

# kunoMagazin

INFORMATIONEN AUS DER LEBENSHILFE HARZKREIS-QUEDLINBURG

NOVEMBER / DEZEMBER 2022



**FAIRrückt!**

Schon wieder Weihnachten ...

## KÄMPFEN FÜR DAS LEBEN

### GEMEINSAM STARK: KAI UND JACQUELINE

*Kai Rothe, seine Freundin Jacqueline Zweidorf und Ulrike Warnecke erinnern sich an eine schlimme Zeit – als das Leben von Kai beinahe zu Ende war. Sonst sind schöne Erinnerungen in Fotoalben festgehalten – aber in diesen beiden sind die Bilder Zeugen eines nicht einfachen Kampfes. Ein Kampf für das Leben.*

**Kai:** „Halloween 2019 fing der Horror an. Der Arzt hatte mich krankgeschrieben – Erkältung. Es wurde immer schlimmer. Silvester bekam ich kaum noch Luft. In der Lungenklinik Ballenstedt stellte der Ultraschall Wasser fest – nicht gerade wenig. Mit Krankenwagen ging es nach Quedlinburg auf Intensivstation. Mit Schläuchen in Lunge und Herz haben sie mir knapp 8 Liter herausgepumpt! Diagnose: Leukämie!!! Dann ab in den Hubschrauber. Nie wieder! Der hat gewackelt!“

**Jacqueline:** „Aus Leipzig riefen mich Kai's Eltern gleich an. Ich wollte zu ihm!“

**Kai:** „Ich kam auf Intensiv, dann Schockraum. Mit der Sauerstoffmaske bekam ich überhaupt erst mal Luft. Eklig, wenn man denkt, man muss ersticken ...“

**Ulrike:** „Es war Jacqueline's dringender Wunsch, bei Kai zu sein. Ich tat alles – eine Menge Behördengänge. Aber irgendwie konnte ich alle überzeugen. Gott sei Dank!“

**Jacqueline:** „Ab 7. Januar 2020 durfte ich bei Kai in Leipzig mit ihm im Zimmer sein – die ganze Zeit.“

**Ulrike:** „Die Diagnose: bei seinem Gesundheitszustand ein Todesurteil. Eigentlich gab es keine Hoffnung. Immer wieder war ich bei euch – wir waren alle emotional hilflos. Was Kai, was Jacqueline durchgemacht haben ... Beide machten sich gegenseitig stark, machten sich Mut! Wir umarmten uns herzlich, aber keiner hat geweint ...“

**Kai:** „Ich war völlig kraftlos durch die ganze Chemotherapie.“



**Jacqueline:** „Ich hatte Angst, ihn alleine zu lassen! Er brauchte mich und meine Hilfe. Ich habe dann sogar Aufrufe gemacht in Facebook. Wir brauchten einen Blutspender für Kai!“

**Ulrike:** „Ein Blutspender – das war die letzte Hoffnung. Zum Bluttausch musste aber das Immunsystem von Kai komplett auf null gefahren werden. Sonst hätte der Körper das fremde Blut nicht vertragen. So war Kai aber für jeden noch so harmlosen Keim anfällig – die gefährlichste Phase der Behandlung. Wir durften ihn nur kurz und im Vollschutz besuchen.“

**Kai:** „Dann fand man den Blutspender in Oldenburg. Und am 18. Mai wurde ich früh 3:00 Uhr an die Blutschläuche angeschlossen.“

**Jacqueline:** „Bis 6:00 Uhr blieb ich wach – so lange lief das Blut. Ich passte auf, dass es auch lief. Nach 2 Jahren durften wir Kontakt zum Blutspender aufnehmen. Wir sind ihm so dankbar! Wir sind heute noch in Verbindung.“

**Kai:** „Wir durften nach Hause. Endlich! Aber nach einer Woche war mein Hals geschwollen. Die Ärzte hatten mir gesagt: Die Wahrscheinlichkeit liegt bei 20 Prozent, dass der Körper so reagiert. Der Krankenwagen fuhr mich wieder nach Leipzig. Ich lag eine Woche im Koma mit Lymphdrüsenkrebs! Da stand ich wieder kurz auf der Kippe ...“

**Jacqueline:** „Ich durfte nicht gleich wie-

der hin. Ich sollte ihn so nicht sehen.“

**Kai:** „Wenn Jacqueline nicht bei mir sein konnte, wäre ich wieder nach Hause abgedampft.“

**Jacqueline:** „Später zu Hause haben alle geholfen: unsere Betreuerin Frau Wiese, seine Eltern und Tante. Kai wurde so langsam wieder aufgepäpelt.“

**Kai:** „Ich war sehr dürr – wie eine Speiche. Ich musste langsam wieder laufen lernen und mich aufbauen.“

**Jacqueline:** „Wir waren lange zu Hause. Seit 1. Oktober 2022 sind wir jetzt wieder in der Wäscherei – halbtags.“

**Ulrike:** „Es war immer das Ziel, dass beide wieder in die Werkstatt zurückkommen. Der Kontakt und die Arbeit war beiden wichtig.“

**Kai:** „Es haben sich alle gefreut, dass wir wieder da sind. Nach den paar Stunden Arbeit ist man kaputt und muss pennen. Aber es war die richtige Entscheidung!“

**Ulrike:** „Ich bekomme jetzt noch Gänsehaut, wie ich euch Händehaltend auf dem Bett sah. – Kai hatte immer einen starken Lebenswillen, aber nur durch die Stärke von Jacqueline. Ein Wunder, wie mutig sie war!“

**Kai:** „Jacqueline, wenn du nicht bei mir gewesen wärest, hätte ich aufgegeben!“

**Jacqueline:** „Ulrike und alle anderen – ohne euch hätten wir das wohl nicht geschafft ... Wir sind so dankbar!“



## MUTPROBE

Es gehörte schon jede Menge Überwindung dazu, überhaupt auf den Kirchturm zu steigen – in voller Bergsteiger-Ausrüstung. Beim Blick aus der Tür 30 Meter hoch oben wurde es auch nicht besser, eher kam da schon leichte Panik auf. Aber **Marvin Müller** hatte einen guten Begleiter an der Seite – einen erfahrenen Bergsteiger. Er half Marvin, zur Ruhe zu finden und den alles entscheidenden Schritt nach draußen zu machen. „Immer gut an der Mauer abstützen!“, hörte er noch. Dann ging es auch schon abwärts. Mit den Füßen stieß er sich immer wieder an der Wand ab. Gleichzeitig ließ er am Seil die Sicherung etwas locker, so dass er sich weiter Richtung Boden abseilen konnte. Diese Rutschpartie durch die Luft dauerte eine kleine Ewigkeit. Der Boden kam immer näher. Unten erwartete ihn seine Freundin Patricia. Alle anderen Zuschauer am Tag des offenen Denkmals klatschten Beifall, als Marvin den Boden unter seinen Füßen spürte. Er hatte seinen ganzen Mut zusammengenommen und die Marktkirche St. Benedikti bezwungen!

