

Miteinander Leben

MiLe Nr. 3/2013

ZEITSCHRIFT DER LEBENSHILFE VORARLBERG

**LEICHTE SPRACHE,
LEICHT VERSTÄNDLICH!**

*Eine besondere Ausgabe von
„Miteinander Leben“.
Geschrieben in leichter Sprache.*





Die vielen Facetten des ehrenamtlichen Engagements jetzt auch unter www.lebenshilfe-vorarlberg.at oder unter „Herzensbildung inklusive“ auf



Herzensbildung inklusive

Ehrenamtliches Engagement bei der Lebenshilfe Vorarlberg

Menschen brauchen Menschen. Lebenshilfe Vorarlberg

Kontakt & Information

Lebenshilfe Vorarlberg, Christine Frick, Gartenstrasse 2, 6840 Götzis
Tel.: 0 55 23 506, verein@lhv.or.at, www.lebenshilfe-vorarlberg.at

Gemeinsam Barrieren beseitigen

Barrieren sind Hindernisse,
die uns den Weg versperren.
Diese Hindernisse machen uns das Leben schwer.

Barrieren können sichtbare Dinge sein.
Zum Beispiel: Eine Treppe ohne Rampe.
Rollstuhlfahrerinnen und Rollstuhlfahrer
können diese Treppe nicht benutzen.



Barrieren können aber auch unsichtbare Dinge sein.
Zum Beispiel: Die schlechten Meinungen von Personen,
wenn es um Menschen mit Behinderungen geht.

Diese Barrieren zu überwinden, ist oft schwer.
Aber mit etwas Unterstützung
klappt es meistens ganz gut.
Und genau das ist die Aufgabe der Lebenshilfe Vorarlberg.
Wir helfen Menschen mit Behinderungen dabei,
die Barrieren in ihrem Leben zu beseitigen.



M. Wagner

Mag. Michaela Wagner
Geschäfts-Führerin der Lebenshilfe Vorarlberg

Titel-Seite: Julian Bitschnau träumt von einer Welt in leichter Sprache.
Foto: Lebenshilfe Vorarlberg

INHALTS-VERZEICHNIS

DAS THEMA

Leichte Sprache, besser verständlich!	Seite 5
Die Grund-Regeln der leichten Sprache	Seite 6 und 7
Ein Leben voller Hindernisse	Seite 8 und 9

POLITIK & GESELLSCHAFT

Serie: Was bedeutet Gesundheit für mich?	Seite 10 bis 13
Pro & Contra: Ist ein Leben in einer Wohn-Gemeinschaft besser? ...	Seite 14 und 15

INFORMATION & BERATUNG

Neue Klein-Wohn-Anlage in Bezau	Seite 16 und 17
---------------------------------------	-----------------

SCHREIB & KUNST WERKSTATT

„Mein Wien-Bericht“ von Melanie Jäger	Seite 18 und 19
Klaus Brunner schreibt über Barrieren im Alltag	Seite 20 und 21
„Urlaubs-Geschichten“ von Julian Bitschnau	Seite 22 und 23

INFORMATION & BERATUNG

Neue Programme für die ganze Familie	Seite 24 und 25
Start-Hilfe bei der Lehre	Seite 26 und 27
Barrieren bei der Arbeits-Platz-Vermittlung	Seite 28 und 29

MAGAZIN

Leonardo-Projekt baut Barrieren ab	Seite 30 und 31
„Unsere kleine Farm“	Seite 32 und 33
Sunnahof-Frühstück auf 1.350 Metern	Seite 34 und 35
Gabriele Kopf: Im Wasser fühlt sie sich wohl	Seite 36
Stunden-Läufe im September	Seite 37

SERVICE, TIPPS & INFOS

Buch-Tipp: „Die Nacht der tanzenden Sterne“	Seite 39
Termine	Seite 40

Leichte Sprache, besser verständlich!

Dieser Text ist in leichter Sprache geschrieben.
So können ihn die Menschen besser verstehen.
Bei der leichten Sprache gibt es nur kurze Sätze.
Es kommen auch wenige Fremd-Wörter im Text vor.
Falls doch Fremd-Wörter vorkommen,
werden sie genau erklärt.
Die Schrift ist bei der leichten Sprache größer.
So können auch Menschen mit Seh-Schwierigkeiten
die Texte gut lesen.



Leichte Sprache hilft Menschen mit Behinderungen,
weil die Texte besser verständlich sind.
Leichte Sprache hilft aber auch anderen Personen.
Zum Beispiel:
Menschen aus dem Ausland,
die nicht so gut Deutsch sprechen können.
Oder auch älteren Menschen,
die nicht mehr so gut lesen können.

Diese Ausgabe von „Miteinander Leben“
ist vollständig in leichter Sprache geschrieben.
Damit wollen wir den Leserinnen und Lesern zeigen,
wie leichte Sprache in einer Zeitschrift funktioniert.
Zum Vergleich:
Eine „normale“ Ausgabe von „Miteinander Leben“
hat ungefähr 15.000 Wörter.
Diese Ausgabe in leichter Sprache hat 5.000 Wörter.



Wir wünschen viel Spaß beim Lesen!

Die Grund-Regeln der leichten Sprache



Menschen mit Behinderungen haben ein Recht auf verständliche Sprache.

Leichte Sprache ist wichtig,
damit Menschen mit Behinderungen
Texte lesen und verstehen können.
Wenn sie etwas verstehen,
können sie Dinge selbständig entscheiden.
Texte in leichter Sprache schauen anders aus
als Texte in schwerer Sprache.
Bei der leichten Sprache muss man nämlich
bestimmte Regeln beachten.
Wenn diese Regeln befolgt werden,
ist ein Text für viele Menschen gut verständlich.

Die 5 wichtigsten Regeln für leichte Sprache sind:

1. Kurze Sätze

Texte in schwerer Sprache haben oft lange Sätze.

Lange Sätze sind schwer zu verstehen.

Daher verwendet die leichte Sprache kurze Sätze.

Es gilt die Regel: Ein Gedanke pro Satz.

2. Klarer Inhalt

Bei Texten in leichter Sprache

ist der Inhalt klar aufgebaut.

Es geht um die wichtigsten Informationen.

Unwichtige Informationen werden weg-gelassen.

3. Große Schrift

Die Schrift von Texten in leichter Sprache

ist größer als bei schweren Texten.

