



"Ho Ho Ho"

gezeichnet von Nils Jürgensen

Offen

Lady Gaga

Kochen mit Jochen

Impro-Theater

und mehr...



Inhalt



- 3** Knut war bei Lady Gaga
- 6** Riad und die Mürwiker Band
- 8** Kochen mit Jochen
- 10** Enrico ist im Trainingswohnen
- 14** Was macht Benny in Kiel?
- 16** Impro-Theater

Impressum

die Zeitung wird gemacht von Besuchern
der Begegnungsstätte der Lebenshilfe Flensburg

so könnt ihr unsere Redaktion erreichen:

Lebenshilfe Flensburg - Zeitung "Offen"

Mürwikerstraße 116 - 24943 Flensburg

E-Mail: redaktion.offen@web.de

und hier erreicht ihr die Lebenshilfe:

Lebenshilfe Flensburg - Geschäftsstelle

verantwortlicher Herausgeber:

Annelie Petersen, Geschäftsführung

Mürwikerstraße 116 - 24943 Flensburg - Tel.: 0461 - 31 15 15

E-Mail: info@lebenshilfe-fl.de - Internet: www.lebenshilfe-fl.de

Begegnungsstätte Osteralle

Osterallee 194 - 24944 Flensburg - Tel.: 0461- 50 54 89 90

Die namentlich gekennzeichneten Beiträge müssen nicht der
Meinung der Lebenshilfe Flensburg entsprechen.

Knut war bei Lady Gaga!



hallo Knut, du willst uns von
Lady Gaga erzählen!

**ja, na pass auf
erst ist Nummer 1: ich war in Züge hingefahren bei Berlin
Nummer 2 ist: der Wagen ist U-Bahn gefahren 3mal bis
2mal und der Wagen ist S-Bahn gefahren 3mal
und denn...Nummer 5 ist Saturn**

bei Saturn seid ihr gewesen und da hast du eine CD gekriegt?

das Lied von Nummer 4

wie heisst das denn?

Pokerface - Pokerface von Lady Gaga

und dann warst du auch richtig beim Konzert

genau!!

mit wem warst du denn da?

**Moment - da ist dann - Moment - ich glaub mal - mit Ute
zusammen!**



[das Bild hat Knut gemalt]

wer ist denn Ute?

das ist Schwester!

deine Schwester Ute war mit dir beim Konzert, das ist ja super, waren da viele Leute?

ja und denn ist - kennst du Angela Merkel?

wie? war Angela Merkel auch beim Lady Gaga Konzert?
Anke: ne, da warst du doch im Bundestag

Bundestag genau!

Anke: und dann haben die bei der Führung von Angela Merkel erzählt?

Sanitätshaus
Schütt & Jahn
GmbH

Orthopädie-Technik

**Mittendrin...
und immer dabei!**

**Wir helfen Ihnen
schnell, kompetent
und freundlich!**

Jarplund-Weding · HeideLand Süd · Tel. 04 61/493 493



aber sie ist nicht da Angela Merkel und Ute hat so CD gekauft kostet 6 Euro und 99 Cent

und wie war Lady Gaga? wie sah sie denn aus? sie hat ja immer so coole Klamotten

jaah die Frau! - die Brille abgesetzt und denn das Lied Nummer 4

das war cool?

jaah!!!

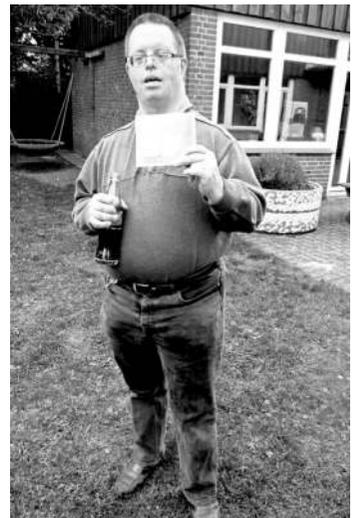
ging das Konzert lange?

das war abends

wo habt ihr denn geschlafen?

mit Hotel geschlafen zwei Betten - da ist Frühstück gehabt dann Rührei Brote und Brötchen Marmelade und so

da habt ihr ja eine schöne Zeit gehabt, Danke Knut für deinen Bericht und für dein Bild von der CD



Riad und die Mürwiker Band



wir haben einen Auftritt gehabt im Roxy mit der ganzen Band, hat mir Spaß gemacht Musik zu machen, war der Hammer echt

wieviele seid ihr in der Band?

viele, ne Menge

was machst du in der Band?

singen!

war da viel los im Roxy?

ja das war voll, richtig bombenvoll, die waren begeistert von uns die Leute!





