

MAGAZIN

Die Beilage der Lebenshilfe-Zeitung mit Leichter Sprache



aktiv
sein



Liebe Leser*innen!

Was tun wir in unserer freien Zeit?
Wie verbringen wir unser Leben,
wenn wir nicht arbeiten?
Was machen wir abends
oder am Wochenende?
Wir erholen uns nicht nur,
wenn wir ausruhen.
Wir bekommen auch
neue Kraft, wenn wir aktiv sind.
Lesen Sie mehr dazu
auf den Seiten **4 und 5**.

Auf den Seiten **6 bis 10** erzählen
uns Menschen,
welche Hobbys sie glücklich machen.
Alle sind in ihrer Freizeit sehr aktiv.

Auf den Seiten **11 und 12** stellen
wir Ihnen unter anderem den
SEH-WEISEN-Kalender 2022 vor.



Wir berichten über den 60. Geburtstag
von Bobby Brederlow.

Und es geht um die Antworten
der Parteien auf die Wahl-
Prüfsteine der Lebenshilfe.

Unser Rezept auf den Seiten
13 und 14 ist vegetarisch.
Das bedeutet: ohne Fleisch.
Es gibt Reis-Nudeln mit gebratenem
Tofu. Das ist Quark aus Soja-Milch.

Auf Seite **15** finden Sie ein
Kreuz-Wort-Rätsel. Mit dem
richtigen Lösungs-Wort können
Sie ein Rudi-Handtuch gewinnen.

Wir wünschen Ihnen einen
aktiven Herbst, Ihre
Magazin-Redaktion



Sie können sich das Magazin auch
vorlesen lassen: [www.lebenshilfe.de/
informieren/publikationen/
magazin-in-leichter-sprache](http://www.lebenshilfe.de/informieren/publikationen/magazin-in-leichter-sprache)

Herausgeber

Bundesvereinigung Lebenshilfe e. V., Raiffeisenstraße 18, 35043 Marburg

Redaktion

Ina Beyer, Kerstin Heidecke, magazin@lebenshilfe.de

Prüfergruppe Leichte-Sprache

Sandra Köpp, Mirko Müller, Sebastian Richter, Benjamin Titze und Gabi Zehe

Gestaltung, Satz

Ina Beyer 3in1 redaction|grafik|leichte sprache

Illustrationen

S. 2, 4-5, 11 o., 15: Ina Beyer

Fotos

Titel, Seite 3, 7 o., 9-10, 13-14: Hans D. Beyer, Seite 2, 6 u., 16: Ina Beyer,
Seite 6 o.: Daniel Küppers, Seite 7 u.: privat, Seite 8: Yvonne Herman, Seite 12 o.: privat

Hinweis zum Datenschutz

Das Magazin wird regelmäßig ins Internet eingestellt. Bitte beachten Sie dies,
wenn Sie uns Ihre Einwilligung zur Veröffentlichung von Fotos geben.
Weitere Informationen finden Sie unter: www.lebenshilfe.de/Datenschutz



Druckvorstufe

BEYER foto.grafik, Berlin

Druck

Heider Druck GmbH

Abo-Bestellung

Das Magazin kann auch im Abonnement schriftlich bestellt werden. Der Jahresprix mit Zustellkosten: 2,50 Euro je Magazin. Nachlässe gibt es bei Sammelbestellungen ab 8 Abos. Bitte telefonisch erfragen unter 06421/491-116 oder im Internet schauen: www.lebenshilfe.de, Rubrik: [Informieren/Publikationen der Lebenshilfe/Magazin in Leichter Sprache](#).

Das Magazin erscheint viermal
jährlich als Beilage zur
Lebenshilfe-Zeitung mit
freundlicher Unterstützung
des Bundesministeriums für
Familie, Senioren, Frauen und
Jugend.



**Bundesministerium
für Familie, Senioren, Frauen
und Jugend**





Jeder Tag
ist eine neue Chance,
das zu tun,
was du möchtest.

