENSPIEL, BOBBYCARS, BOINGBALL ETC.



**Ausleihgebühr  
für  
Nichtmitglieder  
ab 75 €,  
Für Mitglieder  
ab 30 €.**



Bei Interesse wenden Sie sich für nähere Informationen bitte an Andrea Bange oder Stephan Schmidt unter den Telefonnummern 02961/9695-37 oder -34 oder per Email an [bange@lebenshilfe-hsk.de](mailto:bange@lebenshilfe-hsk.de).

# AKTUELLES & TERMINE



Save the Date

**01.08.2022:** Präsentation unseres Spieleanhängers und der Hüpfburg am Stadtstrand in Meschede

**03.09.2022:** Traditionelles Kartoffelbraten an neuem Ort in Meschede - Remblinghausen

**17.09.2022:** Fahrt zur Internationalen Fachmesse für

Rehabilitation und Pflege „RehaCare“ in Düsseldorf für Vereinsmitglieder der Lebenshilfe HSK

**25.11.2022:** Freuen Sie sich schon jetzt auf den Kinotag für Vereinsmitglieder der Lebenshilfe HSK!

Nähere Informationen folgen.

**Kurzfristige Änderungen vorbehalten!**



---

# BEITRITTSERKLÄRUNG

---

## So einfach kann helfen sein!

---

Werden Sie Mitglied bei der Lebenshilfe!

Wir sind ein 1991 gegründeter gemeinnütziger Verein, dessen Mitglieder Betroffene, Eltern, Angehörige und interessierte Bürger und Bürgerinnen sind. Unsere Aufgabe besteht darin, Menschen mit Behinderungen, psychischen Erkrankungen und/oder altersbedingtem Hilfebedarf zu beraten, zu unterstützen und zu fördern. Wir wollen dabei helfen, dass Menschen so selbständig wie möglich am Leben in der Gesellschaft teilhaben können und eine Akzeptanz finden. Unsere Angebote für unsere Kunden mit Unterstützungs- und Hilfebedarf:

- Schulbegleitung
- Haushaltsassistenten und Familienunterstützende Dienste
- Freizeitgestaltung und Reisen
- Pflegeberatung nach § 37.3 SGB XI Autismus-Kompetenz-Zentrum
- Betreuungsverein.

Sie können als Mitglied der Lebenshilfe für Menschen mit Behinderung e.V. HSK viel bewegen und werden Teil einer starken Interessengemeinschaft mit über 180.000 Mitgliedern bundesweit.

Als Mitglied erhalten Sie alle neuen Informationen zum Thema "Geistige Behinderung" durch die bundesweit vierteljährlich erscheinende „Lebenshilfe- Zeitung“ und das „Lebenshilfe Magazin“ kostenlos und frei Haus.

Mit Ihrem Mitgliedsbeitrag welcher bei mindestens 35,00 € liegt, aber darüber hinaus frei bestimmbar ist, können Sie unsere unterstützenden Angebote aufrechterhalten. Sie können mit dazu beitragen, dass unser Vereinsziel erreicht wird und wir vielen Menschen Inklusion und Teilhabe ermöglichen können.

Weitere Kosten entstehen Ihnen nicht. Wenn Sie die Leistungen des Vereins in Anspruch nehmen wollen, werden diese in der Regel über die Pflegekassen abgerechnet oder über die Eingliederungshilfe.

Gestalten Sie unsere Vereinsarbeit mit, indem Sie Ihre Ideen, Anregungen und Fragen sowie Lösungsansätze in unseren Verein einbringen. Ebenso können Sie sich aktiv in unserem Verein engagieren und an den jährlichen Mitgliederversammlungen oder den Vereinsveranstaltungen z. B. (Kartoffelbraten oder dem Familientag sowie an Freizeitangeboten und Tagesausflügen, Mitgliederfahrten) teilnehmen.

Die vergünstigte Nutzung unseres Spieleanhängers, welcher zu besonderen Anlässen und Festlichkeiten ausgeliehen werden kann ist möglich. Dieser Spieleanhänger bietet eine bunte Auswahl an spielerischen Möglichkeiten, wie z. B. eine Hüpfburg, einen Bubble-Kicker, ein 4-Gewinnt XXL oder Mikado XXL, Fußball sowie Springseil, XXL-Kartenspiele und vieles mehr. Nutzen Sie Rechtsberatungen durch einen Fachanwalt für Behindertenrecht des Landesverbandes der Lebenshilfe, welche durch uns vermittelt werden können.

## Beitrittserklärung

Hiermit erkläre ich meinen Beitritt zur Lebenshilfe für Menschen mit Behinderung e.V. Hochsauerlandkreis. Ich bin bereit, einen Jahresbeitrag von  € steuerbegünstigt zu entrichten.

**(Sie können Ihren Jahresbeitrag selbst bestimmen; er beträgt mindestens 35,--€)**

### Einzugsermächtigung/ SEPA-Lastschriftmandat

Gläubiger-Identifikationsnummer DE06ZZZ00000248569

Mandatsreferenz: \_\_\_\_\_ (wird von der Lebenshilfe HSK ausgefüllt).

Hiermit ermächtige ich die Lebenshilfe e.V. Hochsauerlandkreis, Zahlungen von meinem Konto mittels Lastschrift einzuziehen.

Zugleich weise ich mein Kreditinstitut an, die von der Lebenshilfe e.V. Hochsauerland auf mein Konto gezogene Lastschriften einzulösen.

Hinweis: Ich kann innerhalb von 8 Wochen, beginnend mit dem Belastungsdatum, die Erstattung des belasteten Betrages verlangen. Es gelten dabei die mit meinem Kreditinstitut vereinbarten Bedingungen.

<input type="text"/>	<input type="text"/>
----------------------	----------------------

Name, Vorname

Geburtsdatum

<input type="text"/>	<input type="text"/>
----------------------	----------------------

Straße

PLZ, Ort

<input type="text"/>	<input type="text"/>
----------------------	----------------------

E-Mail

Telefon

<input type="text"/>
----------------------

Kreditinstitut

DE <input type="text"/>
-------------------------

IBAN

<input type="text"/>	<input type="text"/>
----------------------	----------------------

Datum,

Unterschrift

Ihre von Ihnen angegebenen personenbezogenen Daten werden von der Lebenshilfe e. V. HSK ausschließlich zum Zweck der Mitgliederverwaltung verarbeitet. Nach Beendigung Ihrer Vereinsmitgliedschaft werden Ihre Daten unter Berücksichtigung gesetzlicher Aufbewahrungspflichten gelöscht.

**Spendenkonto: Bankverbindung: Sparkasse Hochsauerland**

**IBAN:DE66 4165 1770 0000 0571 90, BIC: WELADED1HSL**



**All Inklusiv**

Lebenshilfe e.V.  
Hochsauerlandkreis

Lebenshilfe e.V. Hochsauerlandkreis

Gartenstraße 7

59929 Brilon

Tel: 02961/9695-0

Fax: 02961/9695-10

Email: [info@lebenshilfe-hsk.de](mailto:info@lebenshilfe-hsk.de)

[www.lebenshilfe-hsk.de](http://www.lebenshilfe-hsk.de)

