



# LEBENSHILFE HAMM

## Der Werkstattkurier

April 2014



**GALLBERGER WEG 2**



**GRÜNSTRASSE 145**



**GALLBERGER WEG 31**



**RASTENBURGER  
STRASSE 3**



**AUSGABE 1 / 2014**



## Vorwort

Liebe Leserinnen und Leser,

wo war der Winter? Mitte Februar kleine Krokusse? Es fühlt sich so gut an, wenn die Sonne scheint und es wärmer wird.

Bevor wir alle in die Garten- und Grillsaison starten können, hier die neue Ausgabe des Werkstattkuriers mit interessanten Informationen,

**In dieser Ausgabe findet ihr / Sie folgende Themen:**

- ⇒ Das Gold der Bienen und was es damit auf sich hat
- ⇒ Das blaue Wunder...
- ⇒ Getreidearten und ihre Geschichten.
- ⇒ Das QuBiz
- ⇒ Was passiert, wenn die Sonne explodiert?
- ⇒ EDV und die Gefahren des Internets.
- ⇒ Nachrufe, Menschen die uns verlassen haben.
- ⇒ Etwas zum Schmunzeln, sowie ein Rezept und das Rätsel dürfen nicht fehlen.



Einen tollen Frühling, schöne Ostertage und vieles mehr wünsche ich Euch und Ihnen allen. Viel Spaß mit diesem Heft.

Eure / Ihre

A handwritten signature in black ink, appearing to read 'M. Wollschläger'.

Marika Wollschläger

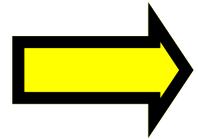
## Inhaltsverzeichnis

<b>Vorwort</b>	<b>Seite</b>	<b>2</b>
Inhaltsverzeichnis	Seite	3
<b>Gesucht Wird...</b>	<b>Seite</b>	<b>4-5</b>
Das Gold der Bienen ist ein Schatz für die Gesundheit.	Seite	6-7
Anziehend: das blaue Wunder	Seite	8
Getreidearten mit Geschichte	Seite	9
Wir stellen vor...	Seite	10
Kontaktanzeigen	Seite	11
Rezepte	Seite	12
Euer Werkstatttratt	Seite	13
Lebenshilfe holt bei Landesmeisterschaft sechse Medaillen	Seite	14
Ostern	Seite	15-16
Malbild...	Seite	17
Kreuzworträtsel	Seite	18
Das QuBiz	Seite	19
Was passiert wenn die Sonne explodiert?	Seite	20-21
Nachruf...	Seite	22-24
Ziel heißt Werkstatt	Seite	25
Interview mit einem Beschäftigten (Christopher) aus dem QuBiz	Seite	26-27
Erklärung / Was ist eine Dioden-Brücke? / Zeichnung	Seite	28-29
Ein kleines Äffchen in der Hauptwerkstatt	Seite	30
EDV und die Gefahren des Internets	Seite	31
Unser Wohnangebot	Seite	32-37
Adventsbasar der Lebenshilfe Hamm	Seite	38-39

# Gesucht wird...

Gewinner der Letzten Ausgabe ist: **Sarah Serowy**  
Bitte hol deinen Gewinn bei uns in der Redaktion ab.  
( Druck & Verpackung )

Heute keine Rätsel... dafür ein  
Preisausschreiben.



Den Zettel nach dem Abtrennen in der Gruppe,  
**Druck & Verpackung** abgeben !

-Danke und viel Glück-



Euer Vorschlag: \_\_\_\_\_

Euer Name: \_\_\_\_\_

Eure Gruppe: \_\_\_\_\_



# Preisausschreiben!



**Kennt ihr diesen Platz mit dem verblassten alten Bild  
an dem Springbrunnen?**

**Dieser Platz soll umgestaltet werden. Die Werkstatteleitung und der Werkstattkurier  
bitten daher um eure Mitarbeit. Schickt uns machbare**

**Vorschläge, bis 31.05.2014,**

**wie man diesen Platz neu gestalten kann!**

**(kein Grillplatz, Feuerstelle...)**

**Platz 1: 300€**

**Platz 2: 200€**

**Platz 3: 100€**

**Teilnehmen können alle Beschäftigte, und Mitarbeiter der  
Hauptwerkstatt**

**Gerne auch Gruppen!**

## Das Gold der Bienen ist ein Schatz für die Gesundheit.

Honig überzeugt auch Wissenschaftler mit einer seiner antibakteriellen Wirkung - 201 Aromastoffe sind darin enthalten.

Honig gilt als „Speise der Götter“. Er wurde von vielen Völkern verehrt und ist das älteste Süßungsmittel der Menschen. Bis zum 16. Jahrhundert wurde fast ausschließlich mit Honig gesüßt.

Obendrein ist er gesund und seine Wirkstoffe werden in der Medizin bei mehreren Beschwerden eingesetzt, insbesondere fördert er die Wundheilung.

Honig ist seit jeher begehrt: Schon im Alten Testament gab es die Sage vom Land, in dem Milch und Honig fließen. Tatsächlich ist die Biene das kleinste, aber eines der wichtigsten Nutztiere des Menschen. Allein in Deutschland werden jedes Jahr rund 25 000 Tonnen Honig produziert.

Schon in der Steinzeit wurde Honig als Nahrungsmittel genutzt. Das zeigen alte Höhlenmalereien, die „Honigjäger“ abbilden. Mit dem Ackerbau und der Viehzucht nahm dann viel später die Tradition der Imkerei ihren Anfang. Vor Jahrhunderten und Jahrtausenden glaubte man an die heilende Kraft des Honigs, heute deuten mehrere Studien konkret auf die außergewöhnlichen gesundheitsfördernden Eigenschaften des Bienengoldes hin. Honig verfügt über Enzyme, Vitamine, Säuren und Eisweißsubstanzen, außerdem über Mineral-, Boten und Gerbstoffe sowie antibakterielle Wirkstoffe.

Forschungsergebnisse zeigen, dass er bei Husten, Nasennebenhöhlenentzündungen erhöhte Blutfettwerten sowie Magen und Darmerkrankung eine gesundheitsförderliche Wirkung hat. Dabei besteht Honig physikalisch-chemisch betrachtet zu rund 80% aus Zucker und zu 20% aus Wasser doch das ist eben nicht alles. Wissenschaftler gehen davon aus, dass die gesundheitsfördernde Wirkung des Honigs jenen Enzymen zu verdanken ist, die die Bienen produzieren diese positive Wirkung hat Honig allerdings nur, wenn er nicht wärmebehandelt ist. Der Honig hat rund 120 Aromastoffe. Sie geben ihm seinen typischen Geschmack, Je nach den Blüten die die Biene angefliegen hat, um den Honig zu gewinnen denn dieser dient den Bienen selbst

als Nahrung und wird aus Nektar und anderen Pflanzensäften gesammelt. Um den Honig zu konservieren, versehen die Bienen ihn mit körpereigenen Stoffen, die den Honig keimfrei halten. Dies ist wohl das Geheimnis, weshalb der Honig auch für den Menschen von großen gesundheitlichem Nutzen ist: Er wirkt antibakteriell. Honigpflaster lassen also Wunden schneller heilen, Honig in Milch oder Tee wird traditionell bei Erkältungen eingesetzt, und Honig in Cremes gilt als Schönheitsmittel. Ärzte verwenden sterile Honigauflagen, die extra für medizinische Zwecke hergestellt werden. Honig ist auch auf dem Frühstücksbrot gesund. Er liefert dem Körper rund 300 Kilokalorien pro 100 Gramm und dient als Süßigkeiten Ersatz. Für Diabetiker Blütenhonig eine Alternative zum Zucker, Da er den Blutzuckerspiegel nicht so schnell ansteigen lässt, Diabetiker sollten ihren Honig Konsum aber generell mit ihrem Arzt abstimmen. Bei richtiger Lagerung - kühl, dunkel und trocken hält er sich sogar über Jahre dabei ist Honig nicht gleich Honig. Der deutsche Imkerbund (D.I.B) unterscheidet zwischen Blütenhonig´, Früh und Sommertracht sowie Wald und (Raps) „Echter deutscher Honig“ wird nicht erhitzt. Er hat damit meistens eine cremigere Konsistenz als die klaren Honige im Handel. Diese feste Konsistenz ist ein Hinweis darauf, dass in ihm all seine gesunden Inhaltstoffe noch erhalten sind. Honig als reines Naturprodukt ist im Trend. Viele Menschen entdecken den besonderen Geschmack. Und kaufen ihn direkt vom Imker oder in Reformhäuser. Das ist auf jeden fall eine gute Wahl. Denn dieser Honig hat eine Banderole mit dem D.I.B.- Siegel des deutschen Imkerbundes, der sehr strenge Kontrollen gewährleistet.

