Werden Sie Fan!
www.facebook.com/lebenhilfe

Liebe Leserin und lieber Leser!

Eine gute Nachricht: Wir Menschen leben heute länger. Das heißt: Wir werden immer älter. Über das Leben im Alter lesen Sie auf den Seiten **4 bis 5**.

Wir haben die Lebenshilfe Hildesheim besucht. Hier und bei vielen anderen Lebenshilfen wird über gute Angebote für ältere Menschen nachgedacht. Lesen Sie den Bericht auf den Seiten **6 bis 8**.

Manchmal gehören auch Krankheiten zum Alter. Eine davon heißt Alzheimer. Man vergisst dann sehr viel. Der Schauspieler Dieter Hallervorden hat einen Menschen mit Alzheimer gespielt. Das Gespräch dazu finden Sie auf Seite **9**. Auf Seite **10** stellen wir Ihnen Bücher und einen Film zum Thema vor.

In kurz + knapp auf den Seiten **11 und 12** berichten wir über den Lebenshilfe-Gründer Tom Mutters. Er ist jetzt gestorben.

Als Rezept gibt es Indische Rote Linsen-Suppe. Achtung: Sie ist scharf! Die Koch-Anleitung dazu gibt es auf den Seiten **13 und 14**.

Im Preis-Rätsel auf Seite **15** können Sie dieses Mal ein Lebens-Buch gewinnen. Das wird auf Seite **10** vorgestellt.

Frohe Ostern und
einen sonnigen Start in den Frühling,
Ihre **Magazin-Redaktion**

Hier können Sie sich das Magazin auch vorlesen lassen:
www.lebenshilfe.de
Leichte Sprache

Impressum

Herausgeber
Bundesvereinigung Lebenshilfe e. V.
Raiffeisenstraße 18 · 35043 Marburg

Redaktion
Ina Beyer, Kerstin Heidecke
magazin@lebenshilfe.de

Prüfergruppe Leichte-Sprache
Hartmut Hellge, Carmen Plura, Mike Plura, Sebastian Richter, Benjamin Titze

Gestaltung, Satz
Ina Beyer

Illustrationen
S. 4-5: ©Lebenshilfe für Menschen mit geistiger Behinderung Bremen e.V., Illustrator Stefan Albers, Atelier Fleetinsel, 2013
S. 15: Ina Beyer

Fotos
Hans D. Beyer, außer Titel: Patrick Werner, S. 3: © Britt Schilling, S. 9: © DERDEHMEL, S. 11: Bernd Lammel

Druckvorstufe
BEYER *foto*grafik, Berlin

Druck
Heider Druck GmbH

Abo-Bestellung
Das Magazin kann auch im Abonnement schriftlich bestellt werden. Der Jahrespreis mit Zustellkosten: 2,50 Euro je Magazin. Nachlässe gibt es bei Sammelbestellungen ab 8 Abos. Bitte telefonisch erfragen unter 06421/491-116 oder im Internet schauen: www.lebenshilfe.de Rubrik: Bücher und Zeitschriften/ Magazin der Lebenshilfe-Zeitung.

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

Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend

Wie plane ich meinen Ruhestand?

In Rente geht man zurzeit meistens mit 65 Jahren. Das ist auch in der Werkstatt so. Manche Beschäftigte arbeiten länger. Manchmal auch in Teilzeit. Und es werden immer wieder Gespräche geführt, wie es mit der Arbeit weitergehen soll. Wie der Übergang in den Ruhestand am besten gehen kann.

Die Lebenshilfe Hildesheim hat in ihren Werkstätten 680 Beschäftigte.
30 von ihnen sind 60 Jahre oder älter.
Aber in 10 Jahren werden schon
90 Beschäftigte älter als 60 sein. Was kann man diesen Menschen anbieten?
Wie kann der Übergang in den Ruhestand gut gelingen? Und was machen sie dann?

Mit diesen Fragen beschäftigen sich im Moment viele Lebenshilfen. Denn es wird klar: Es gibt immer mehr Senioren. Aber für Senioren mit Behinderung fehlen noch gute Angebote. Und jeder braucht im Alter etwas anderes.

So müssen Ideen her. Und eine Idee soll schon bald Wirklichkeit werden:

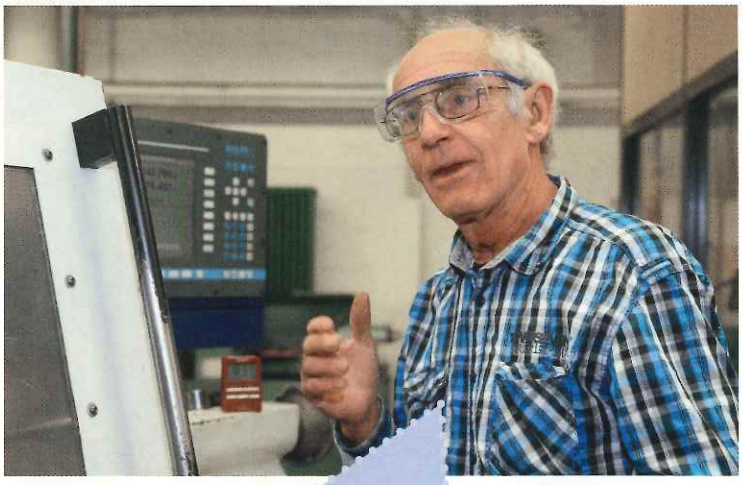
Die Lebenshilfe Hildesheim plant ein Senioren-Projekt. Bolko Seidel vom Vorstand erklärt:

Die Werkstatt ist nicht nur Arbeits-Platz. Hier gibt es auch Kontakte und Freizeit-Angebote. Warum soll damit Schluss sein, wenn jemand in den Ruhestand geht? Viele Senioren sind noch fit. Und das sollen sie auch bleiben. Dafür sind weiter Förderung, Beschäftigung und Begleitung wichtig.

