



Glücklich leben
Selbstbestimmt leben
Gesund leben

Selbstverständlich

Informationen, Anregungen und Austausch von und für Menschen mit Behinderungen

Neueröffnung 2022

im Sportcampus Hohenbrunn



Florians Lieblingsnachspeise Tiramisu



Tipps und Infos

- Fragebogen „Wohnen“ vom Bezirk Oberbayern
- Geburtstagsgrüße zum Abschreiben
- UN-Behindertenrechts-Konvention
- Münchner Behinderten-Beirat
- Mein Stil / Radltour / Münchenrätsel

Herausgeber _____



Integrationsverein

der Bayerischen Landesschule für Körperbehinderte München e.V.
e-mail: answerk-blfk-verein@gmx.de / www.answerk-verein.de

Nr. **1**
Juni 2021



ein Projekt des
Integrationsvereins
AnsWerk
der Bayerischen
Landesschule für
Körperbehinderte
München e.V.



Unser fleißiges Team bewirtete seit Oktober 2004, also seit mehr als 15 Jahren, Gäste im Riemerlinger Hallenbad.

Die schlechte Nachricht: Das Schwimmbad wird abgerissen und auch wegen dem Corona-lock-down musste das Café zeitweilig schließen.

Die gute Nachricht: Mitte 2022 wird der neue Sportcampus mit Hallenbad eröffnet, größer, moderner und auch das Café o.k. darf wieder einziehen. Wir freuen uns schon darauf, alle Gäste, auch euch, dort willkommen zu heißen.

Herzlichen Dank an den Bürgermeister von der Gemeinde Hohenbrunn, Dr. Stefan Strassmair, für die Bereitstellung dieser Räumlichkeit.

Im Café o.k. erhalten Menschen mit Handicap die Chance, in einem Café-Betrieb Erfahrungen zu sammeln. Man kann ein Praktikum machen und Schritt für Schritt die erforderlichen Tätigkeiten erlernen. Im Café o.k. sind derzeit 5 Mitarbeiter mit und ohne Handicap angestellt.

Unsere Speisekarte ist etwas besonderes: Kuchen, Gebäck, Süßspeisen, dazu Kaffee, Tee und eine Vielfalt an Getränken zu kleinen feinen Gerichten.

Wir freuen uns schon auf die Neueröffnung im kommenden Jahr in moderner neuer Ausstattung. Da macht unsere Arbeit doppelt Spaß.



15 Jahre Café o.k.

im Riemerlinger Hallenbad



Christian, Florian, Martina und Tamara

bedanken sich auch im Namen von allen bisherigen Kollegen und Kolleginnen herzlich bei den „Chefinnen“ des Café-Teams, besonders bei Frau Scherer. Sie hat uns lange Jahre verständnisvoll und fürsorglich begleitet. Wir lernten bei ihr, wie man kleine Speisen zubereitet, die Gäste bestens bedient und wie man mit Tisch-Deko für eine gute Stimmung sorgt.

Wir bedanken uns herzlich bei Herrn Mehler, dem „Chef“ des Cafés. Er steht uns verlässlich und kompetent zur Seite, klärt geduldig und freundlich alle unsere Anliegen.

Bert Mehler ist Vorsitzender des Integrationsvereins AnsWerk und leitet das Café o.k.

Herzlich gedankt sei allen Menschen, die im Hintergrund zum Erhalt unserer geschützten Arbeitsplätze beitragen:

Der Gemeinde von Hohenbrunn, dem Bezirk Oberbayern, den Vereinsgründern, Geldgebern und Sponsoren, bei den Aus- und Fortbildungspartnern und natürlich bei den treuen Schwimmbad-Gästen für ihre lobenden Worte.



Bayerische
Landesschule
für Körperbehinderte
München

Florian E. arbeitet im Café o.k. und zeigt euch, wie man ein **Tiramisu** zubereitet.



Typisch italienisch

Tiramisu ist eine italienische Süßspeise, auch bei uns sehr beliebt

Mascarpone ist ein milder, cremiger Doppelrahmkäse

Amaretto ist ein süßer Likör mit nussigem Aroma



Zutaten:



Zubereitung:

1. Einen starken Kaffee kochen und abkühlen lassen
2. Amaretto hinzugeben
3. Eier trennen nach Eiweiß und Eigelb
4. Das Eiweiß zu steifem Eischnee schlagen
5. Mit einem Handrührgerät das Eigelb mit dem Puderzucker verrühren
6. Dann 500 g Mascarpone vorsichtig mit einem großen Schneebesen oder Kochlöffel unterheben.

7. Löffelbiskuits in eine Form legen und diese mit einem Pinsel mit der Kaffee-Amaretto-Mischung bestreichen
8. Die Mascarpone-Creme auf die Löffelbiskuits auftragen
9. Vor dem Servieren mit einer dicken Schicht Kakaoapulver durch ein feines Haarsieb streuen.



Fotos: Eichhammer

Guten Appetit! wünscht Florian E.