So können auch Menschen mit Seh-Schwierigkeiten

die Texte ohne Probleme lesen.

4. Neue Zeilen

Die Sätze in der leichten Sprache

gehen nicht bis zum Ende der Zeile.

Neue Sätze beginnen in einer neuen Zeile.

Das schafft einen besseren Überblick.

5. Einfache Wörter

Bei Texten in leichter Sprache

gibt es wenige Fremd-Wörter oder Fach-Begriffe.

Wenn Fremd-Wörter oder Fach-Begriffe vorkommen,

werden sie mit einfachen Wörtern erklärt.

Ein Leben voller Hindernisse



Menschen mit Behinderungen müssen im Leben oft Hindernisse überwinden.

Nicht nur in der Sprache gibt es Hindernisse für Menschen mit Behinderungen.

Auch sonst begegnen sie in ihrem Alltag immer wieder Barrieren.

Diese Barrieren sind Hindernisse, die einem Menschen das Leben schwer machen.

Treppe als Hindernis

Ein bekanntes Beispiel für eine Barriere ist eine Treppe mit Stufen.

Eine solche Treppe können Rollstuhlfahrerinnen und Rollstuhlfahrer nicht benutzen.

Sie brauchen eine Treppe mit einer Rampe oder mit einem Treppen-Lift.



DAS THEMA: BARRIEREN ABBAUEN

Bei öffentlichen Gebäuden muss der Zugang barriere-frei sein.

Zum Beispiel:

Bei den Gebäuden der Post oder bei den Bahnhöfen.

Barrieren in den Köpfen

Es gibt aber auch Barrieren, die man nicht angreifen kann.

Diese Barrieren sind in den Köpfen der Menschen.

Sie haben Vorurteile gegenüber Menschen mit Behinderungen.

Sie trauen ihnen nicht viel zu

und haben manchmal sogar Berührungs-Ängste.

Die Lebenshilfe Vorarlberg will das ändern.

Gemeinsam mit Menschen mit Behinderungen informiert die Lebenshilfe die Bevölkerung über die Barrieren im täglichen Leben.

Die Barrieren werden zwar immer weniger, aber es gibt trotzdem noch viel zu tun.



Ein Beispiel für eine barriere-freie Treppe.



Gemeinsam ist im Leben vieles möglich.

Serie: „Gesundheit“, Teil 3

Was bedeutet Gesundheit für mich?

Eine Befragung von Menschen mit Behinderungen von Barbara Brehmer-Rinderer und Germain Weber

Immer öfter wird im Fernsehen und in der Zeitung berichtet, dass die Menschen in Europa immer dicker werden und seltener Sport machen.

Das ist aber gefährlich!

Wenn man wenig Sport und Bewegung macht, wird man leichter dick.

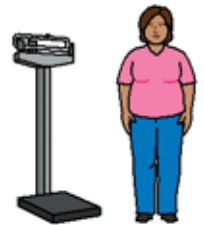
Und dick sein kann krank machen!

Daher gibt es Schulungen über gesundes Essen und Bewegung.

Meistens sind diese Schulungen nicht für Menschen mit Behinderungen.

Aber viele Menschen mit Behinderungen verhalten sich nicht gesund.

Deswegen sollte es für sie Schulungen über gesundes Verhalten in einfacher Sprache geben!



Wir haben eine Befragung gestartet, weil wir wissen wollten:

- Wie gesund sind Menschen mit Behinderungen in Österreich?
- Was denken Menschen mit Behinderungen über Gesundheit, Krankheit und Behinderung?
- Wie finden Menschen mit Behinderungen ihren eigenen Körper?
- Was machen Menschen mit Behinderungen für ihre Gesundheit?

Wir haben gehofft,

dass uns viele Menschen mit Behinderungen diese Fragen beantworten möchten.



Denn wir wollen Ärztinnen und Ärzten sagen,
was Menschen mit Behinderungen
über ihre Gesundheit wissen.
Wir wollen den Ärztinnen und Ärzten auch sagen,
was sie ändern müssen,
damit Menschen mit Behinderungen
alleine zum Arzt oder zur Ärztin gehen können!



Wer hat bei der Befragung mitgemacht?

Insgesamt haben 230 Menschen mit Behinderungen mitgemacht.
Es haben ein bisschen mehr Männer als Frauen mitgemacht.
Die jüngste Person war 16 Jahre alt
und die älteste Person war 71 Jahre alt.
Aus diesen Bundesländern
haben Menschen mit Behinderungen mitgemacht:
Kärnten, Niederösterreich, Oberösterreich, Salzburg,
Steiermark, Vorarlberg und Wien.

Unsere Teilnehmerinnen und Teilnehmer waren sehr selbständig.
Fast alle konnten sich selbst anziehen und waschen.
Die meisten Menschen mit Behinderungen
haben die Befragung alleine gemacht.
Nur 67 von 230 Menschen wollten eine vertraute Person
bei der Befragung dabei haben.

Das haben uns Menschen mit Behinderungen erzählt...

...über ihre Gesundheit:

Zwei Drittel aller Befragten sind stark übergewichtig.
Viele Menschen mit Behinderungen essen oft ungesundes Essen
und sehr viele bewegen sich wenig.
Einige Menschen mit Behinderungen haben auch erzählt,
dass sie nicht regelmäßig Zähne putzen.



POLITIK & GESELLSCHAFT

Menschen ohne Behinderungen putzen sich öfter die Zähne.

Dafür rauchen Menschen mit Behinderungen seltener

und trinken auch kaum Alkohol.

Sehr wenige Menschen mit Behinderungen haben Stress.

Die meisten können mit Stress auch gut umgehen.

Sie sind dann kurz für sich, ruhen sich aus oder hören Musik.



1 Drittel der Menschen mit Behinderungen hat keine Freunde.

Das muss man ändern,

denn Freunde sind wichtig,

um gesund zu bleiben!

Wenige Menschen mit Behinderungen haben Geschlechtsverkehr.

Sehr wenige schützen sich dabei vor Krankheiten!

Daher sollten Menschen mit Behinderungen in Schulungen lernen,

dass es wichtig ist,

sich beim Geschlechtsverkehr zu schützen.

...über das Wort „Gesundheit“ und das Wort „Krankheit“:

Ganz viele Menschen mit Behinderungen haben uns erzählt,

was sie über gesundes Essen und gesundes Verhalten wissen.