## DIE SCHWERTER GEKREUZT

Der 9. bis 11. September war ein Wochenende voller Herausforderungen. Gleich nach Feierabend fuhren **Maik, Leon, Matthias** und **Eike** nach Tilleda. In Sichtweite des Kyffhäusers befindet sich hier an historischer Stätte die Königspfalz – heute ein Freilichtmuseum. Hier lebten wir 3 Tage in der Sippe von Slaven und Vikingern, zurückversetzt in das 10. Jahrhundert. Doch vorher musste das riesige Zelt aufgebaut werden – mit einigen Schwierigkeiten (danke an unseren Verein Kaiserfrühling für das Ausleihen). In Kesseln über offenem Feuer wurde alles gekocht, zum Beispiel Rotkohl-Zwiebel-Hühnchen. Dabei wurde höchster Wert auf eine echte Darstellung in dieser Zeit gelegt. Das begann bei der Kleidung und endete (nicht) bei den Speisen. Wir erkundeten die Anlage und durften am Waffentraining teilnehmen. Und ja: wir wurden auch zum Tag des offenen Denkmals von den Besuchern bestaunt – denn wir machten das Museum lebendig. Danke an die Sippe Eikinskjald und die befreundeten Sippen aus Sachsen und Thüringen für das herzliche Miteinander. Danke speziell an Hulda, Alrun, Sven und Paul, dass ihr uns das ermöglicht habt!



## PANDABÄR TRIFFT REITERBÄR

Hallo liebe Leser, ihr habt ja den **FAIR-klemmt-Panda Fu Lin** kennengelernt. Einige Mitarbeiter seiner Gruppe gehen regelmäßig zur Reittherapie mit Kathrin Kühne und ihren Pferdekolleginnen. Groß war Fu Lins Überraschung, als die Mitarbeiter eine Einladung des „Reiterbären“ mitbrachten. Er wollte gerne den Panda kennenlernen. „Wer ist denn der Reiterbär?“, fragte sich Fu Lin. Dieses würde nur ein Besuch bei der Reittherapie beantworten. Gesagt, getan! Fu Lin schnappte sich seine Bärenfreunde **Nicole, Jeanine** und **Kay** und machte sich auf den Weg zum Reitzelt. Dort wartete schon ein großer Plüschbär. Er arbeitet hier unter anderem als Helfer beim Einreiten der jungen Pferde, die noch nicht an das Gewicht von Menschen gewöhnt sind. Als erstes holten sie die Pferde von der Koppel. Therapiepferd Sanne wurde gründlich geputzt. Vor dem Reiten ist gute Erwärmung wichtig. Zum Reiten trägt Jeanine einen Helm als Schutz für den Kopf. Fu Lin durfte für eine kleine Runde mit aufs Pferd. Dann beobachtete er mit Nicole staunend, wie sicher Jeanine bei den Übungen auf dem Pferderücken war. Abschließend gab es noch einen kleinen Plausch mit dem Bärenkollegen bei einem Tässchen Tee. Fu Lin ist ganz begeistert, er ist nicht der einzige Bär, der bei der Lebenshilfe arbeitet. Wir dürfen gespannt sein, ob wir vielleicht noch andere Bären in der Lebenshilfe entdecken.



**Kay Förster wills wissen**

## Liebe Leser:innen unseres 49. kunoMagazins,

auf dem Werkstattgelände in Weddersleben herrscht reges Treiben. Die Kantine verwandelt sich in ein Theater-Café. In zwei Tagen wird unser Vorfreude-Weihnachtsmarkt stattfinden. Nach zwei Jahren des pandemiebedingten Ausfalls ist es für uns wie ein Neustart. Wir müssen uns neu sortieren, Dinge auf den Prüfstand stellen. Nutzen wir die Chance, uns von Dingen zu trennen, die wir immer mit uns mitgeschleppt haben. Aus jeder Krise, die bewältigt wird, geht man gestärkt heraus. Vielleicht bemerken wir diese Veränderungen auch nicht und spüren einfach, dass sie guttun, wenn sie vollzogen sind. Am Jahresende versuche ich ein Resümee zu ziehen und einen Ausblick zu wagen. Was war das für ein Jahr?! Ein Jahr voller Höhen und Tiefen, ein Jahr voller Emotionen und Herausforderungen. Ein Jahr voller Unsicherheiten, aber auch Freude und großer Solidarität, Zusammenhalt und Stärke. In diesem Jahr haben wir als Lebenshilfe gezeigt, dass wir gemeinsam an unsere Grenzen gehen und wozu wir in der Lage sind. Und dieses macht mich besonders stolz. Wir haben vieles zusätzlich zu unseren täglichen Aufgaben auf uns genommen und Projekte unter größten und schwierigsten Bedingungen abgeschlossen, weitergeführt und angeschoben. Wir haben uns mit großer Solidarität der Ukrainehilfe angeschlossen. Wir haben Hilfst Transporte organisiert und sind an die Grenze gefahren. Wir haben 29 ukrainische Frauen und Kinder mitgebracht, sie wochenlang bei uns im Samocca betreut und begleitet. Wir haben für alle eine Wohnung besorgt und eingerichtet. Dafür möchte ich noch einmal allen, die uns hierbei unterstützt haben, von ganzem Herzen danken. Der Angriffskrieg gegen die Ukraine hat auch schwere Auswirkungen für uns. Bauprojekte werden durch ansteigende Preise gefährdet. Lieferengpässe in allen Bereichen erfordern neue Lösungsansätze. Steigende Zinsen gefährden neue Projekte und das, was jeder von uns spürt, sind die inflationär gestiegenen Gas- und Strompreise. Hier kommt uns nur eins zu Gute, dass wir all unsere Neubauten in den letzten 10 Jahren unter der Betrachtung nach Ökologie und höchsten energetischen Ansprüchen errichtet haben und zukünftig auch werden. Davon werden auch die zukünftigen Mieter des neuen Wohnquartiers „Mühlenanger“ profitieren.