Variation

Statt Kaffee und Alkohol träufelst du Orangensaft auf die Löffelbiskuits

Statt Kakao bedeckst du die gekühlte Mascarpone-Creme mit Erdbeermus

Dazu pürierst du frische Erdbeeren im Mixer



Alles klar?



Klar!



Der **Bezirk Oberbayern** hat einen Fragebogen zum Thema „Wohnen“ in leichter Sprache entwickelt. Du kannst selber ankreuzen, welche Hilfen du benötigst in folgenden Bereichen:

1. Leben jeden Tag
2. Pflege und Essen
3. Andere Menschen
4. Freizeit
5. Reden und Wege finden
6. Gefühle
7. Gesundheit

Die Sachbearbeitung im Bezirk wertet den Fragebogen aus und legt fest, zu welcher Hilfe-Gruppe du gehörst und welche Leistung du dafür bekommst.

Beispielzeile:

So findest du den Fragebogen:

Schritt 1:

im PC www.bezirk-oberbayern.de eingeben

Schritt 2:

oben rechts auf **Leichte Sprache** klicken

Schritt 3:

Im Feld **Suchbegriff** tippst du **H.M.B.-W. Fragebogen** ein

Schritt 4:

Nun kannst du eine pdf-Datei mit 14 Seiten herunterladen.

Auf dieser Seite kannst du auch ein Info-Heft ausdrucken, hat allerdings 44 Seiten. Es lohnt sich, alles darüber zu erfahren.

Ihr Leben jeden Tag

Das mache ich

Mein Hilfe-Bedarf: Ich brauche dafür ...

Das lerne ich!

gar nicht

alleine

mit wenig Hilfe

nie alleine

keine Hilfe

ein wenig Hilfe

jemand, der es mit mir macht

sehr viel Hilfe

Einkaufen



Guter Tipp

Geburtstagsgrüße zum Abschreiben



Als ich heute früh erwachte
und an dich dachte,
da fiel mir ein, heute muss doch
dein Geburtstag sein.

Gratuliere

Ich denk an dich und bin bei dir,
zum Geburtstag gratulier ich dir.

Alles Schöne, alles Gute,
alles Glück auf dieser Welt.
Bleib gesund und bleibe froh,
mache das was dir gefällt.

Voll Fröhlichkeit und Sonnenschein
soll heute dein Geburtstag sein,
und überdies sei wunderbar
dein ganzes neues Lebensjahr.

*Alles
Gute*

3 Wünsche für dich:
Bleibe gesund
Bleibe mutig
Bleibe du selbst

Hoch sollst du leben und
auf Wolke 7 schweben.
Ich wünsche dir einen coolen Tag.

*Alles
Liebe*

Ich möchte dir gern gratulieren,
dich auch mit Wünschen bombardieren.
Gesundheit und 2 Zentner Glück,
von allem stets das beste Stück.

Selbstverständlich:
Unsere Grundrechte



Was ist eigentlich die
UN-Behindertenrechts-
Konvention?



Das ist ein multi-nationaler Vertrag, indem die Staaten verpflichtet sind, folgende Ziele zu verfolgen:

1. Es ist **normal**, dass Menschen mit und ohne Behinderungen **gemeinsam** an allen Aktivitäten der Gesellschaft teilhaben. Das fördert die Akzeptanz und steigert die Lebensqualität aller Menschen.
2. Menschen mit Behinderungen sollen sich nicht anpassen müssen. Die Regierung sorgt dafür, dass Hindernisse für eine **unabhängige Lebensführung** beseitigt werden.
3. Förderung unterschiedlicher Begabungen und Fähigkeiten. Durch diese Anerkennung entsteht eine Stärkung der **Selbstachtung**.
4. Freier Zugang zu Bildung und Ausbildung, wenn gewünscht durch die Bereitstellung von **Assistenz**.

➡ Der Münchner Behinderten-Beirat vertritt die

Interessen von Menschen mit Behinderungen in München.

z.B: Verhandlung mit der Münchner Verkehrsgesellschaft, damit Menschen mit Behinderungen Busse und Tram-Bahnen besser nutzen können.

Ihr könnt alles über deren Arbeit nachlesen in **Leichter Sprache**:

www.behindertenbeirat-muenchen.de

oder e-mail: behindertenbeirat.soz@muenchen.de

Es gibt folgende Arbeitsgruppen, in denen man mitmachen kann:

Arbeit, Frauen, Freizeit, Bildung, Mobilität und Verkehr, Schule, Tourismus, Unterstützungs-Angebote und Wohnen.

Bianca D. mag's bunt.



Mit 25 Jahren bin von zuhause ausgezogen in eine WG. Ich habe ein Zimmer mit Bad. Alle Möbel habe ich selber ausgesucht und mit meiner Mama zusammengebaut. Der Teppich, die Lampe, die Bettwäsche haben viele Farben. Ich sticke und häkle gerne mit bunten Garnen. **Das macht mir Spaß.**

Meine ukrainische Freundin Olenka ist immer bunt angezogen, mit grellen Neon-Farben. Sie ist lustig und tanzt gerne mit mir. Ich mag auch bunte Anziehsachen mit Blumen und Streifen.