Sie haben uns erzählt,

wie wichtig Bewegung und regelmäßige Untersuchungen

beim Arzt oder bei der Ärztin sind.

...über ihren Körper:

Die meisten Menschen mit Behinderungen

sind mit ihrem Aussehen zufrieden.

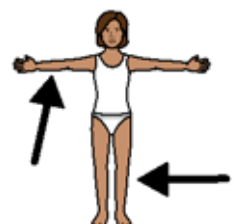
Auch unsere stark übergewichtigen Teilnehmerinnen

und Teilnehmer sind mit ihrem Körper glücklich.

Sie möchten nichts ändern!

Trotzdem sollten diese Menschen wissen,

dass Übergewicht ihrer Gesundheit auch schaden kann.



..über ihre Medikamente:

2 Drittel aller Befragten

muss jeden Tag Medikamente nehmen.

Leider wissen viele Menschen mit Behinderungen nicht, warum und wofür sie Medikamente nehmen!

Es ist wichtig,

Menschen mit Behinderungen in einfacher Sprache zu erklären, warum sie welche Tabletten nehmen sollen.

Das Wissen ist notwendig,

wenn man selbstständig zum Arzt oder zur Ärztin gehen möchte.

**Wir fassen die wichtigsten Ergebnisse noch einmal zusammen:**

Menschen mit Behinderungen sind zu dick und bewegen sich zu wenig.

Sie wissen aber genau,

was gesundes Essen ist und wie wichtig Bewegung ist!

Menschen mit Behinderungen finden sich schön, auch wenn sie dick sind.

Es sollte daher Schulungen geben,

die das Wissen von Menschen mit Behinderungen nutzen.

Diese Schulungen sollen den Personen helfen, gesund zu bleiben.



Menschen mit Behinderungen wissen noch nicht genug über ihre Medikamente und ihren Körper.

Es ist wichtig, etwas darüber zu lernen, wenn man alleine für seine Gesundheit verantwortlich sein möchte!

Viele Menschen mit Behinderungen haben uns erzählt, dass Ärztinnen und Ärzte nicht in einfacher Sprache mit ihnen sprechen.

Daher muss es auch Schulungen für Ärztinnen und Ärzte geben!



Pro & Contra:

Ist ein Leben in einer Wohn-Gemeinschaft besser?

„Ja, weil man dann nicht alleine ist!“

Seit 12 Jahren lebe ich
in der Klein-Wohn-Anlage Gisingen in Feldkirch.
Mir gefällt es dort sehr gut.
In einer Wohn-Gemeinschaft ist immer was los,
weil viele Menschen um einen herum sind.
In einer selbständigen Wohnung
würde ich mich alleine fühlen.



Gegenseitiges Helfen

Bei uns in der Klein-Wohn-Anlage Gisingen
haben alle Bewohnerinnen und Bewohner
bestimmte Aufgaben im Alltag.
Bei Problemen helfen wir uns gegenseitig.
Wenn wir Unterstützung bei etwas brauchen,
dann helfen uns die Betreuerinnen und Betreuer.
Es gibt Menschen mit Behinderungen,
die viel Unterstützung im Leben brauchen.
Für diese Menschen ist das Leben
in einer Wohn-Gemeinschaft besser.



PRO
von Kurt Deisl

Geschrieben von Kurt Deisl,
Selbst-Vertreter bei der Lebenshilfe Vorarlberg



„Nein, weil die Selbständigkeit fehlt!“

Ich wohne selbständig in einer Wohnung in Dornbirn.
Selbständig zu wohnen bedeutet für mich Lebens-Qualität.
Davor lebte ich in einer Wohn-Gemeinschaft.
8 Mitbewohnerinnen und Mitbewohner
waren dort einfach zu viel für mich.
In der Wohn-Gemeinschaft wurden viele Dinge
von anderen Menschen bestimmt.
In meiner eigenen Wohnung kann ich machen,
was ich will und wann ich will.

Mehr Verantwortung

Im selbständigen Wohnen geben uns die
Betreuerinnen und Betreuer mehr Mit-Verantwortung.
Eine Haushalts-Hilfe unterstützt mich
beim Putzen oder beim Waschen.
Meine Gesundheit hat sich verbessert,
weil ich tolle Menschen um mich habe.
In einer eigenen Wohnung lernt man,
richtig selbständig zu leben.



CONTRA
von Hans
Peter Albinger



Geschrieben von Hans Peter Albinger,
Selbst-Vertreter bei der Lebenshilfe Vorarlberg

Neue Klein-Wohn-Anlage in Bezau



Die neue Klein-Wohn-Anlage in Bezau. Die Bewohnerinnen und Bewohner.

Die Lebenshilfe Vorarlberg bietet im ganzen Land Wohn-Möglichkeiten für Menschen mit Behinderungen. Seit heuer gibt es eine neue Klein-Wohn-Anlage. Diese steht in Bezau im Bregenzerwald. Sie bietet Platz für 13 Bewohnerinnen und Bewohner.



Vom Gasthaus zur Klein-Wohn-Anlage

Früher war die Klein-Wohn-Anlage Bezau ein Gasthaus. Damals hieß es noch „Bezauer Hof“. Ein Jahr lang wurde das Gebäude umgebaut. Am 5. Juli 2013 wurde die neue Klein-Wohn-Anlage mit einer großen Feier eröffnet. Mehr als 100 Menschen nahmen daran teil. Unter den Gästen war Walter Rüf, der Obmann der Lebenshilfe Bregenzerwald. Auch der Bezauer Bürgermeister Georg Fröwis kam zur feierlichen Eröffnung.

Die Bewohnerinnen und Bewohner der Klein-Wohn-Anlage Bezau tanzten für die vielen Gäste.

Bei dem Tanz durften auch ihre Verwandten und die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter der Lebenshilfe mitmachen.

Danach zeigten die Bewohnerinnen und Bewohner den Gästen die Zimmer in der Klein-Wohn-Anlage Bezau.

Bei der Feier gab es auch Musik von einer Band sowie viel zu essen und zu trinken.

Gute Lage direkt im Ort

Die Klein-Wohn-Anlage Bezau liegt direkt im Zentrum des Ortes.

Auch die Werkstätte Bezau ist gleich in der Nähe.

Dort arbeiten viele Bewohnerinnen und Bewohner.

Dadurch können Menschen mit Behinderungen sehr gut am Leben im Dorf teilhaben.