Diese Krise trifft jeden von uns und ich hoffe, dass sie bald beendet ist. Meine Dankbarkeit für die kriegsfreie Zeit meiner Generation wechselt in Hoffnung – in eine Hoffnung nach globaler Stabilität und der Bereitschaft, alles dafür zu tun.

Als Lebenshilfe in unserer Region haben wir vieles erreicht. Wir sind fester Bestandteil des Gemeinwesens, engagieren uns bei vielen Projekten und mischen uns ein, da wo es erforderlich ist. Wir sichern Menschenrechte, wir verwirklichen Teilhabe und wir gestalten Zusammenleben. Dieses ist für uns selbstverständlich. Dass uns dieses in der Vergangenheit gemeinsam gut gelungen ist, zeigte die besondere Wertschätzung durch den Besuch des Bundespräsidenten, Frank-Walter Steinmeier in diesem Jahr. Die besondere Historie unseres Vereins,

das besondere Engagement der Lebenshilfe in der Region sowie das gelebte Ehrenamt waren die Themen, die ihn bewegten, uns zu besuchen. Aus den geplanten 20 Minuten wurden fast 2,5 Stunden. Ein Gespräch von besonderer Wertschätzung, aber auch kritische Themen, wie die einrichtungsbezogene Impfpflicht, haben wir besprochen.

Das Jahr 2022 war für uns als Lebenshilfe auch ein ganz sportliches Jahr. Als größtes Team startete die Lebenshilfe beim diesjährigen Harzer Firmenlauf. Auch ich quälte mich über den Parcours des Wernigeröder Bürgerparks. Im Nachhinein war ich ziemlich stolz auf all meine Kolleg:innen, die uns als Lebenshilfe präsentierten.

Aber wie groß war wohl der Stolz unserer Athlet:innen bei den Nationalen Spielen von Special Olympics in diesem Jahr. Ein wahres Glücksgefühl für alle Teilnehmenden. Und weiter geht es im nächsten Jahr. Fünf Athlet:innen nehmen an den Weltspielen 2023 teil. Sie haben sich über die Nationalen Spiele qualifiziert und sind Teil der deutschen Nationalmannschaft. Zusätzlich wurden drei Trainer:innen unser Lebenshilfe in das Trainerteam der Nationalmannschaft berufen. Einfach großartig. Das größte Sportereignis nach den Olympischen Spielen von 1972 findet im kommenden Jahr in Berlin statt und wir sind ein Teil davon. Aber auch unsere Region wird diesen Spirit spüren. Vor den Wettkämpfen begrüßen wir in Thale und Quedlinburg gemeinsam mit der Evangelischen Stiftung Neinstedt die Delegationen aus Ghana und Tansania.

Unter diesem großen sportlichen Thema steht auch unser diesjähriger Vorfreude-Weihnachtsmarkt. Auch hier möchte ich allen von ganzem Herzen danken, die hier finanziell, durch Sachspenden und Ehrenamt unseren Vorfreude-Markt unterstützt haben und somit die Teilnahme unserer Athlet:innen und Trainer:innen unterstützen und mit sichern. Hoffen wir, dass diese Worldgames unter einem friedlichen Stern stattfinden. Dieses ist unser sehnlichster Wunsch für das kommende Jahr.

**Bis dahin wünsche ich Ihnen Gesundheit, dass wir die Krise ohne große Blessuren überstehen, aber vor allem eine sinnliche Weihnachtszeit.**

In herzlicher Verbundenheit

**Andreas Löbel**  
Geschäftsführer  
Lebenshilfe Harz-Kreis-Quedlinburg gGmbH



**Die Mitgliederversammlung 2022 unseres Lebenshilfe-Vereins** fand am 5. November statt. Der Vorstand hatte ebenfalls zur Wahl eines neuen Vorstandsvorsitzenden eingeladen. Der bisherige Vorsitzende Karsten Erdmann musste berufsbedingt sein Amt niederlegen.

Birgit Schröder als stellvertretende Vorstandsvorsitzende eröffnete die Versammlung. Mit einer Schweigeminute gedachten wir den verstorbenen Vereinsmitgliedern. Anschließend verlas Frau Schröder den Bericht des Vorstandes über das vergangene Jahr. Trotz anhaltender Corona-Krise tauschte sich der Vorstand regelmäßig mit dem Geschäftsführer und dem Aufsichtsrat aus – oft per Videokonferenzen. So wurden wichtige Projekte unserer Lebenshilfe diskutiert und unterstützend begleitet. Schwerpunkte waren unter anderem die Corona-Maßnahmen zum Schutz aller Mitarbeiter\*innen, das Bauprojekt „Mühlenanger“, die Übernahme des Pflegedienstes Härtel, die Hilfsaktion und Betreuung der ukrainischen Flüchtlinge, die Einweihung des Naturkindergartens „Altes Forsthaus“ Wernigerode, die Special Olympics und der Beitritt der gGmbH zum Paritätischen Wohlfahrtsverband.

Der dann folgende Finanzbericht und der Bericht der Revisionskommission wurde durch die Mitgliederversammlung einstimmig bestätigt; ebenso der Bericht des Vorstands, der Finanzbericht und der Bericht der Revisionskommission.