[Fotos von Anke und Uwe, die Fragen hat unsere Redaktion gestellt]

wenn ihr ne CD wollt könnt ihr im Internet nachsehen, es gibt rot und blau, die neue kommt auch, es steht noch nicht fest, nicht genau, könnt ihr im Internet nachschauen, das ist unter [www. muerwiker.de](http://www.muerwiker.de), da gibt´s auch ein Video von uns, haben wir selber gedreht - wir waren in Holland auch schon 2011, wir haben eine Pokal auch gekriegt, war super, hat Spaß gemacht, wir haben auch ein bißchen geprobt vorher

und im Fernsehen ward ihr auch schon?

ja im NDR, Schleswig-Holstein Magazin war das

wie oft probt ihr?

einmal die Woche

wollt ihr denn noch richtig berühmt werden?

ja ich will jetzt auch richtig Karriere machen, Musik Karriere so

ja, danke Riad und weiter viel Spaß und viel Erfolg mit eurer Band!

Kochen mit Jochen



Von Anfang an dabei sind Monika, Bertram, Enrico, Kerstin, Hans-Jürgen, André, Nils und Bastian. Meistens gibt es Nudeln mit Pesto und Salat oder Paprika mit Reis; Gerichte, die schnell gehen, weil wir nur 2 Stunden Zeit für die Zubereitung und das Essen haben. Zuerst müssen wir alle natürlich Hände waschen, dann werden die Aufgaben verteilt : Salat waschen, Gurken, Tomaten, Paprika und Frühlingszwiebeln schneiden.



[Fotos von Moni]



Jochen



Danach kochen wir.

In der Zwischenzeit decken wir den Tisch.

Nach dem Essen waschen wir das Geschirr ab und räumen die Küche auf.

Zum Schluss lernen wir mit einem Kartenspiel, welche Lebensmittel gesund sind und von welchen man lieber nicht so viel essen sollte; z. B. Süßigkeiten und Chips.

[den Text hat Anke geschrieben]

**Enrico
ist jetzt im
Trainingswohnen**



hey Enrico! was gibt's neues bei dir?

**ja ich bin jetzt umgezogen, ich wohn jetzt auch in
Flensburg und zwar in der Nähe vom Stadion, fast bei den
Mürwiker Werkstätten**

arbeitest du auch bei den Mürwikern?

**ne, ich bin beim Holländerhof ich bin im Trainingswohnen,
das ist eine Aussenstelle vom Hollihof, so eine Art
ambulantes Betreuen, da kommen die Mitarbeiter vorbei
und gucken ob irgendwas geregelt werden muss, z.B.
Arztbesuche und so und wenn weiter nichts ist, dann
schnacken sie noch ein bisschen, wie's geht und
schreiben noch in den Bericht und dann sind sie auch
wieder weg. - also das ist eins von zwei Häusern, wo auch
keine Nachtbereitschaft ist und auch kein Frühdienst, das
regeln wir alles alleine**

du wohnst aber nicht alleine oder?