Das sagte Friedrich Schiller.
Eigentlich war er Arzt.
Aber dann wurde er ein berühmter deutscher Dichter.
Er lebte vor über 200 Jahren.

Wie verbringe ich meine Freizeit?

1

Freizeit ist genauso wichtig wie Arbeit.
Über unsere freie Zeit können wir selbst bestimmen.
Wir dürfen frei entscheiden.
Wir können Dinge tun, die uns Spaß machen.
Viele brauchen auch in ihrer Freizeit Unterstützung. Sie brauchen Anregungen und Begleitung.



Freizeit bedeutet freie Zeit

Wir haben dann freie Zeit, wenn wir nichts mehr tun müssen: nicht arbeiten, nicht lernen, nicht putzen oder kochen. Auch nicht schlafen oder versorgt werden. Die meisten von uns haben abends ein paar Stunden Freizeit. Außerdem an den Wochenenden, wenn nichts mehr erledigt werden muss.

2



Was tun wir oft in der Freizeit?

Wenn der Tag sehr anstrengend war, legen sich viele gern auf ihr Sofa. Sie machen den Fernseher an. Da gibt es Serien, Filme oder auch Quiz-Sendungen. Man lässt sich auf die Geschichten und Handlungen ein: Wer gewinnt? Wer ist der Mörder? Für viele scheint es der einfachste Weg, abzuschalten und zu entspannen. Aber auf Dauer macht es unzufrieden.

3

5

Was ich in der Freizeit tun kann

Zum Beispiel kann ich:
 wandern, in der Natur sein,
 fotografieren, malen, schreiben,
 Musik hören, Spiele spielen,
 mich mit anderen unterhalten,
 Radtouren unternehmen oder auch
 in einem Ehrenamt arbeiten.
 Vieles klingt vielleicht langweilig.
 Es klingt gewöhnlich und uninteressant.
 Aber wenn man es einmal macht,
 merkt man schnell:
 Das kann ja richtig Spaß machen!

4

Selbst aktiv sein

Aktiv sein bedeutet:
 selbst etwas erleben.
 Wir können viel in unserer Freizeit tun.
 Und es muss gar nicht immer
 viel Geld kosten.
 Haben Sie manchmal Langeweile?
 Überlegen Sie einmal:
 Was macht Ihnen Spaß?
 Und was interessiert Sie?



6

Aktiv sein ist gesund

Wer aktiv ist:

- ist in Bewegung
- hat Spaß an seinem Hobby
- kommt dabei oft mit anderen Menschen zusammen
- erlebt Neues

All das tut gut und macht zufrieden.
 Und es hält uns gesund.

Aktiv unsere Freizeit gestalten

Auch wenn wir aktiv sind, können wir neue Kraft tanken.

Wichtig ist: Es muss uns Spaß machen, wir müssen es freiwillig tun.

Wir müssen selbst wählen können und es darf keinen Druck geben.

Welches Hobby macht Sie glücklich?

Daniel Küppers:

Mein Hobby habe ich von meinem Vater. Und der hat es schon von seinem Vater: Wir lieben das Fotografieren! Früher hatte ich eine kleine Kamera. Aber vieles war zu weit weg. Jetzt habe ich eine große Kamera mit mehreren Objektiven.

Meistens fotografiere ich in meiner Freizeit.

Entweder allein, mit meinem Vater oder mit einem Arbeits-Kollegen. Ich überlege mir ein Ziel, dann geht es los. Menschen fotografiere ich am liebsten. Die muss ich vorher um Erlaubnis fragen.

Nicht alle wollen fotografiert werden.

Oft mache ich auch Fotos mit dem Handy.

Die zeige ich auf Instagram und auf meiner Webseite. Es freut mich sehr, wenn sie auch anderen gefallen.



Instagram:
lightpainter_one
Daniels Fotoseite:
dakuepp.
jimdofree.com

Gern verschenken Leute ihre Bücher.
An vielen Orten gibt es deshalb Bücher-Kisten oder Bücher-Tische.