Im Rahmen der Mitgliederversammlung wurden Mitglieder unserer Lebenshilfe für besonderes Engagement geehrt. Für die Vorbereitung und Betreuung unserer Sportler vor und während der Nationalen Spiele in Berlin wurden Anja Heydenreich und Antje Drieling mit der Ehrenmedaille der Lebenshilfe ausgezeichnet. Herr Löbel verwies in seiner Laudatio auf das beson-

dere Engagement der Ausgezeichneten. Ebenfalls mit der Ehrenmedaille wurde der bisherige Vorstandsvorsitzende Karsten Erdmann für seine 10-jährige engagierte Mitarbeit im Vorstand geehrt. In ihrer Laudatio betonte unsere Ehrenvorsitzende Barbara Richter, dass Herr Erdmann stets ein guter Vertreter unserer Menschen mit Behinderung und deren Angehörigen in seiner Funktion als Stellvertreter bzw. als Vorsitzender war.

Zur Wahl des Vorstandsvorsitzenden stellte Wahlleiterin Frau Timm die ordnungsgemäße Einladung aller Vereinsmitglieder fest. Als Kandidatin zum Vorstandsvorsitz gab es mit Petra Graßhoff nur eine Bewerberin, die sich der Mitgliederversammlung vorstellte. Im Ergebnis der Wahl wurde Petra Graßhoff als neue Vorsitzende gewählt. Sie nahm die Wahl an und bedankte sich für das entgegengebrachte Vertrauen. Gleichzeitig bat sie um Unterstützung durch die Vorstandsmitglieder und den Geschäftsführer bei der Bewältigung der bevorstehenden Aufgaben im Interesse unserer Menschen mit Behinderung. Sie dankte den vielen Helfenden bei der Vorbereitung und Durchführung der Mitgliederversammlung. Wir wünschen dem Vorstand viel Erfolg bei der Bewältigung der bevorstehenden Aufgaben im Interesse unserer Menschen mit Behinderung.



**PETRA GRASSHOFF**  
Neue Vorstands-Vorsitzende  
der Lebenshilfe Harz-Kreis-  
Quedlinburg e. V.

„Seit einem Jahr bin ich im Vorstand aktiv tätig. Als ehemalige Personalsachbearbeiterin unserer Lebenshilfe Harz-Kreis-Quedlinburg gGmbH kenne ich die Sorgen und Ängste der Eltern, Angehörigen und der Menschen mit Behinderung. Ich bin hoch motiviert, das Amt zum Wohle unserer Menschen mit Behinderung auszuüben. Der Fokus der Vorstandsarbeit liegt bei mir auf der Verbesserung der Arbeits- und Lebensbedingungen unserer Menschen mit Behinderung und der Unterstützung der Familien. Das ist mir eine Herzensangelegenheit! Unsere Angehörigen sollen sich in unserer Lebenshilfe wohl fühlen. Ihnen soll da geholfen werden, wo sie sich selber nicht helfen können. Dafür werde ich allen Beteiligten zuhören und von den Erfahrungen lernen.“

## GOLDENE EHRENNADEL FÜR HEIDRUN BLAUHUT HÖCHSTE EHRUNG DES SPORTVERBANDES SACHSEN-ANHALT

**Liebe Heidrun**, unsere Sportler und auch wir gratulieren dir ganz herzlich zu deiner besonderen Auszeichnung. Die goldene Ehrennadel ist ja die höchste sportliche Auszeichnung in unserem Bundesland für die Menschen, die den Sport besonders fördern. Du hast es mit viel Herzblut und Geduld 37 Jahre mit unseren Angehörigen getan. Wir Eltern und unsere „Kinder“ sind sehr stolz auf dich und natürlich auch auf deinen Mann Rüdiger. Viele Jahre habt ihr gemeinsam eure Sportgruppe betreut. In euren Sportstunden haben unsere Kinder

gemeinsam gelernt, gelacht, Spaß gehabt – und sie sind mutiger und offener geworden. Sie haben sich immer wohl gefühlt bei euch. Danke für alles! Liebe Heidrun, du hast die Auszeichnung wirklich verdient und wir freuen uns, dass der SV Medizin deine Leistung mit dieser goldenen Ehrennadel gewürdigt hat!

**In Dankbarkeit - deine Sportler und Eltern**

**Barbara Richter**  
Ehrenvorsitzende der Lebenshilfe e. V.



Schwarzweißfotos: Jürgen Meusel



## DER HERBST IST FÜR DIE BIENCHENKINDER DA UND BRINGT UNS SPASS – HEIHUSSASSA!

### Er bringt uns Regenwetter ...

... und auf unserem Spielplatz gibt es eine tolle große Pfütze. Wir schippen, schaufeln, kippen, matschen und patschen.

### Er bringt uns Erntedank ...

... und wir backen einen Apfelkuchen – mmmh, ist der lecker! Zu unserem Fest gibt es verschiedene Stationen, die wir uns ausgewählt haben. Jedes Kind bringt Obst oder Gemüse mit. Wir können verschiedenes Obst und Gemüse schmecken. Mit verbundenen Augen ist es doch gar nicht so leicht! Das Obst für unseren Obstsalat zu schneiden, macht viel Spaß. Wir bereiten Obstwasser vor. Mmmh, wie das schmeckt!

### Er bringt uns 2 Ausflüge in den Ökogarten ...

... da ist es immer toll! Hier erfahren wir von den netten Mitarbeiterinnen hautnah viel von der Natur. Wir hatten tolles, sonniges Herbstwetter.

Wir fahren mit dem Lebenshilfe-Bus der Kita. Das Labyrinth zu laufen, hat viel Spaß gemacht! Wir gehen auf Igeluche ... und wir rollen uns ein, wie die Igel. Da schaut: ein Regenwurm! Aber bitte vorsichtig.

**Antje Severin und Susann Pflug**  
Integrative Kita „Sonnenkäfer“ Quedlinburg

## WIE KOMMT DER APFEL IN DIE FLASCHE? ÄPFEL PFLÜCKEN, ZERKLEINERN, MOSTEN!

Wie kommt der Apfel in die Flasche? Dieser Frage gingen die Kindergartenkinder der Naturkita „Altes Forsthaus“ in der vergangenen Woche nach. Auf dem wunderschönen Gelände stehen 2 alte Apfelbäume, deren Äste von den vielen knallroten Äpfeln schon fast bis zum Boden hingen. Mit Obstkörben und Apfelpflücker machten sich die 3- bis 6-Jährigen an die Arbeit. In der Kinderküche wurden die Äpfel gewaschen und zerkleinert. Ein durch die Eltern bereitgestellter Entsafter machte dann aus den Äpfeln den leckeren Apfelsaft. Faszinierte Kinderaugen verfolgten den Prozess. Die gewonnenen 5 Liter leckersten Apfelsaft wurden mit den Krippenkindern geteilt. Das nächste Küchen-Projekt werden unsere Quitten sein. Hieraus werden wir ganz besondere Marmelade herstellen.