**hier Trainingswohnen heisst das, mit mir sind das jetzt 8
Leute**

und wie ist es bis jetzt?

gut !



kriegst du das alles alleine auf die Reihe?

ja

kocht ihr auch selber?

ja - die Betreuer helfen schon mit, aber das meiste machen wir dann

wie ist das mit dem Einkaufen - habt ihr Dienste im Trainingswohnen?

das machen wir alleine, da haben wir eine Pinwand und da müssen die Belege hin und dann muss man unterschreiben und denn soll ich auch mein Geld selber von der Bank holen, bis jetzt hab ich das ausgezahlt bekommen

und wie geht's dann weiter, wünschst du dir irgendwann mal eine eigene Wohnung?

ja, ich soll mich jetzt erstmal einleben und dann kann ich irgendwann auch in eine eigene Wohnung ziehen Vorteile hat es auch, wenn ich sonst in Bilschau gewohnt hab, musste ich immer am ZOB umsteigen und jetzt kann ich direkt durchfahren



...und so sieht´s bei uns aus:



meine Bude

Küche und Wohnzimmer

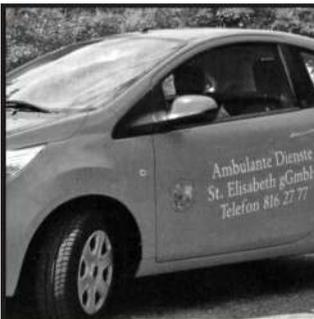


[Fotos von Enrico]

Wir gratulieren Moni!



Tolle Leistung:
Moni hat es
geschafft:
sie hat im Judo
jetzt den braunen
Gürtel!



*Zu Hause in
guten Händen*



Ambulante Dienste St. Elisabeth gGmbH

Waldstraße 17 - 24939 Flensburg

Tel.: 0461 - 8162777

Fax: 0461 - 8162778

pflagedienst.flensburg@malteser.org

Was macht Benny eigentlich immer in Kiel?



Benny fährt immer mal wieder nach Kiel zur Lebenshilfe, also zum Landesverband der Lebenshilfe Schleswig-Holstein.

Wir wollten mal wissen, was er da eigentlich so macht, wir haben ihm ein paar Fragen gestellt und Benny hat uns die Antworten aufgeschrieben:

Wie oft treffen wir uns?

ca. alle 3 Monate

Wie komme ich dahin?

Ich fahre mit Hans Thielse mit nach Kiel und wenn er nicht kann fahre ich mit dem Zug nach

Wie viele sind wir im Vorstand?

8 Personen - der Vorstand ist in Kiel im Landesverband Schleswig-Holstein

Grundstein Neukirchen e.V.

Theater – Kultur – Kunst – Naturheilkunde – Bildung



Grundstein Neukirchen e.V.

Neukirchen 85 - 24972 Quern

Tel.: 04632 - 84 600

Fax: 04632 - 84 60 60

mail@grundstein-neukirchen.de

www.grundstein-neukirchen.de



[eine Zeichnung von Steffi Schramm]

das Thema ist zum Beispiel:

Marke Lebenshilfe, dass die Lebenshilfe bekannter wird

ich bin im Festausschuß für die 50 Jahrfeier 2014 mit ca. 10 weiteren Personen wie Politiker, Lebenshilfe Kiel und viele mehr

macht das Spaß, die Arbeit im Landesvorstand?

ja

bekommst du dafür von der Arbeit frei?

nein, das ist Nachmittags um 16:30

Danke Benny!

Mehr über den Landesverband der Lebenshilfe findet ihr auch im Internet:
www.lebenshilfe-sh.de

Holz & form GmbH

Leben mit Holz

Holz+Form GmbH
Schmiedestr. 10
24977 Unewatt

tel.: 04636 - 97 61 19
fax: 04636 - 1 80 98
e-mail: Holzundform.Unewatt
@t-online.de

Impro-Theater



Bericht von Nils:

Theater Projekt in Nordern Art 2013

Ende Mai worden wir gefragt ob wir bei einem Theater Projekt mit machen wollen. Am 11. Juni ging es los mit dem Theater Projekt. Jeden Dienstag findet das Theater Projekt im Nordern Art statt. Jeden Dienstag treffen wir uns dort zum Theater spielen. Am ersten November findet ein Theaterstück in Treeneweg statt. Wie es war erzählen wir euch dann auch.