### Vor 160 Jahren begann der Siegeszug der Jeans

Von der Arbeitskluft zum Mode-Dauerbrenner: Die Jeans hat Modegeschichte geschrieben.

**Im Jahr 1853 fertigte der deutsche Auswanderer Levi Strauß die ersten Hosen dieser Art in den USA. 20 Jahre später. Im Mai 1873, wurde das Patent für die Nieten angemeldet.**

Egal ob Frau oder Mann: Fast jeder hat heutzutage ein Exemplar im Kleiderschrank. Die Jeans sind Klassiker

Und Trendsetter zugleich. Mitte des 19. Jahrhunderts wurden die ersten Jeans jedoch nicht für den Alltag, sondern für die Arbeitswelt geschneidert. Der aus Franken eingewanderte Textilhändler Levi Strauß nähte zunächst robuste Latzhosen aus Zeltplanen, die vor allem Goldgräber bei der Arbeit trugen. Später wurden die Zeltplanen durch einen extrem haltbaren Stoff aus Frankreich ersetzt: „Serge de Nimes“, in den USA „Denim“ genannt. Der Stoff wurde mit Indigo blau gefärbt, die Nähte mit Kupfernieten verstärkt. Das war die Geburtsstunde der Blue Jeans. Ihren Aufstieg von der unverwüstlichen Arbeitshose zum Kultobjekt verdankt die Jeans Hollywood. In den 1950er-Jahren trugen Marlon Brando und James Dean sie als Coole Rebellen in ihren Filmen. Jugendliche in aller Welt eiferten ihren Idolen nach. Auch in Deutschland wurde die Jeans ebenso zum Markenzeichen der Nachkriegsjugend. Im schwäbischen Künzelsau startete 1948 die deutsche Jeans-Produktion. Im Gegensatz zu anderen

Modeerscheinungen hat sich die Jeans über die Jahrzehnte fest etabliert. Sie passte sich zwar an Trends an, ist aber auch heute noch unverwechselbar und mehr als nur blaues Tuch. Weltweit werden jährlich sieben Milliarden Meter Denimstoff produziert. Die Jeans verbindet seit Jahrhunderten Generationen, denn sie wird von Jüngeren genauso gern getragen wie von vielen Älteren. Und für manche ist die Lieblings-Jeans nicht nur einfach ein Kleidungsstück, sondern eine Einstellung.

## Getreidearten mit Geschichte

**Alte Sorten und ihre gesunden Wirkstoffe** (Einkorn, Emmer und Dinkel:)

**Weizenbrötchen und Roggenbrot kennt jeder. Doch was sind Emmer und Kamut?**

**Vergessene Getreidearten, die es lohnt, neu zu entdecken.**

**Forscher der Universität Hohenheim stellen in einem Buch die Herkunft und Vorzüge der in Vergessenheit geratenen Getreide vor.**

Das Interesse an Artenvielfalt und gesunder Ernährung wächst.

Ob beim Backen, Kochen oder im Müsli, die Körner mit langer Geschichte kehren auf den Esstisch zurück. Gelbpigmentweizen wurde im Mittelalter langsam verdrängt, weil Brot aus weißem statt farbigem Mehl als vornehm galt. Wer heute gelbe Nudeln ohne die Zugabe von Eigelbherstellen möchte, nimmt Gelbpigmentweizen. Einfache Menschen aßen im Mittelalter Roggenbrot. Vielseitig ist der mehrjährige Waldstaudenroggen. Er eignet sich als Brotgetreide so wie als Energie- und Futterpflanze. Einkorn, Emmer und Dinkel gehören zu den Urgetreiden und waren bereits vor rund 7000 Jahren in Mittel und Westeuropa verbreitet. Einkorn ergibt ein zartes helles Vollkornmehl mit nussigem Geschmack. Emmermehl ist dunkel und würzig, es enthält auch Carotinoide, die gut für die Augen sind. Der Dinkel entstand aus Einkorn und Emmer. Er wird auch Schwabenkorn genannt, da er im Mittelalter in Baden-Württemberg und Mittelfranken weitverbreitet war. Bereits Hildegart von Bingen lobte seine Hochwertigkeit und Schmackhaftigkeit. Amaranth war ein wichtiges Nahrungsmittel der Inkas. Die Körner enthalten viel Eiweiß und Mineralstoffe. Säuglinge und Kleinkinder können die Gerbstoffe allerdings noch nicht verarbeiten. Kamut gab es bereits vor 6000 Jahren in Ägypten. Der Name bedeutet „Seele der Erde“. Das Hartweizenkorn enthält deutlich mehr Mengen gesundheitsfördernder Stoffe als herkömmlicher Weizen. Wer die alten Getreidearten ausprobieren will, findet in dem Buch der beiden Hohenheimer Wissenschaftler Rezepte, beispielsweise für Buchweizen-Pfannkuchen und kernige Spätzle.

Quelle: DVK

## Wir stellen vor...



**Name:** Yvonne Krämer  
**Wohnort:** Bad Sassendorf Weslarn  
**Alter:** 24  
**Geboren am:** 08.10.1989  
**Hobbys:** Fußball  
**Ausbildung:** Tischlerin  
**Gruppe:** QuBiz Elektromontage/ Montage

## Kontaktanzeigen

Hallo zusammen Sucht Ihr eine Freundin oder einen Freund? Dann schreibt uns. beschreibt Euch in einem möglichst kurzem Text und Euer Alter und wie alt Euer Partner sein sollte.

Hey ich bin Dennis S.

23 Jahre jung und 1,53 m groß. Ich suche eine aufgeschlossene, nette Junge Frau, mit der ich auch mal Shoppen gehen kann. Denn das ist eins meiner vielen Hobbys. Außerdem, höre ich gern Musik und gehe gerne Spazieren.

Bei Interesse bitte bei uns in der Redaktion melden  
(Druck & Verpackung)

Hey ich bin Thomas S.

Ich bin 44 Jahre jung, 1,83 m groß habe blaue Augen  
Meine Hobbys sind Kochen, Backen, Wäsche waschen, Bügeln und Einkaufen, Springreiten  
Ich höre gerne Musik, gehe Tanzen und schaue Tanzturniere und Springreiten.  
Bist du zwischen 30-50 Jahre alt, männlich, dann melde Dich.

Bei Interesse bitte bei uns in der Redaktion melden  
(Druck & Verpackung)

### Schnelle Spaghetti mit Rouladen Stückchen

schnell - lecker - günstig

Die Spaghetti nach Packungsanweisung bissfest kochen.

Währenddessen die Rouladen in kleine Stückchen schneiden. Öl in die Pfanne geben, Rouladen Stückchen darin anbraten, Honig und ordentlich Pfeffer darüber geben. Wenn das Fleisch gebräunt ist, das Tomatenmark dazu geben. Die passierten Tomaten hinzufügen und etwas köcheln lassen. Zum Schluss Crème fraiche unterrühren und mit Salz, Pfeffer und evtl. braunem Zucker abschmecken.

Die bissfesten Spaghetti in die Soße geben und verrühren.

Variante:

Statt Rouladen Filet nehmen.

Zutaten für 4 Portionen:

500 g Spaghetti

1 Packung passierte Tomaten

2 Rouladen

200 g Creme Fraiche

1 TL, Honig gehäuft

2 EL Tomatenmark

1 EL Öl

Salz und Pfeffer

evtl. Zucker

Zubereitungszeit: 20 Min.