**Corinna Schmohl**  
Naturkita „Altes Forsthaus“ Wernigerode



## VON „A“ WIE „ABENTEUER HERBST“ BIS „Z“ WIE „ZACK ZACK – ES GIBT KÜRBISSUPPE“

„Die Sonne sieht toll aus - so schöne Farben“, schwärmen Lukas, Liam und Lukas. Die Gernröder Hortkinder besuchten das Kino im Kulturzentrum Reichenstraße in Quedlinburg und schauten gebannt „Latte Igel“.

„Voll lecker, Frau Weber!“ Eine Kürbissuppe ist was Feines und passt herrlich in den Herbst. „Auf dem Bolzplatz war es richtig cool!!!“, freute sich Aron aus dem Hort Wernigerode. Herbstspaziergänge im Wernigeröder Christianental – ein Muss im Herbst. „Sooooo viel Laub!“, freute sich Joleen. Busfahren ist jedes Mal ein Abenteuer. Die Warnstedter Mühle besichtigt und die Teufelsmauer erklimmen! Mit der Entspannungstrainerin für Kinder Nicolle Puts-Warnecke im Hort der Liv-Ullmann-Schule haben wir eine tolle Entspannungsreise erlebt. „Wo fliegst Du hin auf Deinem fliegenden Teppich?“, fragt Nicolle. Antwort von Eva: „Ich fliege ins Herz!“

Und nun? Haben wir Vorfreude auf die Weihnachtsferien! 😊

**Bettina Weinberg**  
Teamleiterin Förderschulhorte





**HEIKE BRANDT**

seit Mai 2022 - Frühförderung

*„Mit allen Sinnen spielen ist sinnvolles Spielen, heißt sich in die Welt zu begeben und sich mit ihr auseinanderzusetzen.“*

Renate Zimmer

Mein Name ist Heike Brandt. Seit Mai 2022 arbeite ich im Team der Frühförderung der Lebenshilfe. Nach meiner 30-jährigen Berufstätigkeit als Erzieherin im Kindergartenbereich freue ich mich, mein Wissen aus der Ausbildung zur Heilpädagogin in der Frühförderung anwenden und ausbauen zu können. Die Stärken der Kinder zu erkennen und

diese für die ganzheitliche Förderung zu nutzen, bereitet mir viel Freude. Mit den Kindern kleine Erfolge zu erleben, ist ein schönes Gefühl.

Vom ersten Tag an hat mich das Team der Frühförderung herzlich aufgenommen und mich beim Hineinwachsen in die neue Berufstätigkeit unterstützt.

## WIR SIND DIE NEUEN IM BBB

Im September konnten wir 6 neue Teilnehmer\*innen im Berufsbildungsbereich begrüßen. Einige waren schon einmal im Praktikum in der Lebenshilfe, für manche ist alles neu. Damit ihr uns besser kennenlernt, möchten wir uns kurz vorstellen:



**ANNA-LENA BECKER**

Ich bin 18 Jahre alt und spiele gerne Fußball. Zu Hause habe ich 2 Hunde und 20 Schafe. Ich möchte gern in die Tierpension.



**MAJA ZIEGENHORN**

Ich bin 20 Jahre alt und baue gern mit Lego und schaue Fernsehen. Mein Arbeitsplatz soll die Kaffeerösterei sein.



**TOM KEDDI**

Ich bin 15 Jahre alt und spiele gern mit der X-Box Landwirtschafts-Simulator oder mit meinem Hund. Ich würde gern in der Küche arbeiten.



**PASCAL RECHENBERG**

Ich bin 16 Jahre alt und interessiere mich für die Liebe. Mein Wunsch ist es, in der Metallwerkstatt zu arbeiten.



**KIMBERLY WETTIG**

Ich bin 18 Jahre alt und tanze sehr gern. Mit meinen Geschwistern spiele ich auch gerne. Ich möchte in der Tierpension arbeiten.



**JOSHUA KRETZSCHMAR**

Ich bin 18 Jahre alt und spiele gern am Handy oder schaue Fernsehen. Ich möchte in der Tierpension arbeiten.

**Katja Hettwer** | Berufsbildungsbereich



## KAFFEERÖSTEREI – BESTANDEN!!!

Am 12. Oktober wurde unser Kaffeerösterei-Arbeitsbereich wieder für den Bio-Kaffee rezertifiziert. Dabei wurde unser Werkstattbereich ganz genau unter die Lupe genommen. Frau Leutsch kam von der Firma ABCERT und wollte wissen, was an Bio-Kaffee bei uns in Weddersleben angekommen ist und ob wir auch alles richtig wieder verkaufen. Das nennt man Wareneingangs- und -ausgangskontrolle. Wird unser Bio-Kaffee richtig gelagert? Wurden überall die nötigen Stempel, Häkchen und Unterschriften gesetzt? Wurden alle Reinigungen dokumentiert?

All diese Fragen und noch viele weitere mussten beantwortet und widerlegt werden. Das war ein interessanter, aber auch anstrengender Tag. Aber gemeinsam im Team mit Frau Krone, Herrn Schmalz, Herrn Hüffner, Frau Schön und dem Arbeitsbereich der Kaffeerösterei haben wir die Rezertifizierung gut vorbereitet. Abschließend wurde von Frau Leutsch ein Lob ausgesprochen und unsere Abteilung als sehr vorbildlich bezeichnet. Darauf sind wir sehr stolz! Nun dürfen wir für ein weiteres Jahr „unseren“ BIO-Hochland-Kaffee als Bio-Kaffee verkaufen.

Unser Kaffee ist in den Regalen des Eddi-Marktes in Weddersleben und in fast allen ROSSMANN-Filialen zu finden.