Mit unserem Senioren-Projekt wollen wir den Übergang leichter machen.
Es geht so:
Jeder soll ganz persönlich entscheiden, was er wann machen möchte.

Dafür kann er weiter die Angebote der Werkstatt nutzen.
Er kann aber auch ganz eigene Wünsche haben. Zum Beispiel ein Musik-Instrument lernen. Oder Begleitung für einen Theater-Besuch buchen.
Dafür gibt es eine bestimmte Summe Geld. Denn Teilhabe am Leben in der Gesellschaft ist immer ein Recht.
Dieses Geld soll es in Punkten geben.
Alle bekommen gleich viele.
Die Angebote kosten aber unterschiedlich viele Punkte.
Für eine ganz pesönliche Begleitung braucht man viele Punkte.
Ein Angebot der Werkstatt kostet dagegen nur einen Punkt: zum Beispiel im Chor singen. So kann sich jeder mit seinen Punkten Angebote aussuchen.

Bis zum Sommer möchte die Lebenshilfe Hildesheim gerne mit einer Gruppe von 8 Senioren starten. Es ist ein erster Versuch. Das nennt man auch: Modell-Projekt.
Genügend Senioren sind dabei!
Mitarbeiterin Sarah Bohnenpoll arbeitet die Idee in den nächsten Monaten aus.



Ich heiße Werner Wissler und bin 59 Jahre alt. Ich möchte im nächsten Jahr nur noch Teilzeit arbeiten. Das heißt: jeden Tag bis Mittag. Nach weiteren 2 Jahren möchte ich ganz in Rente gehen. Ich finde, dann ist es genug! Ich habe jetzt schon 41 Jahre gearbeitet. Ich bin müde. Obwohl ich meine Arbeit liebe. Ich mag meine Maschine! Es war mein großer Wunsch, daran zu arbeiten.

Ich habe bei meiner Mutter gelebt, bis sie starb. Dann viele Jahre bei meiner Cousine. Aber jetzt lebe ich allein. Ich fühle mich sehr wohl. Mein Hobby ist Angeln. Dafür habe ich bald viel Zeit. Und ich mache Holz-Bilder. Die säge ich aus. Alles dafür habe ich zu Hause.

Ich fahre Motorroller.
Damit bin ich gerne und oft unterwegs.
Ich will noch viele Ausflüge machen.

Was mir fehlen wird, sind die Freunde. Aber vielleicht kann ich ja noch in die Werkstatt zu Besuch kommen.

Ich heiße Ingrid Rita Link. Ich bin schon 76 Jahre alt. Meine Arbeit macht mir Riesen-Spaß. Ob ich nicht aufhören will? Das werde ich immer wieder gefragt. Aber warum? Ich mag es, hier zu sein. Ja, ich arbeite jetzt immer weniger. Das ist auch in Ordnung. Vor 2 Jahren bin ich nur noch bis mittags gekommen. Jetzt arbeite ich noch an 3 Tagen bis mittags. Dann werde ich in meine Wohn-Gruppe gefahren. Da schaue ich nach der Wäsche. Dann gucke ich, ob ich bei der Kaffee-Tafel helfen kann. Ich bin gerne beschäftigt. Und ich liebe meine Serien. Ich habe eine am Vormittag und eine am Nachmittag. Tier-Filme mag ich auch sehr.
Heute Abend bin ich in der Disco von der Werkstatt. Ich nutze viele Angebote. Ich spiele gut Veeh-Harfe. Und nächste Woche beginnt mein Kochkurs.

Mein Name ist Matthias Maruschke.
Ich bin 50 Jahre alt und seit 7 Jahren in Rente. Ich wurde oft am Rücken operiert. Danach wurde mir alles zu stressig.
Ich wollte nicht mehr arbeiten gehen.
Ich lebe in einer Wohnstätte.
Hier sind 4 Gruppen. Zusammen sind wir 37 Bewohner.
Zuerst war ich tagsüber allein hier.
Jetzt sind wir schon 4 Bewohner in Rente.
Wir haben eine extra Betreuung.
Die kommt von 10 bis 14 Uhr.
Ich hätte gerne mal eine Begleitung ganz für mich. So beschäftige ich mich viel allein. Ich gucke Fernsehen und höre viel Radio. Ich interessiere mich sehr für Politik. Ich habe zu vielem eine Meinung. Die schreibe ich auf. Das mache ich mit meinem Computer. Manchmal hilft mir jemand dabei.