Die Adresse der Klein-Wohn-Anlage Bezau ist:

Bahnhof 142 in 6870 Bezau.



Die Leiterin heißt Anita Sailer.



Ihre Telefonnummer: 055 23 506 - 122 10



Ihre E-Mail-Adresse ist: anita.sailer@lhv.or.at



Bei der Feier wurde viel getanzt.



Es gab Führungen durch die Zimmer.

„Mein Wien-Bericht“ von Melanie Jäger

Diesen Sommer war ich in Wien.
Wien ist eine sehr beeindruckende Stadt.
Es gibt dort viel zu entdecken.
Wir waren eine große Gruppe
und bekamen in der Woche viel geboten.
Unser Reise-Leiter Josef hat
ein tolles Programm zusammen-gestellt.

Unterwegs durch die Haupt-Stadt

Am 1. Tag machten wir eine Stadt-Besichtigung.
Wir waren im Stephans-Dom.
Die große Glocke dort heißt „Pummerin“.
Wir durften die Glocke aber leider nicht besichtigen,
weil sie für einige in der Gruppe zu hoch oben hängt.
Danach gingen wir an der berühmten Pest-Säule vorbei.
Nachher besuchten wir das Museum „Haus des Meerers.“
Wir besuchten auch das riesige Schloss Belvedere.
Im Rathaus und im Parlament waren wir auch.

Das Essen auf unserer Reise war sehr gut.
Einmal aßen wir im Donau-Turm.
Leider konnten wir nicht im „Gänsehäufel“ baden gehen.
Das ist das größte Freibad in Wien.
Dafür besuchten wir das Wahrzeichen von Wien.
Das ist das Riesen-Rad im Vergnügungs-Park Prater.
Wir fuhren eine Runde mit dem Riesen-Rad
und auch mit anderen Attraktionen im Prater.

Schmetterlinge und Pandas

Am Ende der Woche besuchten wir das Schloss Schönbrunn.
Für einen Besuch der Gloriette war es aber zu heiß.
Wir sahen viele Fiaker und den Schönbrunner Zoo.
Dort gibt es ein Pärchen großer Pandas aus China.
Im Schmetterling-Haus sahen wir schöne Schmetterlinge.
Beim berühmten Nasch-Markt
und beim Ernst-Happel-Stadion waren wir auch.
Im „Hotel Sacher“ aßen wir Schokoladen-Kuchen.

Zum Abschluss gab es ein Getränk
im Hundert-Wasser-Haus.
Das Wetter war sehr heiß in dieser Woche.
Trotzdem hatten wir eine schöne Zeit in Wien.
Ich hatte viel Spaß.

Geschrieben von Melanie Jäger,
beschäftigte Mitarbeiterin im Brockenhaus Leiblachtal



Gruppenfoto vor dem Schloss Belvedere.



Auch eine Fiaker-Fahrt durfte nicht fehlen.

Klaus Brunner schreibt über Barrieren im Alltag

Menschen mit Beeinträchtigungen haben oft mit Barrieren zu tun.

Barrieren sind Hindernisse, die das Leben erschweren.

Solche Barrieren müssen abgeschafft werden.

Beispiele für Barrieren

Barrieren gibt es zum Beispiel auf den Straßen.

Oft sind nämlich die Gehsteige zu hoch gebaut.

Rollstuhl-Fahrerinnen oder Rollstuhl-Fahrer können solche Gehsteige nicht benützen.

Vor allem bei alten Straßen ist das ein Problem.

Bei neuen Straßen gibt es meist gar keine Absätze mehr.

Das ist gut und freut mich.

Auch bei Gebäuden gibt es Barrieren.

Eigentlich müssen alle neuen Gebäude ohne Barrieren gebaut werden.

Doch leider gibt es immer noch viele Hindernisse.

Zum Beispiel:

Ich benutze einen elektrischen Rollstuhl.

Dieser Rollstuhl ist ziemlich breit.

Durch eine schmale Türe passt er leider nicht durch.

Viele neue Gebäude und Wohnungen haben zu schmale Türen.

Wenn die Türen breiter wären,

könnte ich ohne Probleme durchfahren.

Barrieren abschaffen

Es wäre sehr wichtig,
dass man schon beim Bauen von Gebäuden
oder Straßen auf mögliche Barrieren achtet.
Gebäude oder Straßen ohne Barrieren
helfen nicht nur Menschen mit Beeinträchtigungen.
Sie helfen auch älteren Personen
oder Müttern mit Kinder-Wägen.

Barrieren in den Köpfen sollten sich auch
ein wenig abbauen.

Es hat sich diesbezüglich schon sehr viel verbessert.
Aber es gibt manchmal immer noch Personen,
die uns gegenüber sehr verkrampft denken.
Sie trauen uns Menschen mit Beeinträchtigungen zu wenig zu.
Darum ist mein Anliegen an die Gesellschaft,
dass sie sich uns gegenüber mehr öffnen sollte.
Denn wir können sehr viel.

Geschrieben von Klaus Brunner,
beschäftigter Mitarbeiter in der Werkstätte Lustenau-Rheinstraße



Türen in Gebäuden sollten breit gebaut sein.



Die Breite sollte 80 Zentimeter sein.

„Urlaubs-Geschichten“ von Julian Bitschnau



Beim Urlaub auf der griechischen Insel Korfu gab es viele schöne Eindrücke.

Ich war diesen Sommer auf Urlaub in Griechenland.

Gemeinsam mit elf anderen Personen

war ich auf der Insel Korfu.

Wir wohnten im „Elea Beach Hotel“.

Als wir auf Korfu ankamen,

hatte es eine Temperatur von 40 Grad.

Wir gingen deshalb gleich ins Meer baden.

Unterhaltung am Abend

Jeden Tag gab es ein Abendessen

mit einer tollen Show zum Mitmachen.

Bei der Show wurde immer viel getanzt.

Einmal gab eine Bauch-Tänzerin eine Vorstellung.

Untertags badeten wir die meiste Zeit,

entweder im Pool oder im Meer.

Im Hotel gab es zwei Masseurinnen aus China.

Einige von uns ließen sich von ihnen massieren.

Wir machten auch viele Spaziergänge.

Dabei schauten wir uns die Gegend auf Korfu an.

An einem Tag fuhren wir mit dem Bus
zum Einkaufen nach Korfu-Stadt.
Es war sehr schön,
aber auch sehr heiß.