Schwierigkeitsgrad Normal



## Euer Werkstattrat



**Martin Zelissen, 1. Vorsitzender**

Zweigwerkstatt, Telefon. 02381/585160, Gruppe Skin - und Blister,

Telefon 02381/585267 Vertretung: Heidrun Franke

Vertretung: Christopher Przybylla

Gruppe: Hauswirtschaft / Zweigwerkstatt



**Heidrun Franke, 2. Vorsitzende**

LIS, Gruppe Elektromontage, Telefon. 02381/98769925

Vertretung : Heike Fahlbusch

Gruppe: Hauswirtschaft / LIS/ Industrie-Service



**Jörg Dröge,**

Zweigwerkstatt, Gruppe Montage 1 ( Claas ), Telefon.. 02381/585268

Vertretung: Christopher Przybylla

Gruppe: Hauswirtschaft / Zweigwerkstatt



**Martin Nattkämper,**

LIS, Gruppe Elektromontage, Telefon. 02381/98769925

Vertretung : Heike Fahlbusch

Gruppe: Hauswirtschaft / LIS/ Industrie-Service



**Florian Bröckerhoff,**

Hauptwerkstatt, Gruppe Druck & Verpackung, Telefon. 02381/585152

Vertretung: Christopher Ernst

Gruppe: Druck & Verpackung / Hauptwerkstatt



**Mohamed Frayge.**

Hauptwerkstatt, Gruppe Elektro 1, Telefon. 02381/144

Vertretung: Christopher Ernst

Gruppe: Druck & Verpackung / Hauptwerkstatt



**Marco Schulze Clewing,**

Hauptwerkstatt, Gruppe Kiosk, Telefon. 02381/585131

Vertretung: Christopher Ernst

Gruppe: Druck & Verpackung / Hauptwerkstatt

## Lebenshilfe holt bei Landesmeisterschaft sechs Medaillen



Bei der elften Judo-Landesmeisterschaft in Köln war die Lebenshilfe Hamm mit sechs Kämpfern vertreten. Insgesamt waren Aktive bei den Titelkämpfen am Start. Lars Wichert, der zum ersten Mal in der Gewichtsklasse - 100kg kämpfte, setzte sich souverän durch und sicherte sich die Goldmedaille. Auch Christian Brieler (- 81kg) gewann seine Duelle mit Ippon (höchste Wertung) vorzeitig und landete somit ebenfalls auf dem ersten Rang. Dustin Hartmann (-90kg), Phil Taraschinski (+100 kg) und Martin Rennert (-57 kg) verloren jeweils nur einen Kampf und freuten sich am Ende über den Gewinn der Silbermedaille. Denis Sänger bekam Bronze überreicht. Die Trainer Kristina Rosigkeit und Henryk Storek zeigten sich mit den Darbietungen und Ergebnissen ihrer Schützlinge sehr zufrieden.

## Ostern

### Auferstehung (Dieric Bouts um 1455)



**Ostern** (lateinisch *Pascha*, von hebräisch *pessach*) ist im Christentum die jährliche Gedächtnisfeier der Auferstehung Jesu Christi, der nach dem Neuen Testament als Sohn Gottes den Tod überwunden hat. Da die Heilsereignisse nach Auskunft der Bibel in eine Pessachwoche fielen, bestimmt der Termin dieses beweglichen jüdischen Hauptfestes auch das Osterdatum: Ostern fällt immer auf den Sonntag nach dem ersten Frühjahrsvollmond, im Gregorianischen Kalender also frühestens auf den 22. März und spätestens auf den 25. April. In der Alten Kirche wurde Ostern als Einheit von Leidensgedächtnis und Auferstehungsfeier in der Osternacht begangen („Vollpascha“). Ab dem 4. Jahrhundert wurde das höchste Fest im Kirchenjahr als Drei-Tage-Feier (*Triduum paschale*) historisierend entfaltet. Die Gottesdienste erstrecken sich seitdem in den meisten Liturgien von der Feier des Letzten Abendmahls am Gründonnerstagabend - dem Vorabend des Karfreitags - über den Karsamstag, den *Tag der Grabesruhe des Herrn*, bis zum Anbruch der neuen Der Titel dieses Artikels ist mehrdeutig. Weitere Bedeutungen sind unter Ostern (Begriffsklärung) aufgeführt. Woche am Ostersonntag.

Fortsetzung auf der nächsten

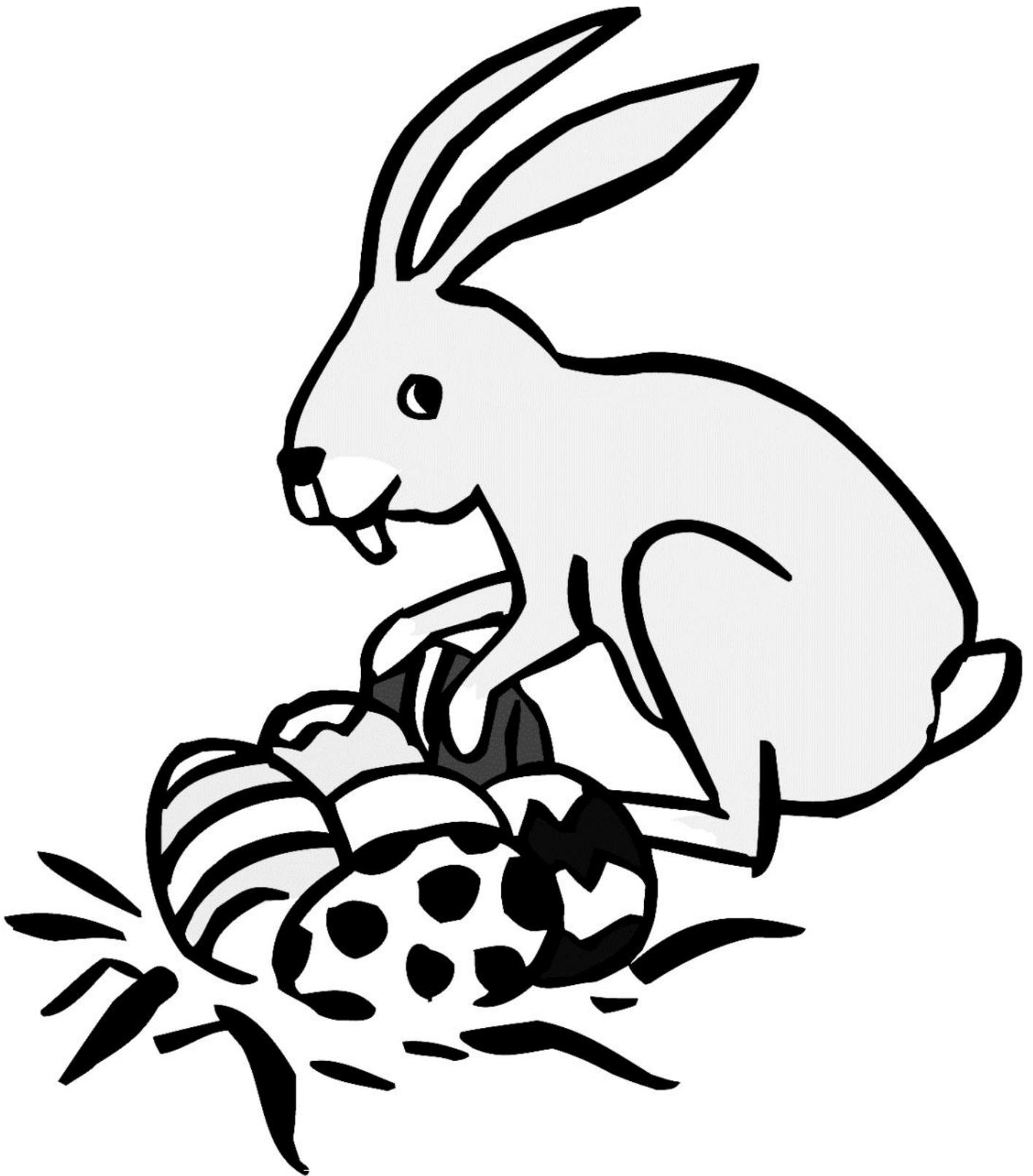


Das Osterdatum wird wie das jüdische Hauptfest Pessach über einen gebundenen Mondkalender bestimmt. Es fällt in den westlichen Kirchen auf den ersten Sonntag nach dem Frühlingsvollmond und bestimmt auch die Daten der beweglichen Festtage des Osterfestkreises. Mit dem Ostersonntag beginnt die *österliche Freudenzeit* („Osterzeit“), die fünfzig Tage bis einschließlich Pfingsten dauert. Im Mittelalter entwickelte sich aus dem ursprünglichen Triduum ein separates Ostertriduum, das die ersten drei Tage der Osteroktav von der restlichen Feierwoche abhob. Später wurde dieser arbeitsfreie Zeitraum verkürzt, bis nur noch der Ostermontag als gesetzlicher Feiertag erhalten blieb. Der im Deutschen gebräuchliche Name *Ostern* ist altgermanischen Ursprungs und hängt wohl mit der Morgenröte und der Himmelsrichtung „Osten“ zusammen: Der Ort der aufgehenden Sonne gilt im Christentum als Symbol des auferstandenen und wiederkehrenden Jesus Christus.