Laura Schneider:

Ich lese sehr gerne. Vor allem interessieren mich andere Menschen. Geschichten von Menschen aus anderen Ländern. Ich finde es besonders spannend, wenn es wahre Geschichten über Frauen sind. In der Wohn-Einrichtung gab es einen Bücher-Raum. Dort konnten sich alle einfach ein Buch nehmen. Das Buch konnte man auch behalten. Deshalb habe ich jetzt noch einige Bücher zum Lesen bei mir.

Hilde Wittur:

Wenn ich morgens aufstehe,
trinke ich meinen Kaffee.

Danach geht es los:

Ich häkelt für mein Leben gern. Es macht mir einfach Spaß. Und es hilft gegen Langeweile. Denn seit der Corona-Zeit bin ich viel zuhause. Also häkelt ich. Dann lasse ich meinen Papagei raus. Und den Wellensittich auch. Den habe ich in Pflege.

Beide sitzen auf der Häkel-Decke. So süß!

Die mögen das.

Das Häkeln beruhigt mich auch. Es tut mir gut. Wenn meine Wolle alle ist, kaufe ich mir neue.

Oder ich bekomme Wolle geschenkt.

Eine Decke von mir ist jetzt im Museum ausgestellt. Sie wird ganz berühmt.

Darauf bin ich stolz.



Tanja Greisel:

Nach der Arbeit gönne ich mir immer eine halbe Stunde Pause.

Da bin ich ganz für mich allein.

In der Zeit ruhe ich mich aus und entspanne.

Die Arbeit lasse ich hinter mir. Danach gehe ich sehr gerne raus. Oft gehe ich spazieren. Aber ganz besonders liebe ich das Fahrrad fahren!

Ich lebe in einer Wohn-Einrichtung.

Einmal in der Woche habe ich eine Stunde mit einer Betreuerin. Die habe ich ganz für mich allein.

Da wünsche ich mir immer, dass wir Fahrrad fahren.

Im letzten Jahr habe ich mir ein neues Fahrrad gekauft. Es ist so cool! Es fühlt sich an, als ob ich schweben. So leicht fährt es sich.

In einem niedrigen Gang komme ich schnell den Berg hoch.

Ich überhole sogar andere Leute.

Einrad fahren

**Jasmin Mathey ist 19 Jahre alt.
Mit 12 Jahren hat sie angefangen:
Sie lernte Einrad fahren. Das ist
ein Fahrrad mit nur einem Rad.
Dazu brauchte sie viel Übung.
Bald will sie anderen Kindern
das Einrad fahren beibringen.**

An meiner Schule wurde ich eines Tages gefragt:
Möchtest du Einrad fahren lernen?
Natürlich wollte ich!
Dabei wusste ich noch gar nicht,
was genau das ist.

Lange Zeit habe ich in der Turnhalle von unserer Schule geübt. Zusammen mit 2 anderen Schülerinnen.
Ich hatte überhaupt keine Angst. Wir haben ja an der Wand geübt. So lange, bis wir schließlich frei-händig fahren konnten. Das war ein tolles Gefühl! Es hat ungefähr ein Jahr gedauert. Aber ich habe durchgehalten. Ich habe es immer wieder probiert.

Dann war ich in einem Verein. Jeden Donnerstag war ich dort. Zusammen mit vielen anderen. Wir sind Einrad gefahren. Und wir haben gequatscht. Das hat mir großen Spaß gemacht.



Ich bin sehr stolz auf meine Erfolge. Ich habe viele Medaillen und Urkunden gewonnen. Denn ich habe für meinen Verein auch bei Turnieren mitgemacht.

Schon damals gehörte ich zu den Älteren. Jetzt bin ich mit Abstand die Älteste. Darum will ich einen Ausbilderinnen-Schein machen. Dann kann ich anderen Kindern das Einrad fahren beibringen. Ich möchte sowieso etwas mit Kindern machen. Am liebsten will ich nach der Schule in einem Kindergarten arbeiten. Bald mache ich dort ein Praktikum.



Jeden Tag Malen

Ich male in der Kunst-Werkstatt.
Die ist von der Lebenshilfe Berlin.
Seit 4 Jahren bin ich dabei.