Besuch in der Disco

Bei unserem Hotel gab es auch eine Disco.
Wir gingen ein paar Mal dorthin
und tanzten den ganzen Abend lang.
In der Disco gab es köstliche Cocktails zu trinken.
An einem Abend gab es einen Tanz-Wettbewerb.
Jasmin und Erich aus unserer Gruppe
gewannen dabei den zweiten Preis.

Ein Höhepunkt unserer Reise
war der Besuch im Schloss von Kaiserin Sissi.
Mir gefiel der Urlaub sehr gut.
Ich würde mich freuen,
wenn ich wieder einmal nach Korfu kommen würde.

Geschrieben von Julian Bitschnau,
Selbstvertreter-Beirat bei der Lebenshilfe Vorarlberg



Julian Bitschnau mit seiner Freundin Evelyn.



Das schöne Schloss von Kaiserin Sissi.

Neue Programme für die ganze Familie



Das neue Titelbild von „A guate Zit!“



„Miteinander wachsen“ und Spaß haben.

Die Lebenshilfe Vorarlberg bietet ab September 2013 drei neue Programm-Hefte für interessierte Menschen.

„Miteinander wachsen“

Das erste Programm-Heft heißt „Miteinander wachsen“.

Bei „Miteinander wachsen“ können Menschen mit Behinderungen, Angehörige sowie Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter der Lebenshilfe Vorarlberg neue Dinge lernen.

Es gibt viele Kurse zur Auswahl.

Zum Beispiel:

Einen Kurs über den Umgang mit Sexualität.

Oder einen Kurs zum Thema Selbst-Bestimmung.

„A guate Zit!“

Das zweite Programm-Heft heißt „A guate Zit!“.

Bei „A guate Zit!“ gibt es viele Freizeit-Aktivitäten für Menschen mit Behinderungen.

Zum Beispiel:

Es gibt einen Wander-Ausflug in die Region Allgäu.

Oder es gibt einen asiatischen Kochkurs.

„A guate Zit! Für Kids“

Das dritte Programm-Heft heißt „A guate Zit! Für Kids“.

„Kids“ ist englisch und bedeutet „Kinder“.

Dieses Programm-Heft ist nur für Kinder.

Es bietet jede Menge Freizeit-Spaß.

Zum Beispiel:

Es gibt Spiele-Nachmittage in Hohenems.

Oder einen Besuch im Hallen-Bad in Dornbirn.

Jetzt anmelden!



Wer einen Kurs von „A guate Zit! Für Kids“ besuchen möchte, kann sich bei Birgit Loacker anmelden.



Ihre Telefonnummer ist: 0664 83 95 986



Ihre E-Mail-Adresse ist: birgit.loacker@lhv.or.at



Wer einen Kurs von „A guate Zit!“ besuchen möchte, kann sich bei Sabine Hammerschmidt anmelden.



Ihre Telefonnummer ist: 055 23 506 - 103 01



Ihre E-Mail-Adresse ist: sabine.hammerschmidt@lhv.or.at



Wer einen Kurs von „Miteinander wachsen“ besuchen möchte, kann sich bei Yvonne Gstöhl anmelden.



Ihre Telefonnummer ist: 055 23 506 - 100 84



Ihre E-Mail-Adresse ist: yvonne.gstoehl@lhv.or.at

Start-Hilfe bei der Lehre



Im Ausbildungs-Zentrum Vorarlberg gibt es insgesamt etwa 140 Lehrlinge.

Im Ausbildungs-Zentrum Vorarlberg können Jugendliche eine Lehre machen. Für die Ausbildung gibt es zwei Standorte. Einen in Hohenems für Malerei und Tischlerei. Und einen in Rankweil für Metall-Bearbeitung und Lager-Logistik.

An beiden Standorten gibt es seit September 2013 ein neues Angebot für die Lehrlinge. Es heißt „Ausbildungs-Start-Hilfe“. Start-Hilfe heißt, dass ein Mensch Unterstützung bekommt, wenn er mit einer Sache anfängt.



Lehrstelle in einer Firma

Bei der „Ausbildungs-Start-Hilfe“ lernen die Lehrlinge zuerst 6 Monate lang die wichtigsten Dinge für ihre Ausbildung.

Sie lernen auch,

wie sie mit anderen Menschen zusammen arbeiten.

Und sie verbessern ihre Fähigkeiten

im Lesen, Schreiben und Rechnen.

Nach den 6 Monaten erhalten sie eine Lehrstelle bei einer Vorarlberger Firma.

Dort können die Lehrlinge mit ihrer Ausbildung weitermachen.

Es kann auch passieren,

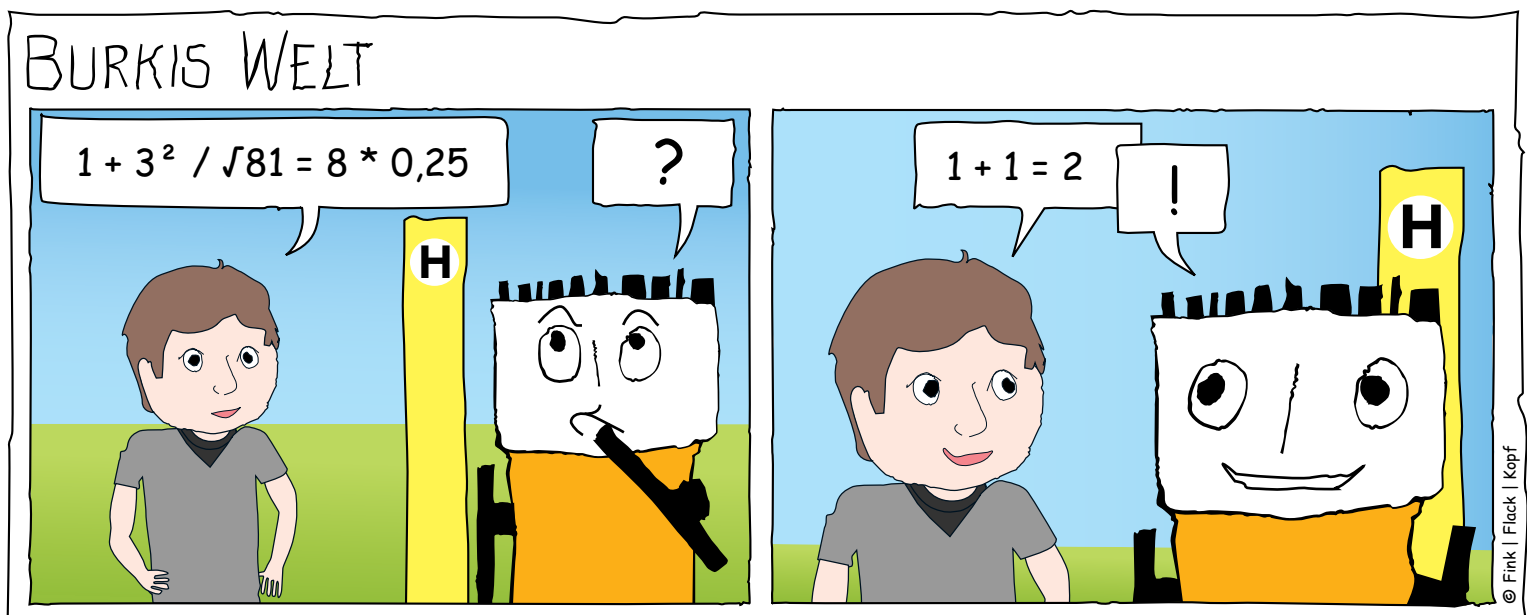
dass die Firma die Lehrlinge nicht übernehmen will.