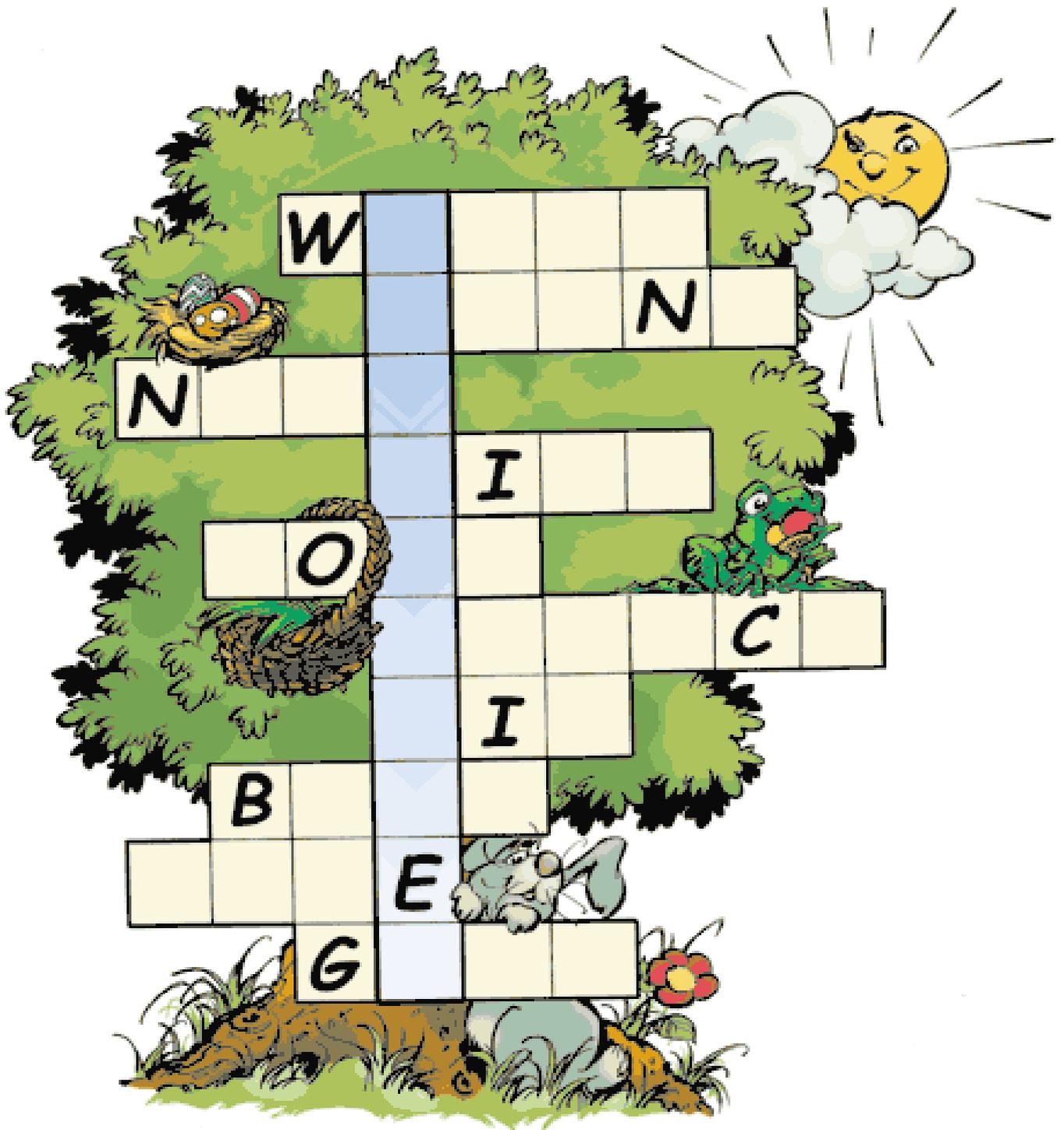
---

Hallo liebe Leute!  
Wir wünschen euch Frohe  
Ostertage.  
Euer Werkstattkurier!





## Kreuzworträtsel



Hier findet ihr die Wörter:

- |        |       |
|--------|-------|
| Gras   | Wolke |
| Nest   | Korb  |
| Eier   | Sonne |
| Baum   | Eis   |
| Frosch | Hase  |

## Das QuBiz

Gegenüber von der Hauptwerkstatt, am Gallberger Weg 31, befindet sich das QuBiz, welches von der Lebenshilfe im Oktober 2012 bezogen wurde.

Als zertifizierter Maßnahmeträger (AZAV) im Bereich "Teilhabe behinderter Menschen am Arbeitsleben" erbringen wir zielgerichtete Leistungen zur beruflichen Bildung. Im Eingangsverfahren werden auf Basis von Fähigkeitsanalysen und Eignungstests individuelle, qualifizierte Eingliederungspläne erstellt. Jeder Maßnahmeteilnehmer bekommt die Möglichkeit durch Berufsfindungen die verschiedenen Berufsfelder der Werkstatt kennenzulernen.

Im Berufsbildungsbereich erbringen wir individuelle Bildungs- und Qualifizierungsleistungen aus zurzeit zehn verschiedenen Berufsfeldern.

- Verpackung
- Montage
- Elektromontage
- Metall
- Holz
- Maler / Lackierer
- Hauswirtschaft
- Lager
- Bürokommunikation
- Garten- und Landschaftspflege

Berücksichtigt werden dabei die Anforderungen des Arbeitsbereichs der Werkstatt sowie die Anforderungen des allgemeinen Ausbildungs- und Arbeitsmarktes.



Quelle: [Lebenshilfe-Hamm.de](http://Lebenshilfe-Hamm.de)



Was passiert,  
wenn die Sonne  
explodiert?

**Sternenexplosionen** sind die gewaltigsten Spektakel im Universum, sogenannte Supernovae. Wenn ein Großer Stern seinen Brennstoff aufgebraucht hat, sprengt er seine äußere Gashülle ab, und der Kern kollabiert zu einem schwarzen Loch. Eine solche Explosion hat die Sprengkraft von bis zu 10 hoch 33 Hiroshimabomben (Eine Eins mit 33 Nullen!) und setzt so viel Energie frei wie sonst eine ganze Galaxie aus Milliarden von Sterne. Und das Beängstigende ist: Supernovae sind im All Alltag. Laufend explodiert irgendwo ein Stern. Was also wenn es unsere Sonne erwischt? Der US- Geophysiker Steven Dutsch von der University of Wisconsin hat dies im Computer simuliert. Und es sähe nicht gut aus für die Menschheit. Acht Minuten nach der Detonation-trifft eine ungeheure Strahlenflut die Erde (die Sonne ist rund 150 Millionen Kilometer oder 8 Lichtminuten entfernt.) Mit einem mal ist der gesamte Himmel so grell wie die Sonne. Das nehmen wir allerdings nicht mehr wahr, den noch bevor das Nervensignal unserer Augen das Gehirn erreicht, sind unsere Körper verdampft. Die Sonnenseite der Erde erhitzt sich auf rund 85.000 Grad- das ist 15 - mal heißer als die Sonnenoberfläche. Bei dieser Temperatur verdampft jedes Material - so auch die Erdkruste.

Auf der Nachtseite des Globus ergeht es den Menschen nicht viel besser. Allein die Strahlenreflexion des Mondes erhitzt die Erdoberfläche auf gut 2400 grad - bei Vollmond. Bei Neumond sorgt allein die Reflexion des Staubs in der Atmosphäre immerhin noch für mollige 700 Grad. Das könnte man in tief liegenden Bunkern womöglich eine Weile aushalten. Doch nach ein paar Stunden geht auch auf der Nachtseite die Sonne auf, deren Strahlenflut mehrere Tage anhält. Die „glücklichen“ Nachtseitenbewohner werden also etwas später gegrillt. Nach einigen Tagen ist die ganze Erde nur noch Staub im Weltall - wie die übrigen Planeten der Sonne übrigens auch.

**Die beruhigende Nachricht zuletzt:** Die Sonne kann nicht explodieren. Dafür ist sie schlicht zu klein. Stattdessen wird sie sich irgendwann zu einem sogenannten Roten Riesen aufblähen und schließlich als „Weißer Zwerg“ allmählich ausgeglichen. Doch das geschieht erst in rund sieben Milliarden Jahren.

# Nachruf



## In stiller Trauer nehmen wir Abschied von Herrn Thomas Egeltraut

Der am 26. Januar im Alter von 48 Jahren verstorben ist.

Herr Egeltraut war seit 15 Jahren als beschäftigter in unserer Werkstatt  
für Behinderte Menschen tätig.

Wir haben Herrn Egeltraut als liebenswerten  
Kollegen kennen und schätzen gelernt.