Dort hat Lutz Marx
ganz vorsichtig angefangen.
Zuerst hat er Zeichen-Vorlagen
mit bunten Punkten ausgefüllt.
Denn er dachte:
Ich kann nicht malen.
Mit der Zeit hat er sich aber
immer mehr zugetraut.
Jetzt hat er seinen ganz
eigenen Mal-Stil.

Ich arbeite in einer Metall-Werkstatt.
Dort säge und schleife ich Eisen.
Ich wohne in einer eigenen
Wohnung.
Mit meiner Betreuung kümmere ich
mich ums Einkaufen und Putzen.
Abends um 6 Uhr bin ich dann allein.
Im Fernsehen kommt so viel Mist.
Deshalb mache ich mir
lieber Radio an und male.

**Lutz Marx ist Künstler.
Sein größtes Bild hängt jetzt im Museum:
Im Humboldt Forum in Berlin.
Bei der Presse-Konferenz war er dabei.
Und hat über seine Arbeit gesprochen.**

Am Abend male ich 1 bis 4 Bilder.
Die Zeichnungen bringe ich jede
Woche in die Kunst-Werkstatt mit.

Lutz Marx hat mittlerweile schon
mehrere Ausstellungen gehabt.
Jetzt ist sein größtes Bild in der
Ausstellung **Berlin Global** zu sehen.

Es ist mein erstes großes Bild.
Ich habe ein Jahr daran gearbeitet.
Es geht um eine Frau im Rollstuhl.
Die hat in Berlin eine Demo gemacht.
Auf ihrer Fahne stand:
Ich will auch mein eigenes Leben!
Sie hat mich sehr beeindruckt.
Die Frau ist vorne im Bild zu sehen.
Alles andere habe ich erfunden.
Ich bin sehr stolz auf mein Bild.
Ich habe richtig was geschafft!



**Benjamin Titze arbeitet viel im Ehrenamt:
Er arbeitet als Prüfer für Leichte Sprache.
Er gibt Führungen im Technik-Museum Berlin.
Und er hilft bei Workshops für Kinder.**

Es ist Dienstag-Nachmittag.
Wir sind im Prinzessinnen-Garten.
Das ist ein großer Garten
mitten in Berlin-Kreuzberg.
Hier kommen viele Kinder
und Menschen mit
Beeinträchtigung zusammen.
Benjamin Titze ist einer von ihnen:

Wir sind von der Kunst-Werkstatt
der Lebenshilfe Berlin.
Wir geben hier einen Druck-Workshop.
Der ist vor allem für die Kinder.
Sie können hier drucken lernen.
Ich weiß, wie es geht.
Denn ich war schon häufig dabei.
Wir geben die Workshops zu Festen.
Auch mal am Wochenende.
Und jetzt in den Schul-Ferien.
Ich bringe gern anderen etwas bei.

Ich unterstütze gern

Besonders mit den Kindern
macht es mir riesigen Spaß.
Wir bringen Farben
auf eine Platte.

Und verteilen sie mit einer Rolle.
In die Farbe zeichnet jedes Kind,
was es mag. Zum Beispiel ein Tier.
Dann legen wir ein weißes Blatt
darauf und drücken es fest.
Auf dem Papier zeigt dann der Druck,
was sie gezeichnet haben.
Die Kinder sind ganz begeistert.

Im Oktober geht es auch mit den
Führungen wieder los.
Es sind Führungen in Leichter
Sprache durch das Technik-Museum.
Das mache ich zusammen mit einer
anderen Person: Wir sind ein Team.
Es ist toll, etwas für andere zu tun.
Vor allem, wenn sie Spaß haben.
Und wenn sie zufrieden sind.
Dann bin auch ich zufrieden.

Bundestags-Wahl 2021 – Die Antworten der Parteien

Am 26. September wird in Deutschland eine neue Regierung gewählt. Darum hat die Lebenshilfe den Parteien Fragen gestellt. Zum Beispiel: Was tun Sie für Menschen mit Beeinträchtigung und ihre Familien? Jetzt haben die Parteien geantwortet.