Dann fühle ich mich wohl. Ich bummle gerne durch die Geschäfte und suche meine Sachen selber aus. Dabei muss ich auf die richtige Größe, die Qualität und den Preis achten. Dabei hilft mir meine Begleitung und ich zahle auch selber an der Kasse.



Wenn ihr Lust habt, auch über euren Stil zu berichten, eure Reisen, euer Hobby, eure Sammlung, euer Haustier oder weitere Ideen habt, dann schreibt an:

E-mail: [info @ answerk-verein.de](mailto:info@answerk-verein.de) oder mit der Post an Heidi Ponn, Amselweg 8 in 83026 Rosenheim.

Für die Veröffentlichung von Fotos brauchen wir den Namen des Fotografen und die schriftliche Erlaubnis.

Flottes Radeln durch das Pustertal

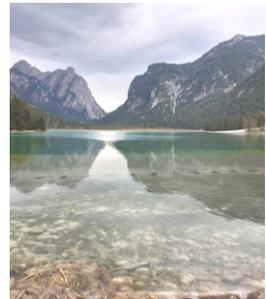
Ich beweg' mich!



Florian E. berichtet:

Im September 2020 radelte ich vom Brenner nach Lienz in Osttirol.

- Zwei Busse fuhren uns mit unserem Gepäck und unseren Fahrrädern zum Brenner. Hier startete unsere Tour. In den Radltaschen hatten wir alles, was wir für die Woche brauchten. Die Radltaschen wurden von jedem selber auf dem Rad transportiert.
- Vom Brenner ging es bergab bis Sterzing. Nach einer Übernachtung in Brixen ging es auf den Pustertal-Radweg. Wir radelten vorbei an Burgen und hatten die ganze Zeit einen tollen Blick auf die Dolomiten.
- Wir übernachteten in Jugendherbergen, Hotels und einem Ferienhaus. Zum Abendessen gab es leckere Südtiroler Spezialitäten.
- In Olang hatten wir einen Tag Pause, an dem wir einen Ausflug zu einem Bergsee machten.
- Am nächsten Tag ging es gut ausgeruht weiter auf dem Drau-Radweg. Nach einer Übernachtung in Toblach radelten wir über die Grenze von Italien nach Österreich, vorbei an Sillian bis nach Leisach. Hier war unsere letzte Übernachtung.
- Am letzten Tag radelten wir nach Lienz. Hier nahmen wir den Zug nach Spittal. Nach einem kurzen Aufenthalt dort kam unser Zug nach München.
- Auf unserer Radltour wurde jeden Tag Fieber gemessen und in allen öffentlichen Bereichen mussten wir unsere Masken tragen.
- Ich würde mich sehr darüber freuen, wenn ich dieses Jahr wieder an einer super Radlwoche teilnehmen kann.



Münchenrätsel

Ich weiß es!



Diese Kirche gehört zu den Wahrzeichen der bayerischen Landeshauptstadt München.

Wie heißt diese Kirche?

.....

(Auflösung Rückseite)

Das Neue Rathaus am Marienplatz ist Sitz des Oberbürgermeisters, des Stadtrats und der Stadtverwaltung.

Wie heißt Münchens Oberbürgermeister?

.....



München hat eine bekannte Fußballmannschaft, die in der Bundesliga spielt und deutscher Rekord-Pokalsieger ist. Die erste Mannschaft trägt ihre Heimspiele in der Allianz-Arena aus.

Wie heißt der Fußballverein?

.....

Mitten durch die Stadt fließt ein Fluss. Viele Münchner nutzen ihn als Freizeitparadies.

Wie heißt der Fluss?

.....



Fotos pixabay



Karl Valentin (1882-1948) war ein Münchner Komiker. Leider ist zur Zeit das berühmte Valentin-Karlstadt-Musäum im Isartor geschlossen. Wenn es wieder offen ist, lohnt sich auf jeden Fall ein Besuch.

Auflösung Münchenrätsel:

1. Frauenkirche 2. Dieter Reiter, SPD 3. FC Bayern München 4. Isar

Liebe Leser und Leserinnen:

Wir hoffen, dass euch unser Heft gefallen hat. Wenn ihr Fragen habt zu eurer Situation im Alltag, in der Arbeit oder privat, zur Mobilität und Barrierefreiheit, Anleitung braucht für euer Handy oder euren Computer, schreibt uns eine e-mail an antwort-blfk-verein@gmx.de Wir bemühen uns, passende Antworten zu finden.

In der nächsten Ausgabe findet ihr wieder Rat in Rechtslagen, mehr über die Arbeit des Münchner Behinderten-Beirats, interessante Artikel über Integration und Inklusion.

Eine schöne coronafreie Sommerzeit wünscht euch das Team des Integrationsvereins AnsWerk der BLfK München e.V.

Fotos: Eichhammer/Ponn/Café o.k./pixabay



Unser Spendenkonto: UniCreditBank AG
IBAN DE 31 7002 0270 0667 3622 02
'Integrationsverein Ans Werk'