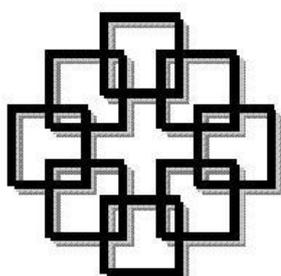
Wir werden ihm ein ehrendes Andenken bewahren.

Deine kollegeninnen & Kollegen aus den Werkstätten.

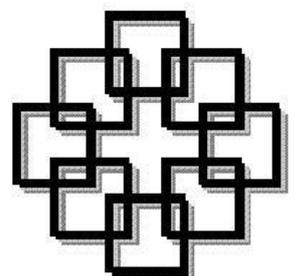


**Lebenshilfe**

**Hamm**



## Trauer/Abschied



# Nachruf



## In stiller Trauer nehmen wir Abschied von Frau Elfriede Assmacher

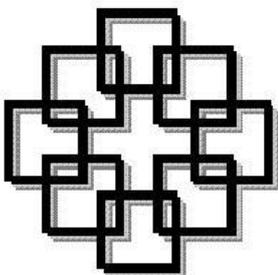
Die am 8 Mai im Alter von 49 Jahren verstorben ist.

Wir haben Elfriede Assmacher als liebenswerte  
Kollegin kennen und schätzen gelernt.

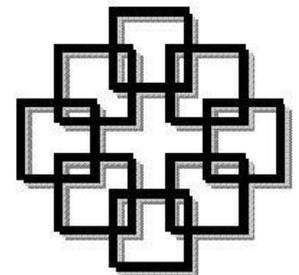
Wir werden ihr ein ehrendes Andenken bewahren.  
Deine kolleginnen & Kollegen aus den Werkstätten.



**Lebenshilfe  
Hamm**



**Trauer/Abschied**



# Nachruf

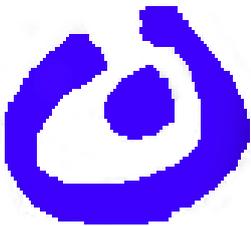


In stiller Trauer nehmen wir Abschied von  
Frau Ilse Scherer

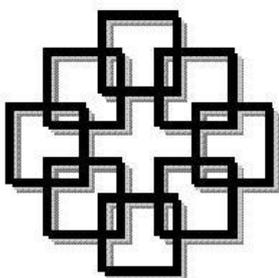
Die am 07.12.2013 im Alter von 59 Jahren verstorben  
ist.

Wir haben Ilse Scherer als liebenswerte  
Kollegin kennen und schätzen gelernt.

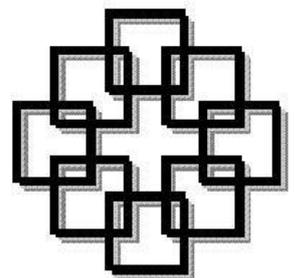
Wir werden ihr ein ehrendes Andenken bewahren.  
Deine kollegeninnen & Kollegen aus den Werkstätten.



**Lebenshilfe**  
**Hamm**



**Trauer/Abschied**



## Ziel heißt Werkstatt

**Lebenshilfe fördert in Kleinstgruppe Menschen mit Autismus / An Arbeit heranzuführen**

Hamm. Es ist ein Weg der ganz kleinen Schritte mit intensivsten Betreuungsbedarf. Am Ende sollen Menschen mit Autismusspektrumsstörung die Chance auf einem Werkstattplatz in der Lebenshilfe haben. Seit Oktober werden in diesem neuem Angebot 5 Personen von 2 Gruppenleitern und einer Auszubildenden betreut.



**Auszubildende Jennifer Tomlik (vorne) sowie Heilpädagogin Friederike Hänig und Dirk Schlüchtermann betreuen die Gruppe. Links Werkstattdirektor Andreas Heinert.**

Dafür wurde eigens auf dem Gelände ein Containergebäude errichtet, das zunächst für 2 Jahre gemietet ist. Zwischen 8 und 16 Uhr täglich betreuen Heilpädagogin Friederike Hänig und Dirk Schlüchtermann sowie die Auszubildende Jennifer Tomlik 5 Menschen mit Autismusspektrumsstörung. Unter dem Oberbegriff sind alle Arten von Autismus gefasst. „Die Diagnostik hat sich enorm verfeinert“, erklärt Dirk Schlüchtermann. „Vieles wurde früher gar nicht erkannt“. Zur Gruppe gehören Menschen völlig unterschiedlichen Bedarfs und unterschiedlicher Wahrnehmung. Um individuell und gezielt fördern zu können sei das Personal deutlich aufgestockt worden, sagt Lebenshilfe-Geschäftsführerin Marika Wollschläger.

Das Krankheitsbild erfordere diesen sehr individuellen Rahmen. Die meisten Teilnehmer kommen von der Alfred-Delp Schule. In anderen Bereichen als in der Lebenshilfe ist es schwierig, eine Beschäftigung zu finden. In der Kleingruppe in einem bewusst reizarmen Umfeld lernen sie Schritt für Schritt, sich dem Thema „Arbeit“ anzunähern. Auch das Sozialverhalten wird trainiert. In jedem Fall gebe es eine wachsende Nachfrage nach derartigen Betreuungsmodellen, sagt Frau Wollschläger. Das laufende Angebot bei der Lebenshilfe ist belegt.

Quelle: wa.de

## Interview mit einem Beschäftigten (Christopher) aus dem OuBiz

Christopher, 21 Jahre alt aus der Elektromontage des OuBiz hat ein Generator zur Stromerzeugung gebaut. Wir haben uns mit Christopher getroffen und uns darüber ein Bild gemacht.

**Frage 1.** Wie bist du darauf gekommen einen Generator zu bauen?

**Antwort:** In der Gruppe habe ich einen defekten Akkuschauber gefunden und habe mich gefragt, ob man daraus einen Generator bauen kann.

**Frage 2.** Wie hast du ihn dann gebaut?

**Antwort:** Zuerst habe ich den Akkuschauber auseinander genommen. Danach habe ich das Getriebe entfernt und die Spannung mit Hilfe eines Messgerätes gemessen (geprüft).

Anschließend habe ich ein Gehäuse für den Generator gebaut und den Elektromotor in das Gehäuse eingebaut und verkabelt. Danach habe ich den Generator mit einer Birne per Hand angetrieben und dadurch Strom erzeugt, so dass die Birne leuchtete. Um den Antrieb noch leichter zu machen, habe ich eine Kurbel daran befestigt. Zum Schluss habe ich das Gehäuse verschlossen und der Generator war fertig.

**Frage 3.** Was kann man mit dem Generator machen?

**Antwort:** Mit dem Generator kann man Leuchtdioden (LED's) und kleine Glühbirnen zum Leuchten bringen. Je mehr die Birnen an Strom verbrauchen, desto mehr muss man kurbeln. Dabei habe ich bemerkt, dass ich bei den LED's nur in eine Richtung kurbeln kann. Daraufhin habe ich eine Dioden-Brücke und Kondensatoren eingebaut und jetzt ist es egal in welche Richtung man kurbelt; die Lampe leuchtet.