Bei den Fragen ging es um viele Themen. Zum Beispiel um:

- Kinder und Jugendliche
- Eltern und Familie
- Arbeit
- genug Geld zum Leben
- Unterstützung im Krankenhaus
- Gleich-Behandlung
- Internet-Nutzung

Die Lebenshilfe hat die Antworten der Parteien auf ihre Internet-Seite gestellt. Auch in Leichter Sprache. So können Sie sehen: Welche Antworten finde ich gut? Dann wissen Sie vielleicht auch besser: Diese Partei will ich wählen. Hier kommen Sie zu den Antworten:

lebenshilfe.de/ueber-uns/ls-wahlpruefsteine-der-lebenshilfe-zur-bundestagswahl

SEH-WEISEN-Kalender 2022

Dieser tierisch schöne Kalender begrüßt uns mit einem bunten Papagei. Drinnen geht es Monat für Monat weiter mit kleinen Vögeln, einer lächelnden Ziege oder einem Hund vor dem Traum-Haus.

Es sind wieder 13 Bilder voller Fantasie. Sie wurden mit viel Freude von Menschen mit Beeinträchtigung gemalt. Den Kalender können Sie bei der Bundesvereinigung Lebenshilfe bestellen. Er kostet 13,90 Euro. Dazu kommen die Kosten für den Versand: Telefon 06421 49 11 23 E-Mail vertrieb@lebenshilfe.de Oder Sie bestellen über den Online-Shop:

lebenshilfe.de/shop/lebenshilfe-shops



Bobby Brederlow ist 60!

Vor 22 Jahren war Rolf Brederlow im Fernsehen zu sehen: in einem Film mit 4 Folgen. Der Mann mit Down-Syndrom spielte darin den Bobby. Seitdem will Rolf Brederlow nur noch Bobby genannt werden.

Die Lebenshilfe hatte die Idee: Wir machen einen eigenen Medien-Preis. Und wir geben ihm den Namen BOBBY. Bobby Brederlow war der 1. Preisträger. Er bekam den Medien-Preis BOBBY 1999. Später bekamen zum Beispiel auch Annette Frier, Günther Jauch und ChrisTine Urspruch den BOBBY.



Seit damals ist Bobby Brederlow ein großes Vorbild für alle Menschen mit Down-Syndrom. Er hat dafür gesorgt, dass Menschen mit Beeinträchtigung mehr gesehen werden. Jetzt ist Bobby Brederlow 60 Jahre alt. Die Lebenshilfe hat ihm in einem Brief und bei Facebook gratuliert. Auch seine vielen Fans gratulierten.

lebenshilfe.de/ueber-uns/medienpreis-bobby/

Was ist riskant?

Alkohol trinken, Zigaretten rauchen oder auch Glücks-Spiele spielen: Hefte in Leichter Sprache informieren über verschiedene Sucht-Stoffe und Sucht-Verhalten.



Die Hefte sind von der Deutschen Hauptstelle für Suchtfragen, kurz **DHS**. Außerdem gibt es noch weitere Info-Hefte zu den Themen: **Passiv-Rauchen, E-Zigaretten, Shisha-Rauchen, Kiffen, Künstliche Drogen** und **Medikamente**. Hier kann man die Hefte kostenfrei herunterladen oder bestellen:

www.dhs.de/infomaterial

Richtig gute Geschichten

In einfacher Sprache gute Geschichten schreiben: Das ist gar nicht so leicht. Jedes Jahr gibt es einen Wettbewerb.



Viele haben beim 7. Literatur-Wettbewerb mitgemacht. Das Thema war: **Mutig sein – stark sein**. Die besten 25 Geschichten gibt es jetzt in diesem Buch. Es heißt: **Hasenherz und Löwenmut**. Das Buch kostet 12 Euro. Dazu kommen die Kosten für den Versand. Hier können Sie das Buch bestellen:

lebenshilfe.de/shop/artikel/hasenherz-und-loewenmut

Reis-Nudeln mit gebratenem Tofu

für 2 Portionen

- 200 g Räucher-Tofu
- 6 EL Soja-Sauce
- Saft von einer Limette
- 2 EL Agaven-Dicksaft
- 1 EL Oliven-Öl
- 1 Knoblauch-Zehe



- 1 EL Reiswein-Essig
- ½ TL Chili-Paste
- 150 g Reis-Nudeln
- 50 g frische Sprossen
- 2 Möhren
- Salz und Pfeffer



Mengen
kürzen wir ab.



