### Glücklich leben Selbstbestimmt leben Gesund leben Selbstverständlich

Informationen, Anregungen und Austausch von und für Menschen mit Behinderungen



Fragen zum neuen Café o.k.
F. Eichhammer im Gespräch
mit Dr. S. Straßmair,
Bürgermeister von Hohenbrunn



Oma Mehlers Apfelkuchen und kleine Apfelkunde

## **Tipps und Infos**

- Seminar für eine gute Bewerbung
- Handyverlust absichern
- Betreuungs-Bereich Geld
- Herbstblätter ausmalen und Rätselspass
- Wusstest du das?

Herausgeber.



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





## Das Bewerben

Bewerbungstraining für Mitarbeiter des Cafés o.k. in Kooperation mit der Pfennigparade WKM GmbH

Referent: Arne Hanselmann

Jobcoach Berufliche Bildung und Qualifizierung

Am 18. Mai 2021 trafen sich Mitarbeiter des Cafés o. k. bei einem Zoom-Meeting zum Thema **Bewerbungstraining**. Ein persönliches Treffen war aufgrund der Coronapandemie nicht möglich.

- Was ist bewerben?
- Vor dem Bewerben
- Die Bewerbung
- Das Anschreiben
- Der Lebenslauf
- Wichtig für das Bewerben
- Das Bewerberprofil
- Die Zeugnisse
- Das Bewerbungsfoto
- Die Bewerbung ordnen
- Wie erhält die Firma die Bewerbung?
- Die Antwort

Die Teilnehmer erhielten einen Überblick über dieses wichtige Thema. Einig war sich die Gruppe, dass das persönliche Anschreiben der Bewerbung, der Lebenslauf und das Vorstellungsgespräch bei weiteren Treffen besprochen werden soll.

Bei Herrn Hanselmann bedanken wir uns für den interessanten Vortrag und die für uns wichtigen Hinweise.

### Dafür kann mir ein Bewerbungstraining helfen:

Ich arbeite in einer Werkstatt oder bin in einer Firma beschäftigt.
Ich möchte eine neue Beschäftigung - was muss ich tun?
Ich will mich bewerben, dafür muss ich beschreiben:

was meine Tätigkeiten in der jetzigen Arbeitsstelle sind
welche Stärken und welche Schwächen ich habe
als was ich gerne in der neuen Arbeitsstelle beschäftigt werden will
kenne ich die Tätigkeiten bereits, z.B. Erfahrung in einem Cafébetrieb
warum möchte ich gerne eine neue Arbeitsstelle haben





## Handy weg? Bevor das passiert...



Achte darauf, dass du dein Handy nirgends unbeachtet liegen lässt. Bewahre es sicher in einer Innentasche auf.

Bitte **Bildschirmsperre** aktivieren (über Einstellungen zu finden). Sie schützt vor dem fremden Zugriff auf Einstellungen und Anwendungen deines Handys.

Geöffnete Anwendungen immer wieder schließen über das 🗌

Empfehlenswert ist, über den Befehl \*#06# deine IMEI 1+2 als auch die Serien-Nr. aufzurufen und separat aufzuschreiben. Die Polizei kann anhand der Nummern dein Handy orten.

## Oma Mehlers Apfelkuchen

## Das sind Dinge, die du für einen Rührkuchen brauchst:

- Messbecher für Mehl und Zucker
- Küchenwaage für die Butter
- Rührschüssel und Rührgerät, Teigschaber
- ✓ Springform Durchmesser 26 cm





### **Erster Schritt:**

Eine Springform mit Butter fetten und mit Mehl bestäuben. Den Backofen auf 180 Grad vorheizen (Umluft 160 Grad).

### **Zweiter Schritt:**

125 g weiche Butter in kleinen Stückchen in eine Rührschüssel geben und cremig rühren. Nach und nach 125 g Zucker und eine Prise Salz hinzufügen. 3 Eier verquirlen und unterrühren.

### **Dritter Schritt:**

200 g Mehl und 2 gestrichene Teelöffel Backpulver durch ein kleines Sieb in den Teig schütten. Den gut verrührten Teig in die Form geben.

### Vierter Schritt:

4-5 säuerliche Äpfel schälen, in Viertel schneiden, das Kerngehäuse entfernen, die Rückseite mehrmals der Länge nach einritzen und auf den Teig legen (leicht andrücken).

### Fünfter Schritt:

Den Kuchen in den heißen Backofen auf die mittlere Schiene schieben und in etwa 40 Minuten goldbraun backen.

Den Kuchen ein paar Minuten in der Form stehen lassen, dann herauslösen und ganz abkühlen lassen. Mit Puderzucker bestäuben.



### "Ein Apfel pro Tag, und du brauchst keinen Arzt",

Gesund leben



in diesem alten Spruch scheint ein wahrer Kern zu stecken. Das Herbstobst wird in vielen Sorten angeboten.