**Ulrike Albrecht**

Arbeitsgruppe Kaffeerösterei



## LIONS UND LEBENSHILFE PFLANZEN BÄUME

Im Revier Friedrichsbrunn sind jetzt 1.600 Jungpflanzen der europäischen Lärche auf einer durch Sturm, Borkenkäferbefall und Trockenheit in den vergangenen Jahren entstandenen Kahlfäche gepflanzt worden. Bei der Aktion, die auf Initiative des Lions-Clubs Quedlinburg und seines Präsidenten, Dirk Becker sowie des Leiters des Forstbetriebes Ostharz, Hans Schattenberg, entstand, waren 40 Helfer im Einsatz: Mitglieder der Lions-Clubs Quedlinburg und Halberstadt sowie Mitarbeiter der Lebens-

hilfe Harzkreis-Quedlinburg, von denen einige auch Familienangehörige oder Freunde mitgebracht hatten. Alle hatten Freude, mitzuhelfen, die Aufforstung zu unterstützen, berichtet Michael Leja von den Lions Quedlinburg. „Gemeinsames Ziel war es, aus Heimatverbundenheit dazu beizutragen, die entstandenen Narben im Harz heilen zu helfen.“

**MZ-Artikel vom 28.10.2022**



## EIN ARBEITSTAG GANZ OHNE DRUCK

Ein normaler Arbeitstag in der Tagesförderstätte in Quedlinburg beginnt um 6.30 Uhr mit der Ankunft der ersten Betreuten. Um 8 Uhr gibt es ein entspanntes Frühstück. Manche sind dann schon da. Manche kommen auch erst während des Frühstücks. Danach beginnt die Arbeit. Jeder macht das, was für ihn am besten geeignet ist. Dabei gibt es keinen Druck. Wenn jemand genug getan hat, kann er jederzeit aufhören. Oder er kann etwas Anderes machen. Niemand muss seine Arbeit an einem Tag schaffen. Trotzdem gehen die meisten mit einem Gefühl raus: Sie wurden für etwas gebraucht. Typische Aufgaben sind z. B. Stifte zusammenzubauen oder Kunststoff-Teile auseinanderzunehmen. Jeder hat sein eigenes System und braucht unterschiedlich lange. Jens, zum Beispiel, schafft höchstens 4 oder 5 Stifte in einer Stunde. Andere, wie Gerd, könnten den ganzen Tag nichts Anderes machen, als Stifte einzusortieren. Während Norman die Kunststoff-Teile auseinandernimmt, macht Sandra nur einfache Sachen. Diese unterstützen ihre Motorik, wie z. B. ein Puzzle oder große Steckspiele. Unterstützung bekommen die Leute von ihren Betreuern. Diese müssen auch die besonderen Verhaltensweisen der Betreuten aushalten, z.B. wenn Jens wieder so viel redet und alles kommentiert, was die anderen machen. Manche beschäftigen sich auch mit ganz anderen Sachen. So wäscht Petra gerne das Geschirr ab und Liane und Stefan sind gerne kreativ. Auch hier sind die Aufgaben und der Umfang sehr unterschiedlich. Stefan hat extreme Angstzustände und braucht deshalb beim Malen Unterstützung von einem Betreuer. Liane braucht beim Schleifen wenig Hilfe,



macht es aber sehr gut. Dann gibt es auch noch Heike. Sie hat immer ihr Puppen-Baby mit dabei und liebt Fotos. Heike kann zwar sprechen, aber spricht fast gar nicht. Und wenn sie anfängt zu sprechen, dann stottert sie und spricht ganz langsam und leise. Vincent beschäftigt sich den ganzen Tag nur mit Musik. Er macht selber gerne Musik, aber er hört diese auch gerne. Manche Menschen mit Behinderung mögen es auch, wenn ein Betreuer mit ihnen spazieren geht, vor allem Nico. Er interessiert sich für Abellio und wartet den ganzen Tag auf diesen Zug. Er telefoniert mit Abellio und freut sich, wenn er ihn beim Spaziergang sehen kann. Außerdem ist ihm sehr wichtig, dass sein Essen aus Assietten kommt. Wenn ihm das Essen geschmeckt hat, freut er sich. Wenn ihm das Essen nicht geschmeckt hat, schreibt er einen Brief an den Koch. Um 11 Uhr gibt es Mittagessen, doch vorher muss Sandra noch pflegerisch versorgt werden. Wenn das dann erledigt ist, muss ein Betreuer ihr das Essen reichen. Nach dem Mittagessen halten viele gerne eine Mittagsruhe. Einige, wie Jens, Thomas und Vincent, ziehen sich dafür gerne in den Snoezelenraum zurück. Norman und Stefan bevorzugen aber lieber das Sofa. Ein Betreuer muss vorher meistens Jens beim Toilettengang unterstützen. Bis Sandra um 13.15 Uhr vom Fahrdienst abgeholt wird, können auch die Betreuer ihre Mittagspause einhalten. Wenn Sandra weg ist, werden die Schläfer geweckt. Um 13.30 Uhr ist noch eine Kaffee-Pause, bevor der Feierabend naht. Um 14 Uhr kommen die Fahrdienste und holen alle Betreuten ab. Manche brauchen Hilfe beim Finden ihrer Autos. Sie wissen sonst nicht, wo sie

mitfahren müssen. Um 14.50 Uhr ist auch für die Betreuer der Arbeitstag in der Tagesförderstätte geschafft. Freitags sieht der Tag oft etwas anders aus. Er beginnt wie die anderen Tage auch mit einem Frühstück und mit der Arbeit. Doch danach geht ein Betreuer mit einigen Leuten snoezelen. Für Jens und Stefan z. B. ist das dann das Highlight der Woche. Manche mögen das Snoezelen auch nicht so gerne. Diese machen dann etwas anderes. Stattdessen musiziert manchmal ein Betreuer mit Vincent, Doreen, Sandra, Norman und Thomas. Auch Nico schließt sich dieser Gruppe manchmal mit an. Wie die anderen Tage auch gibt es Mittagessen. Die Mittagsruhe fällt weg. Freitags wird das Essen für die nächste Woche bestellt. Ein Betreuer liest den Speiseplan vor. Die Betreuten müssen sich zwischen 3 Gerichten entscheiden. Wer sprechen kann, sagt einfach, was er essen will. Wer nicht sprechen kann, hat Bilder mit dem Essen drauf und zeigt dann auf das entsprechende Bild. Um 12 Uhr ist für die Betreuten dann Feierabend. Sie werden von ihren Fahrdiensten abgeholt und die Betreuer müssen sich wieder um diejenigen kümmern, die nicht wissen, wo sie mitfahren. Wenn alle weg sind, setzen sich die Betreuer nochmal zusammen und räumen alle Bereiche auf, bevor auch für sie um 13 Uhr die Woche geschafft ist.