Zum Beispiel:
200 g = 200 Gramm
6 EL = 6 Ess-Löffel

Tofu ist chinesisch.
Es bedeutet: geronnene Bohnen.
Aus Soja-Bohnen wird Milch gemacht.
Tofu ist ein fester Quark aus Soja-Milch.

Reis-Nudel mit gebratenem Tofu



Für eine Gewürz-Soße den Saft einer Limette auspressen und die Hälfte davon in eine Schüssel geben



In einer Schüssel eine 2. Soße anrühren:
1 EL Wasser,
1 EL Agaven-Dicksaft,
1 EL Reiswein-Essig,
4 EL Soja-Sauce



1 Knoblauch-Zehe schälen, kleinhacken und ebenfalls in die Schüssel geben



zusätzlich
½ TL Chili-Paste,
1 EL Limetten-Saft,
Salz und Pfeffer
dazugeben



Danach
2 EL Soja-Sauce,
1 EL Agaven-Dicksaft,
1 EL Oliven-Öl
dazugeben und
alles gut verrühren



Einen Topf mit
Wasser aufstellen,
zum Kochen bringen,
die Reis-Nudeln
hineingeben und
5 Minuten kochen



Den Tofu in Küchen-Papier ausdrücken, in Würfel schneiden und in der Gewürz-Soße 20 Minuten ziehen lassen



Nach 3 Minuten die frischen Sprossen dazugeben und kurz mitkochen



Dann den Tofu mit der Gewürz-Soße bei mittlerer Hitze in der Pfanne braten, bis die Soße verkocht ist



Die Nudeln und Sprossen in ein Sieb abgießen und mit warmem Wasser abbrausen, damit die Nudeln nicht kleben



2 Möhren schälen, in Stücke schneiden und diese dann in ganz dünne Streifen schneiden, sie bleiben roh



Die Möhren, Nudeln und Sprossen in eine Schale geben, die 2. Soße unterrühren und den gebratenen Tofu darauflegen

Preis-Frage: Wie heißt das Lösungs-Wort?

Auf den Bildern sind verschiedene Dinge zu sehen. Diese Wörter sollen in die Kästchen eingetragen werden. Die Buchstaben in den gelben Kästchen ergeben das Lösungs-Wort.

Wichtig ist die Reihenfolge von 1 bis 7. Schicken Sie uns die ausgefüllten Kästchen mit der Post zu. Oder schreiben Sie uns das Lösungs-Wort in einer E-Mail.



Tipp zum Lösungs-Wort:
Das machen viele Menschen gern aktiv in ihrer Freizeit.

Das Lösungs-Wort:

1 2 3 4 5 6 7

Der Preis

Zu gewinnen gibt 6-mal das bunte Rudi-Handtuch. Es ist 100 x 50 cm groß. Ob zum Sport oder zuhause: Überall sind die fröhlichen Rudi-Männchen dabei. Das Handtuch können Sie auch im Lebenshilfe-Shop bestellen: lebenshilfe.de/shop/artikel/rudi-handtuch/



Bitte schicken Sie Ihre Lösung bis zum 30. November an:

Bundesvereinigung Lebenshilfe
Magazin-Redaktion
Hermann-Blankenstein-Straße 30
10249 Berlin
Oder als E-Mail: verlosung@lebenshilfe.de

Die richtige Lösung vom letzten Preis-Rätsel:

B =
5 Fehler





Leben ist mehr, als nur da sein.
Man muss aktiv teilnehmen.
Nur dann sieht man,
wie schön es sein kann.

Autor unbekannt