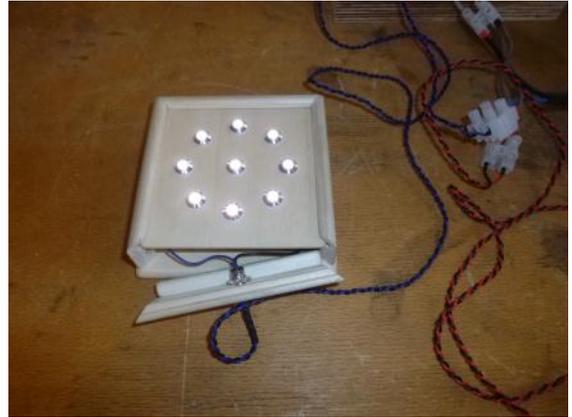
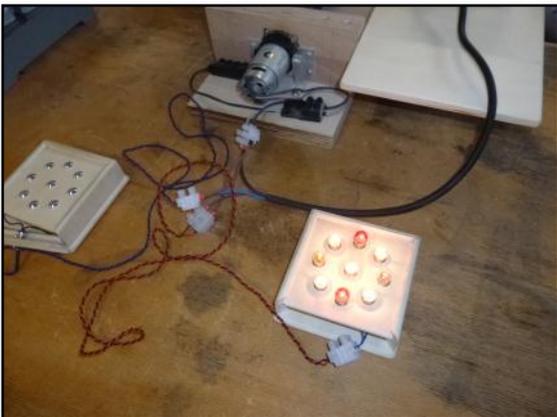
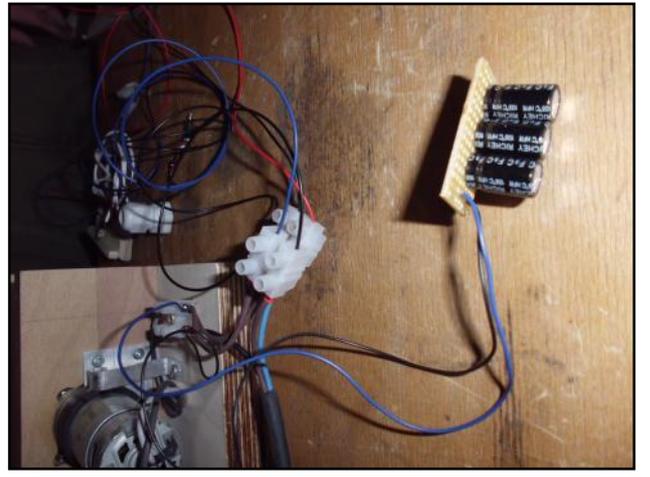
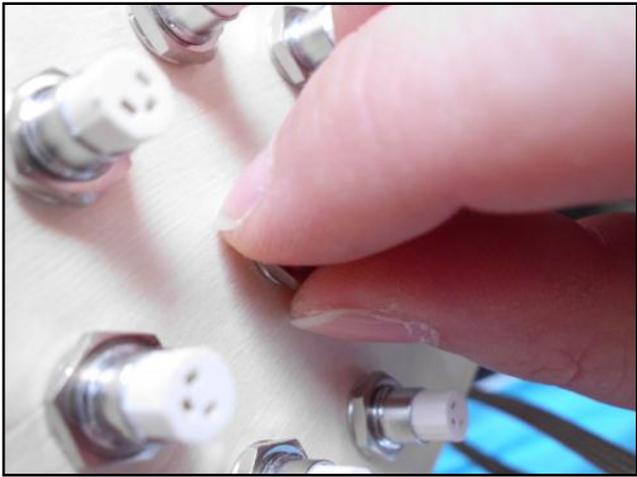
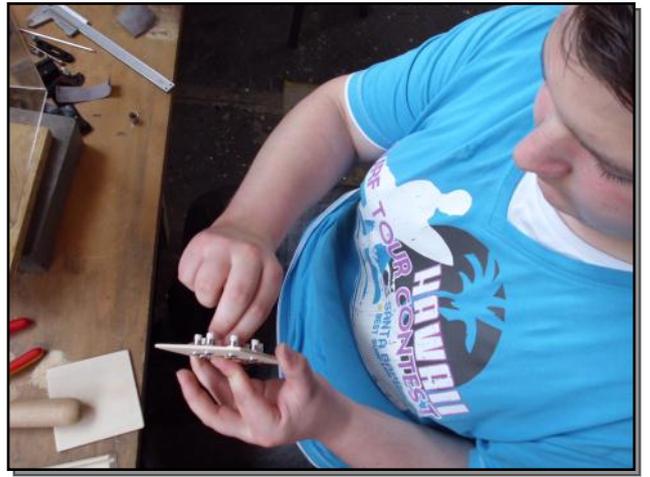
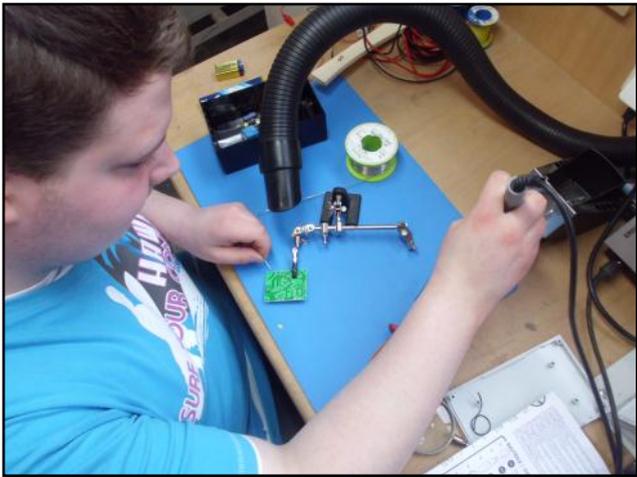
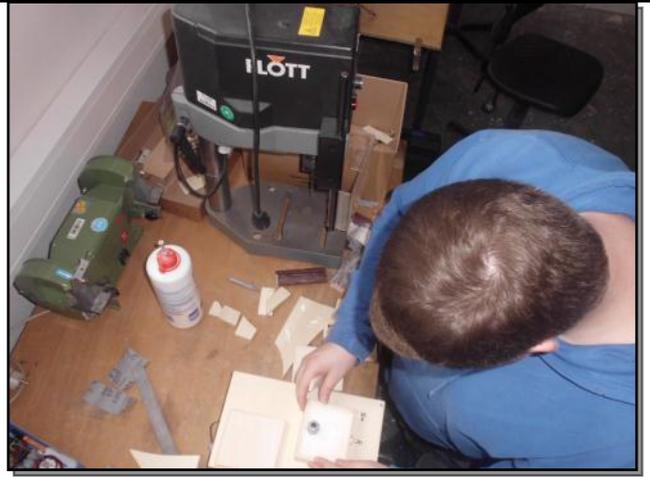
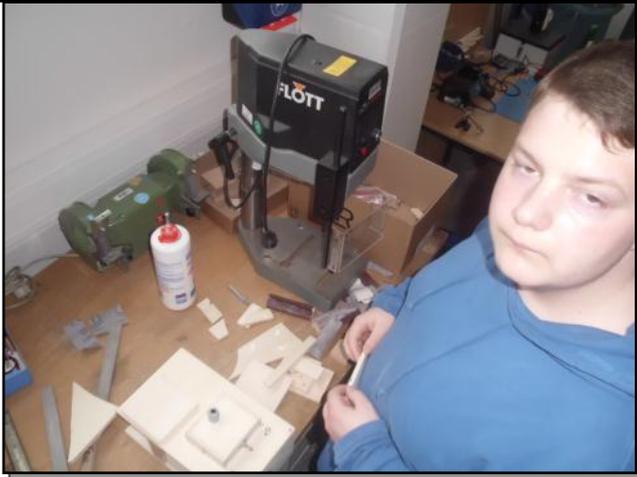
**Frage 4.** Am Gehäuse befindet sich ein Schalter, wofür ist der?

**Antwort:** Mit dem Schalter kann man zwischen LED und Glühbirne wechseln.

**Erklärung:** Einmal ist die Dioden-Brücke im Stromkreis für die LED's eingeschaltet – beim erneuten Betätigen des Schalters ist die Dioden-Brücke ausgeschaltet.

**Frage 5.** Dieses Projekt ist jetzt beendet. Was hast du als nächstes vor?

**Antwort:** Ich werde mal sehen ob ich am Generator noch etwas verbessern kann. Danach überlege ich noch, was ich machen könnte.



Fotos: Manuel Korf

## Erklärung Dioden-Brücke

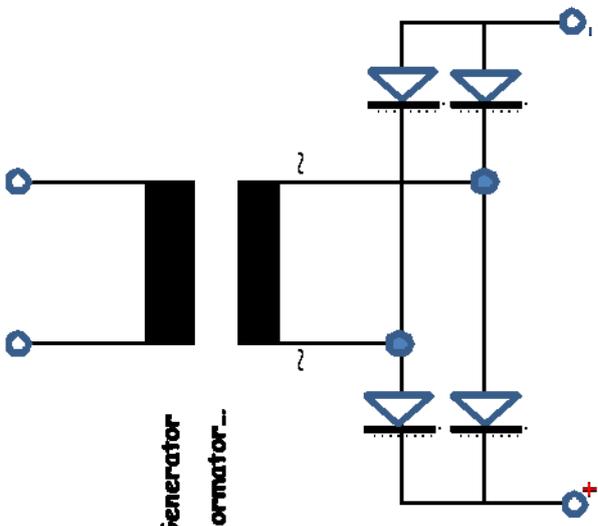
Die Diode ist ein elektronisches Bauelement, die elektrischen Strom nur in eine Richtung fließen lässt.

Eine Dioden-Brücke ist eine Konstruktion aus Dioden. Diese Dioden machen aus Wechselstrom einen Gleichstrom. Ein Beispiel dafür ist ein Handy-Ladegerät für das Aufladen der Handy-Batterie.



Ein kleines Beispiel!