Ich bin **Friederike Brabandt** und habe hier in der Lebenshilfe für 2 Wochen mein Schulpraktikum gemacht. Ich war für ein paar Tage in der Tagesförderstätte in Quedlinburg und habe dort den Alltag beobachtet. Hier berichte ich von meinen Erfahrungen, wie ein Tag in der Tagesförderstätte abläuft.



## HONIG IM GLAS DAS BIENENJAHR NEIGT SICH DEM ENDE



Im letzten Kuno präsentierte die Bienen-AG ihre Honigernte. Nun geht's zur Weiterverarbeitung. Nachdem unser Honig gereift war, wurde er erneut auf 37 °C erwärmt. Warum erneut? Im Bienenstock herrscht eine Temperatur von gut 36 °C. Der Honig war bei der Ernte sehr flüssig. Da dieser ein paar Tage zur Reifung im Honigeimer stand, kühlte er ab und wurde fester. Nach der Erwärmung wurde er ein weiteres Mal gesiebt, um die restlichen Wachskrümel aus dem Honig zu seihen. Anschließend kam die riesige Rührmaschine ins Spiel. Steffens Augen funkelten, denn er durfte diese bedienen. Mit ihr wurde der Honig ganz sachte „auf und ab“ gerührt für eine cremige Konsistenz. Marcel und Joshua mussten den Eimer gut festhalten – eine ganz schöne Kraftanstrengung. Da beim Rühren Luft unter den Honig kommt, entsteht Schaum. Dieser wurde von unserer Imkerin Yvonne mit einem Schaumlöffel abgeschöpft. Nun wurde der Honig in eine Abfüllanlage mit Quetschhahn umgefüllt. Vor dieser stand eine Waage, so wurde der abgefüllte Honig im Glas gewogen. Es konnten alle Beteiligten 3 bis 4 Gläser mit individu-

eller begleitender Unterstützung abfüllen. Da war Fingerspitzengefühl gefragt. In das Glas durften 500 Gramm Honig – nicht mehr und nicht weniger. Also wurde kurz vor der 500 der Hahn ganz sachte geöffnet und sofort wieder geschlossen, um nur ein paar Gramm zu entnehmen. Alle meisterten es perfekt! Rosi schraubte die Gläser zu. Natürlich durfte hierbei genascht werden. Aber Yvonne rief wieder sofort von hinten: „Danach Hände waschen!“ Auch hier waren die Hygienevorschriften bei den Beteiligten das A und O. Zu einem ordentlichen Honigglas gehört auch eine gute Beschriftung. Die Schilder hatte Yvonne bereits gedruckt. Diese sollten möglichst gerade aufs Glas geklebt werden. Denn das Auge kauft ja bekanntlich mit. Mit individueller begleitender Unterstützung klebten Maria, Steffen und Anja die Schilder meisterhaft auf. Da unser Honig ein ganz besonderer Honig ist, ist er durch das Logo der Bienen-AG zu erkennen. 24 Honiggläser sind von uns gefüllt worden und stehen zum Verkauf bereit.

Viele Grüße von der Bienen-AG  
vom Haus Benedikt  
**Peggy Vogel**



## VORBEREITUNG FÜR DEN WINTER

Neulich bei der Bienen AG – Anfang Oktober war's gewesen. Nach der zweiten Anti-Parasiten-Behandlung gegen die Varroamilbe mit MAQS-Ameisensäure-Streifen haben unsere Völker nun eine Dauerbehandlung mit Apivarlife (Thymianextrakt) bekommen. Da die Tage noch gut Bienenflug und Polleneintrag war, sicherten wir die Winterfuttermenge ab. Und weil der Regen für die Tiere nicht gut ist, schirmte unser Marcel die geöffnete Bienenwohnung ab.

Und dann kam unsere Betreuerin Peggy noch ums Eck mit dem großen Präsentkorb für uns – mit regionalen Leckereien und natürlich Kaffee bestückt! Mega-Dankeschön!! Uuuuund in der internen Zeitschrift „KUNO“ sind wir wieder gewesen mit unserem Projekt, damit alle anderen Häuser und Abteilungen der Lebenshilfe auch erfahren, was wir tun.

**Yvonne Schott**  
Manufaktur Krawoll  
Facebook-Post vom 23.10.2022



## IN DIE STERNE SEHEN MIT LEON

Leon Kroker beschäftigt sich gerne mit der Natur. Er beobachtet gerne und informiert sich auch im Internet. Am 22. Oktober hielt er einen Vortrag für seine interessierten Mitbewohner\*innen in der Benedikt-Aula.

Es ging um die Sonnenfinsternis, die am 25.10. bei uns stattfindet, von etwa 11 Uhr bis ca. 13 Uhr. So gegen 12 Uhr wird sie dann am besten auch in unserer Harzregion zu sehen sein. Des Weiteren erzählte er über Wetterphänomene, wie zum Beispiel Kugelblitze, Gewitter und wie man sich da am besten verhält. Zu solchen besonderen Katastrophen wie Stürmen und Hochwasser erzählte er, wie diese entstehen und wo diese schlimm waren. Dabei werden ja Stürme auch in ihre verschiedenen Stärken eingeteilt. Dann ging es in den Weltraum: unsere Sternbilder – wie sind sie zu sehen?