Dann können die Jugendlichen ihre Lehre

im Ausbildungs-Zentrum Vorarlberg weitermachen.

Das neue Projekt wird vom Arbeitsmarkt-Service

und vom Land Vorarlberg unterstützt.



Barrieren bei der Arbeits-Platz-Vermittlung

Die Lebenshilfe Vorarlberg bietet Arbeits-Tätigkeiten für Menschen mit Behinderungen.

Die Lebenshilfe hilft ihnen aber auch, Arbeits-Plätze in anderen Unternehmen zu finden. Das nennt man „Arbeits-Platz-Vermittlung“.

Angst vor etwas Neuem

Doch es gibt für Menschen mit Behinderungen immer wieder Barrieren bei der Arbeits-Platz-Vermittlung.

Zum Beispiel:

Ihre Familie ist gegen den neuen Arbeits-Platz.

Sie hat nämlich Angst, dass sie weniger Geld vom Staat bekommt.

Oder die Familie hat Angst, dass der Mensch mit Behinderungen in einer Firma schlecht betreut wird.

Manchmal trauen sich auch Menschen mit Behinderungen die Arbeit in anderen Unternehmen nicht zu.

Sie müssen die vielen Chancen erkennen, die der neue Arbeits-Platz mit sich bringt.

Zum Beispiel:

Ihr Leben wird selbständiger, weil sie mit der neuen Arbeit mehr Geld verdienen. Dadurch bekommt ihr Leben mehr Lebens-Qualität.



Lebenshilfe bietet Unterstützung

Das Ziel der Lebenshilfe ist es, diese Barrieren bei der Arbeits-Platz-Vermittlung zu beseitigen.

Darum gibt es viele Gespräche mit den Menschen mit Behinderungen und ihren Familien. Dabei zeigt die Lebenshilfe Beispiele, wie ein passender Arbeits-Platz aussehen kann.

Immer mehr Firmen in Vorarlberg sind bereit, Menschen mit Behinderungen zu beschäftigen. Deshalb gibt die Lebenshilfe den Firmen auch Rat-Schläge in Sachen Bezahlung und Geld-Zuschüsse. Die Firmen bieten sogar Schnupper-Möglichkeiten an. Beim Schnuppern können Menschen mit Behinderungen eine Zeit lang in einer Firma mitarbeiten. Nach der Schnupper-Zeit wird gemeinsam besprochen, ob es zu einer längeren Beschäftigung kommt.

Barrieren gemeinsam beseitigen

Für Menschen mit Behinderungen ist es wichtig, dass sie bei der Arbeits-Platz-Vermittlung unterstützt werden. Eine gute Vermittlung kann nur klappen, wenn sie und ihre Familien mit der Lebenshilfe und den Firmen zusammen-arbeiten. Gemeinsam können alle Beteiligten Barrieren beseitigen.



Schnuppern ermöglicht Arbeits-Plätze.

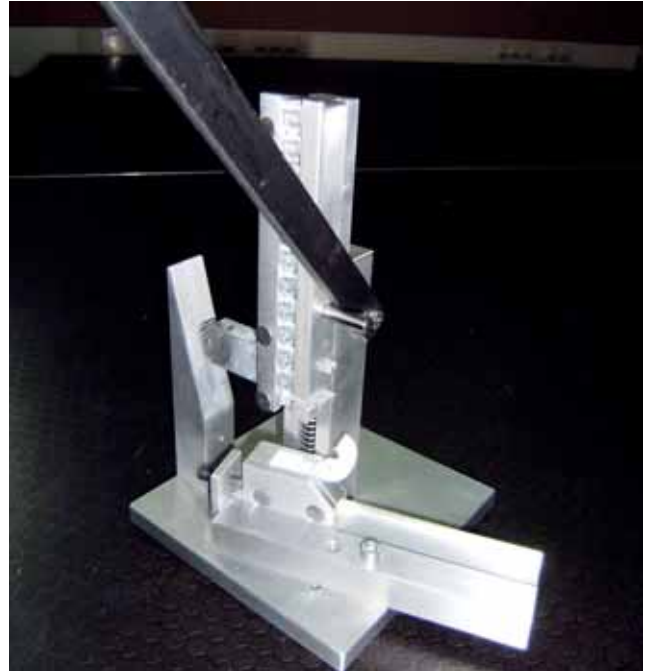


Die Lebenshilfe hilft bei der Vermittlung.

Leonardo-Projekt baut Barrieren ab



Die Präsentation fand in Bregenz statt.



Arbeits-Hilfe zum Zusammen-bauen.

In den Werkstätten der Lebenshilfe Vorarlberg arbeiten Menschen mit Behinderungen.

Damit sie gut arbeiten können, brauchen sie besondere Hilfs-Mittel.

Diese erleichtern den Menschen mit Behinderungen die verschiedenen Tätigkeiten in der Werkstätte.

Zum Beispiel:

Sie helfen beim Aufwickeln von Bändern.

Oder sie helfen beim Zusammen-bauen von Möbel-Beschlägen.