Christoph: **Was ist denn eigentlich Impro-Theater?**

Enrico: **da improvisiert man was wenn man jetzt zum Beispiel den Text nicht kann, dann kann man auch was improvisieren, also wenn man ein Märchen spielt mit "es war einmal..." und man weiss den Text nicht, dann denkt man sich was aus, wie das Märchen weitergeht**

Moni:

und das Publikum darf auch immer mal was zurufen, was wir spielen sollen



zum Beispiel haben wir Wäsche aufgehängt, erst normal, dann gross oder verliebt oder böse also dann waren wir ganz böse beim Wäscheaufhängen und bei klein tun wir so, wie wenn die Wäsche ganz klein ist

Es ging am 1.11. um 19:30 Uhr los, mit Zugabe ging es bis 22:00 Uhr, es war gerammelt voll, wir mussten extra Stühle dazustellen.

Wir haben uns echt schlappgelacht, das Publikum war echt begeistert, die haben am Schluss Zugabe geschrien!

Als Zugabe wurde dann die Maschine gemacht, dann kamen alle auf die Bühne und jeder war ein Teil von der Maschine, welche Maschine das sein soll hat das Publikum gesagt, das war dann eine Gelddruckmaschine.



Das Theaterprojekt wurde super geleitet von: Impro-Kontor

www.impro-kontor.de

**unser Tip für die
Adventszeit:
Dänische Æbleskiver**



Zutaten:

- 4 dl Buttermilch**
- 3 Eier**
- 250 g Mehl**
- 1/2 TL Backpulver**
- 1 EL Zucker**
- 1/4 TL Salz**
- 50 g Butter**

*lecker mit Rosinen, Puderzucker oder Marmelade!
ach ja:
TL heisst Teelöffel
EL heisst esslöffel*

Zum Ausbacken braucht man eine Pfanne mit Löchern wie für Pförtchen!

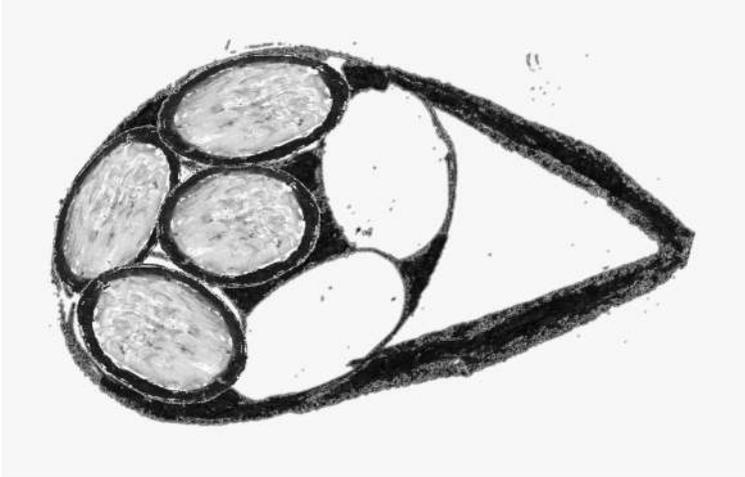
Zubereitung:

Buttermilch, Eigelb, Mehl, Backpulver, Zucker und Salz in einem Mixer bei schneller Geschwindigkeit 2 Minuten mixen.

Teig 1/2 Std. zugedeckt ruhen lassen.

Eiweiß sehr steif schlagen und vorsichtig unterheben. Die Butter schmelzen. Die Pfanne auf dem Herd heiß werden lassen, etwas Butter in die Löcher geben und zu 3/4 mit Teig ausgießen. Bei mittlerer Wärme backen und mit einem Holzspieß wenden.

Im Backofen warm halten oder direkt aus der Pfanne mit Puderzucker oder Marmelade essen.



Tipp:

Das erste Mal wenden, wenn der Teig eine Kruste gebildet hat und anfängt braun zu werden. Es sollte jedoch noch genügend flüssiger Teig enthalten sein, um die andere Rundung zu backen, so dass die Æbleskiver auch rund werden. Danach regelmäßig wenden.

Es gibt verschiedene Rezepte für Æbleskiver, diese einfache Beschreibung und die beiden Fotos stammen von www.chefkoch.de

Offen wünscht Euch allen eine schöne Weihnachtszeit!



Ende.