Um aber die gesunden von den weniger gesunden Äpfeln zu unterscheiden, gibt es folgende Regeln:

- 1. Lageräpfel bauen Vitamin C ab, das ist nach 1 Jahr gar nicht mehr vorhanden.
- 2. Veredelte Sorten wie Granny Smith und Pink Lady haben weniger gesunde Inhaltsstoffe.
- 3. Deshalb sollte man auf frisch geerntete einheimische Sorten zugreifen. Wenn die Äpfel nach dem Schälen braun werden, sind sie gesund. Braeburn: süßsauer. Gala: knackig süß. Jonagold: saftig süß. Cox Orange und Boskop eignen sich zum Kochen und Backen, weil säuerlich.

### Die Schale

Die Äpfel sollten gewaschen, aber nicht geschält werden. Unter der Haut liegt die Heilkraft: Vitamin C, Beta-Karotin, Quercetin beugen schädigenden Zellveränderungen vor. Die unlöslichen Fasern helfen gegen Verstopfung.

### Fruchtfleisch

Die löslichen Fasern quellen im Darm zu einem Gel auf und das enthaltene Pektin fördert die Verdauung und wirkt gegen Kreislauferkrankungen.



# Interview mit dem Bürgermeister Herrn Dr. Stefan Straßmair der Gemeinde Hohenbrunn mit Florian Eichhammer, Mitarbeiter des Integrationsvereins ANS WERK

Am 31. August 2021 besuchten Herr Mehler, Vorsitzender des Integrationsvereins ANS WERK, Florian und Angelika Eichhammer - Herrn Dr. Straßmair.

Florian Eichhammer erledigt seit 2007 im Café o.k. die Büroarbeiten.

Er arbeitet sehr gerne im Café o.k. und bedauert es sehr, dass es wegen Corona und Umbaumaßnahmen geschlossen werden musste. Umso mehr freut er sich auf die Eröffnung des neuen Hallenbades mit Café.

Herr Dr. Straßmair war so freundlich, sich für ein Interview zur Verfügung zu stellen.

Herr Dr. Straßmair, seit wann sind Sie Bürgermeister der Gemeinde Hohenbrunn? "Seit dem 1.11.2006, kurz bevor Sie im Café anfingen zu arbeiten."

Sind Sie gerne Bürgermeister? "Ja, sehr gerne."

Welche Aufgaben haben Sie als Bürgermeister?

"Die Aufgaben eines Bürgermeisters sind sehr vielfältig. Ich führe die Geschäfte der Gemeinde und muss die Beschlüsse des Gemeinderates umsetzen. Alles was in einer kleinen Behörde anfällt, gehört zu meinem Verantwortungsbereich."

Welche Ihrer Aufgaben gefällt Ihnen am besten?

"Wenn sich zwei Menschen das Ja-Wort geben, bin ich gerne dabei. Die Begleitung der ersten Schritte in ein gemeinsames Eheleben sind für mich etwas Besonderes."

Seit 2004 bewirtschaftet ANS WERK das Café o.k. im Hallenbad Riemerling. Sehen Sie noch andere Möglichkeiten, wo Menschen mit und ohne Beeinträchtigung zusammenarbeiten könnten?

" Für mich ist es selbstverständlich, dass Menschen mit und ohne Beeinträchtigung zusammenarbeiten. Sie sollten in alle Bereiche des Alltags einbezogen werden."

Freuen Sie sich auf das neue Hallenbad und das neue Café? "Ich freue mich sehr, dass die Gemeinde das Schwimmbad wieder eröffnet. Damit wird sich die Zahl der nichtschwimmenden Kinder verkleinern."

Wann wird das neue Café und das neue Hallenbad eröffnet? "Wenn alles gut geht im I. oder II. Quartal 2022. Einen festen Termin kann ich noch nicht nennen."

Wie groß ist das Café und wie viele Gäste haben Platz? "Das neue Café ist im Vergleich zum alten Café größer und die Räume liegen näher zusammen. Auch im neuen Café können die Gäste durch eine große Glasscheibe ins Schwimmbad schauen"

Haben wir im neuen Café auch Plätze im Freien? "Ja, es gibt eine Terrasse, wo Gäste bewirtet werden können."

Können die Mitarbeiter das neue Café vor der Eröffnung anschauen? "Hier bitte ich, gemeinsam mit Herrn Mehler einen Termin zur Besichtigung Anfang 2022 abzustimmen."

Florian Eichhammer bedankt sich bei Herrn Dr. Straßmair für das Interview. Der Bürgermeister möchte das neue Café öfter besuchen und freut sich auf eine große Kuchenauswahl.

Florian und Angelika Eichhammer



## Fühlst du dich gut betreut?

Das Betreuungsrecht wird auf Anregung mehrerer Behinderten-Verbände derzeit überarbeitet. Du kannst dann mehr mitbestimmen, wenn du für einige Lebensbereiche Hilfe durch einen gesetzlichen Betreuer in Anspruch nimmst.