Foto: Christopher Ernst

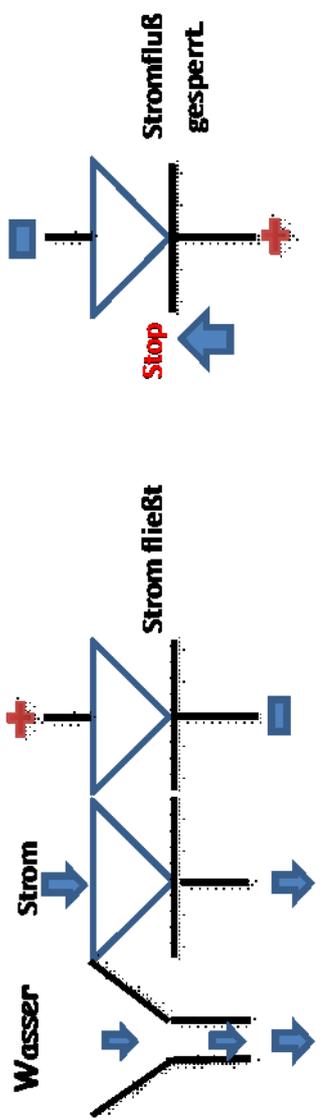


Z.B. ein Generator  
ein Transformator...

Als Beispiel eine Wechselspannung in unserem Stromnetz:

~ = Wechselspannung = 50-60 mal  
wechselt die Polarität von Plus nach Minus  
und umgekehrt in einer Sekunde.  
**Wechselspannung in unserem Stromnetz ist eine hohe Spannung  
und bedeutet bei unsachgemäßen Umgang immer Lebensgefahr!**

**+** = Pluspol  
**-** = Minuspol  
Eine Diode ist wie ein Trichter.  
Der Strom fließt nur in einer Richtung durch.



## Ein kleines Äffchen in der Hauptwerkstatt

Am Montag, den 17.02.2014, hat sich ein kleiner Kapuzineraffe in der Hauptwerkstatt der Lebenshilfe Hamm verlaufen. Es wurde auf der Damentoilette neben der Damenumkleide gefunden. Darauf erschien auch die Polizei und die Tierpfleger des Tierparks Hamm. Das Äffchen wurde um 12:00 Uhr entdeckt. Das Einfangen dauerte ca. 30 Minuten. Wie ich erfuhr, floh der kleine Affe aus dem örtlichen Tierpark. Der Tierpark befindet sich ganz in der Nähe der Hauptwerkstatt der Lebenshilfe Hamm. Nach dem Einfangen des Äffchen wurde das Tier wieder ins Gehege zurück gebracht.



## EDV und die Gefahren des Internets

Auch für die Beschäftigten und Bewohner der Lebenshilfe Hamm, ist das Internet selbstverständlich ein interessantes und gern genutztes Medium zur Information und Kommunikation.

Daher organisiert das Team des Sozialen Dienstes, der Lebenshilfe, immer wieder eine Schulung als arbeitsbegleitende Maßnahme zum Thema Internet.

Die Teilnehmer werden dabei durch Ulrich Wulf vom Jugendamt der Stadt Hamm unterrichtet und erhalten Einblicke in die Welt und die Gefahren des Internets.

Sicher bietet das Internet viele Vorteile, aber es birgt auch Gefahren.

"Wie finde ich ein sicheres Passwort"? oder "wie falle ich nicht auf Lockangebote und kostenpflichtige Anzeigen oder Spiele herein"? - zu diesen und vielen anderen Fragen kann der Kursleiter die Teilnehmer gut beraten und gibt ihnen wichtige Tipps und Hinweise.

Datenschutz - was heißt das?

Das Thema Datenschutz ist sehr wichtig: Im Kurs wird den Teilnehmern erklärt, dass sie nie in den sozialen Netzwerken zuviel persönliche Daten offenlegen sollen. Das kann gefährlich werden.

Das Internet macht es einfach, Kontakte zu knüpfen. Trotzdem sollte man nicht zuviel Zeit im Internet verbringen, sondern den persönlichen Kontakt mit guten Freunden pflegen.

Wer auch so einen Kurs machen möchte, wendet sich an den Sozialen Dienst der Lebenshilfe. Wenn genügend Personen mitmachen möchten, dann kann in kleinen Gruppen zu jeweils 6 Personen der EDV-Kurs stattfinden.

### **Ansprechpartner**

Michael Beuning-Pletschen  
Sozialer Dienst

Tel. (0 23 81) 585 - 131

### Das Heinrich-Brauckmann-Haus

In der Wohnstätte Heinrich-Brauckmann-Haus in der Grünstr. 106, wohnen 30 Menschen, die dort ihre Heimat gefunden haben. In drei unterschiedlichen Wohnbereichen leben die Menschen in Einzel- oder Doppelzimmern (nur drei im gesamten Haus vorhanden), dazu gehören Bäder mit Duschen oder aber auch Pflegebäder. Ein Fahrstuhl und das Treppenhaus bringen die Menschen in ihre Gruppen. In ihren Wohngemeinschaften bereiten die Bewohner gemeinsam Mahlzeiten vor, kochen und essen zusammen. Sie verbringen ihre freie Zeit mit den anderen in den Gruppenräumen oder in ihren Zimmern. Balkone und ein großer Garten rund ums Haus können ausgiebig genutzt werden. Die Zweigwerkstatt der Lebenshilfe liegt auf der anderen Straßenseite. Die Wohnstätte befindet sich in unmittelbarer Nähe des Tierparks der Lebenshilfe Hamm, der kostenlos das ganze Jahr über besucht werden kann. Verschiedene Freizeitangebote wie Tanzen, Kino, Disko, Ausflüge, Spaziergänge, Einkaufstouren und vieles mehr werden angeboten und gern genutzt. Die Menschen werden durch ein gut ausgebildetes Mitarbeiterteam, verschiedenster Fachrichtungen in ihrem Lebensalltag begleitet, gefördert und unterstützt.



Quelle: [Lebenshilfe-Hamm.de](http://Lebenshilfe-Hamm.de)

## Das Johannes-Kroker-Haus

In der Wohnstätte Johannes-Kroker-Haus an der Grünstr. 104, wohnen 57 Menschen, die schon zum Teil viele Jahre dort ihre Heimat gefunden haben. In acht unterschiedlichen Wohnbereichen leben die Menschen in Einzel- oder Doppelzimmern (6 im gesamten Haus), dazu gehören Bäder mit Duschen oder aber auch Pflegebäder. Ein Fahrstuhl und das Treppenhaus bringen die Menschen in ihre Gruppen. In ihren Wohngemeinschaften bereiten die Bewohner gemeinsam Mahlzeiten vor, kochen und essen zusammen. Sie verbringen ihre freie Zeit mit den anderen in den Gruppenräumen oder in ihren Zimmern. Balkone, breite Terrassen und ein großer Garten laden zu gemütlichen Stunden an der frischen Luft ein. Die Wohnstätte liegt in unmittelbarer Nähe der Werkstatt der Lebenshilfe Hamm. Nur wenige Minuten entfernt befindet sich eine Kleingartenkolonie und der kostenlose Besuch des nah gelegenen Tierparks lädt zu einem Spaziergang am Nachmittag ein.

Verschiedene Freizeitangebote wie Kino, Disko, Ausflüge, Einkaufstouren und vieles mehr werden angeboten und gern genutzt.

Die Menschen werden durch ein gut ausgebildetes Mitarbeiterteam verschiedenster Fachrichtungen in ihrem Lebensalltag begleitet, gefördert und unterstützt. An das Johannes-Kroker-Haus ist die Richthofen Straße 17 angebunden. Das Einfamilienhaus beherbergt 6 Menschen mit Behinderungen, die von einem Team bestehend aus zwei Mitarbeitern begleitet werden.



Quelle: Lebenshilfe-Hamm.de

## Die Wohnstätte Langewanneweg

In der 1986 eröffneten Wohnstätte im Langewanneweg 218 wohnen 12 erwachsene Menschen mit geistigen Behinderungen verschiedenster Ausprägung. Sie wohnen in Einzelzimmern. Die Zimmer liegen auf 3 Etagen verteilt und sind nur über Treppen zu erreichen. Jeweils zwei Bewohner teilen sich ein Bad. Das Haus ist nicht barrierefrei, daher wohnen hier relativ selbständige, mobile Menschen. Im Erdgeschoss befindet sich eine große Essküche, in welcher die Bewohner gemeinsam Mahlzeiten vorbereiten, kochen und zusammen essen können. Im angrenzenden Wohnzimmer können die Bewohner gemeinsam ihre freie Zeit verbringen. Eine Terrasse und ein großer Garten hinter dem Haus können ebenfalls ausgiebig genutzt werden. Eine Bushaltestelle befindet sich direkt vor dem Haus. Von hier aus können mit dem Bus alle Stadtteile und auch die Werkstatt der Lebenshilfe erreicht werden. Die Werkstatt kann aber auch über einen Fuß und Radweg erreicht werden. Dieser Weg führt auch zum Tierpark der Lebenshilfe, der kostenlos von den Bewohnern besucht werden kann. Ihre Freizeit verbringen die Bewohner selbstbestimmt nach eigenen Vorlieben und Neigungen. Die Wohnstätte bietet aber auch ein reichhaltiges Angebot zur angeleiteten und begleiteten Freizeitbeschäftigung an. Ein gut ausgebildetes Mitarbeiterteam verschiedenster Fachrichtungen begleitet, fördert und unterstützt die Menschen in ihrem Lebensalltag.