Präsentation in Bregenz

Bei dem europa-weiten Projekt „Leonardo“ bauen Schülerinnen und Schüler als Abschluss-Arbeit für ihre Ausbildung solche Hilfs-Mittel.

Am 3. Juli 2013 präsentierte die Landes-Berufs-Schule 3 Geräte in Bregenz. Alle Hilfs-Mittel wurden speziell für Menschen mit Behinderungen aus den Lebenshilfe-Werkstätten gebaut.

Persönlicher Kontakt

Die Lebenshilfe und die Landes-Berufs-Schule arbeiten seit 2 Jahren im Leonardo-Projekt zusammen. In den kommenden Jahren sollen weitere Hilfs-Mittel für die Lebenshilfe entstehen. Durch diese Geräte werden Barrieren im Arbeits-Alltag für Menschen mit Behinderungen abgebaut. Auch der persönliche Kontakt zwischen den Schülerinnen und Schülern und den Beschäftigten der Werkstätte ist besonders wichtig. Für das nächste Jahr ist daher ein gemeinsamer Urlaub geplant.



Ein erster Test in der Werkstätte.



Das Projekt verbindet Jung und Alt.

„Unsere kleine Farm“



Auf dem Bauernhof gibt es viel zu tun.



Yvonne Berchtold mit Pferd „Roxy“.

In Schwarzenberg im Bregenzerwald gibt es einen ganz besonderen Bauernhof. Der Bauernhof heißt „Unsere kleine Farm“. Dort gibt es für Kinder mit Behinderungen eine Menge zu erleben.

Zum Beispiel:

Die Kinder können auf den Pferden reiten.

Oder sie können die Kaninchen füttern.

Oder sie können die Hühner-Eier sortieren.



Familien-Service begleitet Kinder

„Unsere kleine Farm“ gehört Yvonne Berchtold.

Seit 3 Jahren arbeitet sie für den

Familien-Service der Lebenshilfe Vorarlberg.

Die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter des Familien-Service betreuen Kinder mit Behinderungen im ganzen Land.

Der Familien-Service hat auch ein eigenes Freizeit-Programm.

Das Freizeit-Programm heißt „A guate Zit! Für Kids“.

Es erscheint 2 mal pro Jahr.

Mehr als 10 Kinder aus dem Bregenzerwald besuchen regelmäßig „Unsere kleine Farm“.
Die Kinder sind zwischen 8 und 17 Jahre alt.
Einmal im Monat verbringen viele Kinder gemeinsam einen Nachmittag am Bauernhof.
Sie basteln dann zusammen und können gemeinsam spielen.
Auch die Eltern sind bei diesem Nachmittag dabei.



Jetzt anmelden!



Wer „Unsere kleine Farm“ besuchen möchte, kann sich bei Yvonne Berchtold anmelden.



Ihre Telefonnummer ist: 0664 43 88 422



Ihre E-Mail-Adresse ist: info@farm-berchtold.at



Die Adresse von „Unsere kleine Farm“ ist:
Stangenach 150 in 6867 Schwarzenberg



Im Internet gibt es Informationen zum Bauernhof unter der Adresse: www.farm-berchtold.at



Reiten und spielen geht auch gleichzeitig.



Kleine Küken streicheln macht Spaß.

Sunnahof-Frühstück auf 1.350 Metern



Das Mai-Säß „Unter Überluth“.



Frühstück hoch oben in den Bergen.

Im Großen Walsertal gibt es ein Mai-Säß mit dem Namen „Unter Überluth“. Ein Mai-Säß ist eine Berg-Region, auf der die Kühe im Frühjahr und im Herbst sind. Das Mai-Säß „Unter Überluth“ liegt auf einer Höhe von 1.350 Metern über dem Meeres-Spiegel.

Bewirtung im Sommer

Von Anfang Juli bis Ende August können Gäste auf dem Mai-Säß essen und trinken. Die Bewirtung findet immer am Dienstag statt. Am Vormittag gibt es ein Frühstück. Gemacht wird das Frühstück von den Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern vom Sunnahof. Der Sunnahof ist ein Bio-Bauernhof der Lebenshilfe Vorarlberg.

Das Sunnahof-Team auf dem Mai-Säß besteht aus vier Personen.

Zwei Personen sind Menschen mit Behinderungen.

Zwei Personen sind Betreuerinnen und Betreuer.

Gemeinsam bedienen sie die Gäste.

Feine Bio-Produkte

Beim Frühstück gibt es köstliche Speisen und Getränke.

Alle Speisen und Getränke sind Bio-Produkte und kommen vom Sunnahof.

Zum Beispiel:

- Frischer Zopf und verschiedene Brot-Sorten
- Wurst-Spezialitäten und eine Käse-Auswahl
- Riebel mit Apfelmus
- Joghurt mit selbst gesammelten Beeren
- Frische Milch von der Alpe „Ober Überluth“

Zufriedene Gäste

Seit einem Jahr gibt es das Sunnahof-Frühstück auf dem Mai-Säß „Unter Überluth“.

Heuer ließen sich viele Gäste das besondere Frühstück schmecken. Auch im nächsten Sommer wird es wieder dieses Angebot geben.



Serviert werden nur Bio-Produkte.



Das Sunnahof-Team hat seinen Spaß.

Gabriele Kopf: Im Wasser fühlt sie sich wohl



Gabriele Kopf trainiert in Dornbirn.



Die Rankweilerin ist Staats-Meisterin.

Gabriele Kopf schwimmt sehr gerne.
Sie ist 38 Jahre alt und wohnt in Rankweil.
Sie ist Mitglied bei den „Special Friends“.
Das ist der Sportverein der Lebenshilfe Vorarlberg.
Gabriele Kopf fing 2006 mit dem Schwimmen an.
Seitdem gewann sie viele Pokale und Medaillen
bei Schwimm-Wettkämpfen in ganz Österreich.



Stolz auf die Erfolge

Gabriele Kopf ist mehrfache Staats-Meisterin.
Auf diese Erfolge ist sie sehr stolz.
Bis zu 4 mal pro Woche trainiert sie in Dornbirn.
Gabriele Kopf arbeitet als Verpackerin bei der Firma GIKO.
In ihrer Freizeit geht sie gerne einkaufen
oder kümmert sich um ihre 4 Haustiere.
Auch ihre Mutter Brigitte Burtscher
ist sehr stolz auf die erfolgreiche Tochter.
Sie freut sich ganz besonders,
dass Gabriele ein selbständiges Leben führt.