Die Betreuer erhalten für ihren Einsatz auch mehr Geld. Sie können dadurch mehr Zeit für dich aufwenden.

Betreuungs-Bereich Vermögens-Sorge.

Du hast ein eigenes Bankkonto, deshalb darfst du deinen Kontostand abfragen und Geld abheben. Du darfst auch mit deiner Bankkarte in Supermärkten oder Geschäften bezahlen, die Belege solltest du aufheben. Der Betreuer oder die Betreuerin hilft dir bei der Buchhaltung, bei Mietzahlungen und sonstigen Bank-Geschäften.

Wenn du Schwierigkeiten mit Zahlen hast, wird dir bei der Einteilung deines Geldes geholfen. Betreuer dürfen aber nicht bestimmen, was du dir kaufen willst. Du darfst auch was ansparen für einen Urlaub. Du bist nicht entmündigt oder geschäfts-unfähig. Aber du musst deinen Betreuer oder deine Betreuerin in deine Pläne einbeziehen.

Das Betreuungs-Gericht prüft, ob deine Betreuung in deinem Sinne gut zu dir passt und ob alles richtig geregelt wird. Du kannst dich auch an das Gericht wenden, wenn du Schwierigkeiten hast.

Im nächsten Heft mehr über den Betreuungsbereich Wohnen.

# Wusstet ihr das schon?

### ...Die ersten Brezeln

schuf im Jahr 610 ein Mönch in einem südfranzösischen Kloster. Bei der Brotzubereitung waren kleine Teigstreifen übriggeblieben, aus denen er die Form von Kinderarmen bildete, deren Hände zum Gebet gefaltet waren.



### ...Das längste Brot Deutschlands

buk 1980 ein Siegerländer Bäckermeister. Es war 130 Meter lang, er benötigte dazu rund 400 kg Mehl, 12 kg Hefe und 8 kg Salz. Das Brot wurde stückweise für wohltätige Zwecke verkauft.

### ... Das kleinste Café Deutschlands

hat eine Raumgröße von 8,75 qm und wurde 1981 in einem alten Stadttor der Oberpfälzer Stadt Amberg eröffnet.

### ...Der größte Erdbeerkuchen

wurde 1980 in Baden-Württemberg gebacken und dann in 4444 Stücken zu wohltätigen Zwecken verkauft. Als Zutaten wurden für den 35 qm großen Kuchen rund 30.000 Erdbeeren, 200 l Tortenguss und 65 l Vanille-Creme verbraucht.

### ...Der längste bekannte Familienname Europas

wurde in Zagreb gemeldet: Stanislav Papandovalorokomduronikolakopulovski

### ...Der längste Ortsname Europas

hat 58 Buchstaben:

Llanfairpwllgwyngyllgogerychwyrndrobwllllantyssiliogogogoch Er ist im britischen Landesteil Wales zu finden.

Quelle: Kleines Lexikon der Superlative/Verlag Buch und Wissen GmbH

## Stadt, Land, Fluss...einmal anders

Stadt	Α					
Kfz-Zeichen AA	A					
Land	A					
Hauptstadt Tirana	A					
Fluss						
fließt durch Südamerika	A					
Pflanze	A					•
Blatt ist in Flagge von Kanada	A				_	
Tier	A					
ist sehr fleißig						
Männervorname	A					
Song "A…von Tirol"					_	
Frauenvorname	Α					
Bundeskanzlerin 2005-2021	_ ~					
Beruf	Λ.					
behandelt Krankheiten	\ \tag{\tau}			Auflö		

Unsere Projekte werden unterstützt durch den

Gewinn-Sparverein der Sparda-Bank München e.V.

Sparda-Bank

www.sparda-m.de

## Münchenrätsel

lch weiß es!

In meiner Freizeit kann ich in München viel unternehmen. Kennst du die abgebildeten Ziele?











Welche Zahl hat die Olympiahalle im Olympiapark?





Welche Zahl hat die BMW-Welt?



Welche Zahl hat der Chinesische Turm im Englischen Garten?





Fotos pixabay

(Auflösung Rückseite)

## Die lustige letzte Seite



#### Was macht eine Wolke mit Juckreiz?

Sie fliegt zu einem Wolkenkratzer.

Wie nennt man eine Demonstration von Veganern?

Gemüseauflauf

Was ist der Unterschied zwischen Lottospielern und Zahnärzten?

Der Zahnarzt gewinnt bei jeder Ziehung.

Was ist weiß und rollt den Berg hoch?

Fine Lawine mit Heimweh.

### 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, schreibt uns eine e-mail an answerk-blfk-verein @ gmx.de Wir bemühen uns, passende Antworten zu finden.

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

Auflösung Stadt, Land, Fluss:

Aachen, Albanien, Amazonas, Ahorn, Ameise, Anton, Angela, Arzt Auflösung Münchenrätsel:

3/4/2/1



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