Quelle: Lebenshilfe-Hamm.de

## Die Wohnstätte Werler Straße

Die Wohnstätte an der Werler Str. 147 ist ein Mehrfamilienhaus, das im Jahr 2002 bedürfnisgerecht in eine Wohnstätte mit dem Charakter einer Außenwohngruppe umgebaut wurde. In diesem Haus leben auf drei Etagen verteilt 18 Menschen mit geistigen Behinderungen mit verschiedenen Ausprägungen. Das Haus ist nicht barrierefrei. Deswegen sind die Bewohner mobil und leben relativ selbständig in 18 Einzelzimmern. Jeweils drei Bewohner teilen sich ein Badezimmer. Auf jeder Etage befindet sich eine Wohnküche. Hier werden die gemeinsamen Mahlzeiten vorbereitet und eingenommen. Die Bewohner versorgen sich zum großen Teil selber und kaufen die Lebensmittel in den umliegenden Geschäften ein. Ein kleiner Hinterhofgarten lädt zum Verweilen, Grillen und feiern ein. Die Werkstatt der Lebenshilfe können unsere Bewohner zu Fuß oder mit öffentlichen Verkehrsmitteln erreichen. Eine Bushaltestelle liegt unmittelbar in der Nähe des Hauses. Von hier aus sind sämtliche Stadtteile mit dem Bus zu erreichen. Ihre Freizeit verbringen die Bewohner selbstbestimmt nach eigenen Vorlieben und Neigungen. Die Wohnstätte bietet aber auch ein reichhaltiges Angebot zur angeleiteten und begleiteten Freizeitbeschäftigung an. Die von uns betreuten Menschen werden durch ein gut ausgebildetes Mitarbeiterteam verschiedenster Professionalitäten in ihrem Lebensalltag umfassend begleitet, gefördert und unterstützt.



Quelle: Lebenshilfe-Hamm.de

## Die Außenwohngruppe Richthofenstraße

An das Johannes-Kroker-Haus ist die Außenwohngruppe Richthofenstraße 17 angebunden. Das Einfamilienhaus beherbergt 6 Menschen mit Behinderungen. Hier leben die Bewohner in Einzel- oder Doppelzimmern. Mehrere Bäder mit Duschen befinden sich im Ober- und Untergeschoss.

In ihrer Wohngemeinschaft bereiten die Bewohner gemeinsam Mahlzeiten vor, kochen und essen zusammen. Sie verbringen ihre freie Zeit mit den anderen im Wohnzimmer oder in ihren Zimmern. Vom Wohnzimmer aus gelangt man auf eine Terrasse und von dort in den Garten. Diese laden zu gemütlichen Stunden an der frischen Luft ein.

Das Einfamilienhaus befindet sich nur 1  $\frac{1}{2}$  Kilometer von der Werkstatt der Lebenshilfe entfernt. Mit ihren Fahrrädern oder zu Fuß gelangen die Bewohner zur Arbeit. Eine Bushaltestelle befindet sich ganz in der Nähe.

Verschiedene Freizeitangebote wie Kino, Disko, Ausflüge, Spaziergänge, Einkaufstouren und vieles mehr werden angeboten und gern genutzt.

Die Menschen werden durch ein gut ausgebildetes Mitarbeiterteam verschiedenster Fachrichtungen in ihrem Lebensalltag begleitet, gefördert und unterstützt.



Quelle: Lebenshilfe-Hamm.de



**WuU**  
Wohnen und  
Unterstützen  
gGmbH

## Wohnen und Unterstützen (WuU)

Die Tochtergesellschaft der Lebenshilfe Hamm "Wohnen und Unterstützen gGmbH" (WuU) begleitet und fördert Menschen, die in ihrem Alltag Unterstützung benötigen. Menschen mit Behinderungen werden

in ihrer eigenen Wohnung unterstützt und im Alltag begleitet. Alltägliche Handlungen wie Einkaufen, Kochen, haushaltsbedingte Aufgaben, behördliche Angelegenheiten und Aufbau sozialer Kontakte werden von qualifiziertem Fachpersonal begleitet und gefördert. In den angemieteten Räumen der WuU in der Werler Str. 64 werden vielfältige Freizeitaktivitäten angeboten. So finden dort Kochkurse, Gesprächskreise, Lese- und Schreibkurse, ein Chor, Musikgruppen, Spielenachmittage und Veranstaltungen wie Karneval, Weihnachtsfeier, runde Geburtstage und vieles mehr statt. Dort finden die Klienten immer einen Ansprechpartner, der ihnen beratend und unterstützend zur Seite steht. Eine große Küche, drei große Aufenthaltsräume und ein toller Hinterhof, in welchem gefeiert und gegrillt werden kann, geben den Menschen Halt und Geborgenheit. An diesem Ort können sie sich wohlfühlen, verweilen und Kontakte knüpfen.

Während der Urlaubszeiten bietet die WuU ihren Klienten ein spezielles Ausflugsprogramm an.



Quelle: Lebenshilfe-Hamm.de

## Adventsbasar der Lebenshilfe Hamm

Am Samstag, den 23.11.2013, war es wieder so weit. Um 10 Uhr wurde der Adventsbasar eröffnet.



Adventskränze und Gestecke, Vogelhäuschen, selbstgestrickte Socken, Holzdörfer, Krippen, Lesezeichen, wunderbare Kekse, Sterne, Mistelzweige, Holzweihnachtsmänner, Herzen und Sterne aus Holz, Trommeln, Weihnachtskarten, Holz-uhus als Wanduhren und vieles mehr konnten die zahlreichen Besucher bewundern und käuflich erwerben. Der Reinerlös aus den Verkäufen kommt den Menschen in der Lebenshilfe Hamm zugute.



Nach einer langen Vorbereitung hatten Beschäftigte, Menschen aus den Wohngruppen und Mitarbeiter in ihrer Freizeit tolle Weihnachtsgeschenke gebastelt und gebacken.

Im Speisesaal gab es wunderbare Kuchen und Kaffee, gebacken und verkauft von fleißigen Helfern, aus Werkstätten, Verwaltung und Hauswirtschaft. Die Mitarbeiter der LIS -Werkstatt präsentierten im vorderen Teil des Saales ihre Produkte.



Die mitwirkenden Gärtner, der Berufsbildungsbe-  
reich, die Verpackungsgruppen, die Tagesstruktur  
für Senioren und Eltern des Beratergremiums der  
Wohnstätten boten ihre Basteleien und eine Kaf-  
fee-Stube in den verschiedenen Werkstattgrup-  
penräume an.

Die Besucher konnten sich im Innhof beim Bummel entlang der Holz-  
buden an den dargebotenen Köstlichkeiten erfreuen. Es gab Waffeln,  
Würstchen, Reibekuchen, Quarkbällchen und Mutzen, gebeizten  
Lachs und herrlich heißen Glühwein.



Die Stimmung war wunderbar und zwischenzeitlich  
sehr musikalisch untermalt durch die „Südener Ol-  
dies“ und der „Hultrupper Blasmusik“.

Allen Helfern, Unterstützern und Besuchern sei an  
dieser Stelle ganz herzlich gedankt!



**WIR DIE -  
REDAKTION  
VOM WERKSTATTKURIER**



# An dieser Ausgabe haben mitgewirkt:

## Chefredaktion:



Florian Bröckerhoff

## Technische Umsetzung::



Christopher Ernst

Florian Bröckerhoff

## Witze und Rätsel

*Die Redaktion*

Ihr findet unseren Werkstattkurier  
auch auf

[www.lebenshilfe-hamm.de](http://www.lebenshilfe-hamm.de)

Das Zusammenlegen  
übernahm wie immer die Gruppe, Druck  
und Verpackung

Der Werkstattkurier ist eine Zeitung von Beschäftigten der WfbM Hamm für alle Beschäftigten, Mitarbeiter der WfbM, Eltern und Freunde.