Stunden-Läufe im September

Die Lebenshilfe Vorarlberg veranstaltet heuer wieder 3 Stunden-Läufe.

In Dornbirn ist der Stunden-Lauf am 15. September.

In Feldkirch ist der Stunden-Lauf am 21. September.

In Lustenau ist der Stunden-Lauf am 29. September.

Bei den Stunden-Läufen müssen die Teilnehmerinnen und Teilnehmer so viele Runden wie möglich laufen.

Dafür haben sie genau eine Stunde lang Zeit.

Unterstützung für Menschen mit Behinderungen

Jede Runde bringt einen Geld-Betrag.

Das Geld geht an die Lebenshilfen in Dornbirn, Feldkirch und Lustenau.

Dort kommt es Menschen mit Behinderungen zugute.

Jetzt anmelden!



Wer bei den Stundenläufen mitmachen möchte, kann sich bei Christine Frick anmelden.



Ihre Telefonnummer ist 055 23 506 - 100 44.



Ihre E-Mail-Adresse ist christine.frick@lhv.or.at.



Laufen für den guten Zweck.



Gute Stimmung bei den Stunden-Läufen.

INSERATE



**Wir renovieren
& sanieren Ihre
Fenster & Türen
SAUBER & SCHNELL!**



Bundesstr. 2-4, A-6840 Götzis/Koblach, T: 05523/62374-0
F: 05523/62374-24, office@schwab.at, www.schwab.at

schwab

Küchen ■ Tischlerei

Küchen

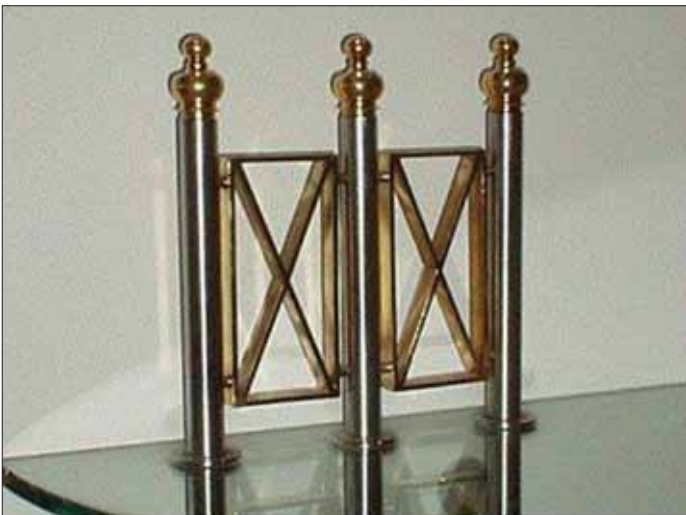
Türen

Fenster

Möbel

ObjektMöbel

Sanierung



Kieber

METALLWERKSTÄTTE

A-6832 Röthis, Badstraße 8
Tel. 05522/44655, Fax DW-6
Mobil 0676/6184375
Mail: reinhard.kieber@vol.at
Internet: <http://www.kieber.at>



frau WOLLE

IM BROCKENHAUS

Margit Kieber

A-6832 Sulz, Müsinenstraße 53

Mobil: 0676 / 61 84 376

Tel.: 05522 / 41 168 32

Fax: 05522 / 44 655 6

E-Mail: margit.kieber@vol.at

Web: www.frau-wolle.at

Buch-Tipp: „Die Nacht der tanzenden Sterne“

Ich möchte euch heute ein Buch vorstellen.
Das Buch hat den Titel „Die Nacht der tanzenden Sterne“.
Es ist ein ganz besonderes Buch,
weil es in einer längst vergangenen Zeit spielt.
Damals kannte noch niemand Jesus Christus.
Die Götter hießen Thor, Freya und Wotan.
Nur bestimmte Menschen konnten damals
mit diesen Göttern sprechen.
Diese Menschen nannte man „Druiden“.

Ein Mädchen als „Sternen-Tänzer“

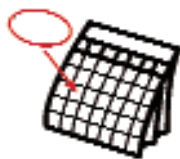
Das Buch handelt von einem Mädchen.
Sie heißt Tegen.
Tegen ist von den Göttern
zum sogenannten „Sternen-Tänzer“ ausgewählt worden.
Den Druiden gefällt das aber nicht.
Sie wollen lieber einen Buben als Sternentänzer haben.
Mit ihren Freunden erlebt Tegen viele Abenteuer.
Aber sie hat auch Feinde,
die sie bekämpfen muss.

Das Buch ist sehr spannend.
Es hat mich verzaubert.
Ich hoffe,
dass euch das Buch auch verzaubern kann.

Geschrieben von Melanie Jäger,
beschäftigte Mitarbeiterin im Brockenhaus Leiblachtal.



Termine



■ Tango-Festival „Tango en punta“

WANN: Freitag bis Sonntag, 6. bis 8. September 2013

WO: Festspielhaus in Bregenz



■ „Tag der offenen Tür“ im ÜAZ Hohenems

WANN: Freitag, 13. September 2013, 9:00 bis 18:00 Uhr

WO: ÜAZ Hohenems in Hohenems (Hejomahd 2)



■ Stundenläufe der Lebenshilfe

WANN: Sonntag, 15. September 2013, 14:00 Uhr

WO: Inatura in Dornbirn



WANN: Samstag, 21. September 2013, 14:00 Uhr

WO: Sparkassen-Platz in Feldkirch

WANN: Sonntag, 29 September 2013, 14:00 Uhr

WO: Kirch-Platz in Lustenau

Impressum

Herausgeber, Medien-Inhaber (Verleger),
Sitz der Redaktion, Gestaltung
und Anzeigenverwaltung: Lebenshilfe Vorarlberg

Adresse: Gartenstraße 2, 6840 Götzis

Druck: Vorarlberger Verlagsanstalt GmbH in Dornbirn
und IAZ (Integratives Ausbildungszentrum) in Lauterach

Auflage: 7.500 Stück

Fotos: Lebenshilfe Vorarlberg, Tango en punta, rdb

Jahrgang 27; Nr. 3/2013
Verlagspostamt
6840 Götzis
Österreichische Post AG
Sponsoring Post
Postentgelt bar bezahlt - GZ02Z032004