Foto verfinsterte Sonnenscheibe: Sternwartenverein Quedlinurg / Hannjo Humpsch

Und wir haben uns über andere Sternformationen unterhalten, wie zum Beispiel Supernovas, andere Sonnen und ihre verschiedenen Größen im Vergleich. Auch über andere Weltraumphänomene ging es. Und er sprach darüber, ob es vielleicht noch anderes Leben im Weltall gibt. Die Fragen konnte Leon auch gut beantworten. Es hat allen gut gefallen



Leon beobachtet die partielle Sonnenfinsternis. „Das bedeutet, dass der Mond ein Stück vor der Sonne steht, sie also etwas bedeckt!“, erklärt er seinen Arbeitskolleg\*innen.

und es war eine sehr positive Stimmung. Insgesamt war es sehr interessant und wir haben viel dazugelernt. Danke Leon!

Marvin Müller



## MAGISCHE LICHTERWELT

Vom 1.10. bis 6.11. funkelte LUMAGICA in Magdeburg. Neugierig geworden fuhr die Gruppe 1 des „Benedikts“ in den Elbauenpark. Und sie wurden nicht enttäuscht: Sagenhafte Lichtinstallationen als Fabel- und Naturwesen erwarteten sie in der Dunkelheit. Mehr als 250 Lichtmotive waren auf dem 2 Kilometer langen Rundweg zu bestaunen. Brigitte schrieb zu diesem aufregenden und schönen Abend: „Wir haben uns sehr darauf gefreut. Es war ganz schön gewesen. Die Kugeln und die Tiere fand ich toll. Wir unternehmen so schöne Sachen mit euch, Peggy und Matthias!“

Peggy Vogel

## FREIZEITGESTALTUNG AUCH MAL ANDERS

Bei sehr schönem Wetter führte uns eine kleine Wanderung am 16. Oktober in Richtung Bockshornschanze.

Viel Spaß hatten einige Bewohner beim Fegen von Laub auf dem Gelände unseres Hauses Benedikt. Vielen Dank dafür!

Petra Hartmann | Haus Benedikt



## IM GEFÄNGNIS MIT KARTOFFELSUPPE

ERLEBNISREICHER TAG DES OFFENEN DENKMALS

Und wieder einmal war es soweit. Wie jedes Jahr im September besichtigten wir die Denkmäler unserer historischen Stadt. In den vergangenen Jahren haben wir alte Friedhöfe und Grufte, Fachwerkhäuser, die Sternwarte, den Gewölbekeller und das Theater besichtigt. Dieses Mal sahen wir uns die Sankt Blasikirche, das Rathaus und das Gefängnis an. Wir begannen unseren Rundgang mit der Sankt Blasikirche. Dort erfuhren wir sehr viele Dinge über das frühere Quedlinburg. Beeindruckt standen wir vor dem hölzernen, bunt ausgemalten Altar. Die nächste Station war das Rathaus. Viele Leute hatten sich für die Führung ange-

meldet, zum Glück auch wir. Im wunderschönen Festsaal des Rathauses erfuhren wir interessante Dinge über das Mittelalter und die Geschichte Quedlinburgs, über Raubgrafen und Freiherren sowie über Schlösser und die verschiedenen Gesellschaftsschichten in der damaligen Zeit. Als „Bilderbuch“ zu diesen Geschichten dienten die schönen Leinwandgemälde im Festsaal. Als letztes unserer Tour besuchten wir die Harzer Tafel der AWO mit dem Gefängnis. Hier bekamen wir nicht Wasser und Brot, sondern eine leckere Kartoffelsuppe mit Würstchen – gesponsert von „Karins Küche“. Durch die Anwesenheit von Herrn Steppuhn und



anderen politischen Persönlichkeiten war das Fernsehen ebenfalls an dem Sonntag bei der AWO. Diese hielten eine Ansprache über die jetzige Situation der AWO und die sozialbedürftige Bevölkerung. Abschließend fanden wir uns auf dem Marktplatz ein und hatten viel Spaß bei dem bunten Bühnenprogramm. Wir haben wieder einmal viel gelernt und freuen uns auf das nächste Jahr.

Angela Pirschle  
Betreutes Wohnen



## APFELKUCHEN UND SPAZIERGANG

Einige Bewohner\*innen des Hauses „Duricke“ waren sofort begeistert von der Idee, einen Kuchen zu backen. Und sofort ging es an die Planung. Es sollte ein Apfelkuchen mit Streusel werden. Rolf und Doris bereiteten die Äpfel vor. In der Zwischenzeit rührte Jens den Teig an. Nachdem die Äpfel kurz gekocht haben, wurden sie liebevoll von Doris auf dem Teig verteilt. Danach kamen die Streusel drauf. „Das war anstrengend!“, äußerte sich Doris mit einem Lächeln auf den Lippen. Aber sie hat die Aufgabe mit Bravour gemeistert. Nachdem wir den Kuchen verspeist hatten, machten wir bei schönem Wetter einen „Verdauungsspaziergang“ – wie es Jens nannte. So hatten wir alle einen erlebnisreichen und schönen Tag.

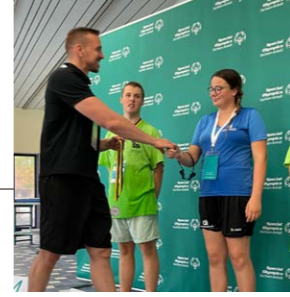
Lisa Rosenthal  
Haus Duricke



## FUSSBALL MIT MÄNNER-EMOTIONEN

Am 1. Oktober waren Mario Zumpe und ich beim Fußball in Frankfurt am Main – sein ganz besonderer Wunsch! Es spielten Eintracht Frankfurt gegen Union Berlin. Es war ein sehr aufregendes und unterhaltsames Fußballspiel. Die Mannschaft Eintracht Frankfurt hatte mit 2:0 gegen den Tabellenführer Union Berlin gewonnen. „Fußball ist, wenn Männer plötzlich Emotionen zeigen.“ Dieser Spruch beschreibt alles ...!

Anna Erb  
Wohnprojekt Marschlinger Hof



## BENEDIKT-SPORTFEST MIT BEGEISTERUNG

### ERFOLGSERLEBNIS UND SPASS FÜR UNSERE BEWOHNER

**Hallo ihr Sportler\*innen und Kolleg\*innen,** unseren herzlichen Glückwunsch an die Sportler\*innen und Dank an die Personen, die das Ganze möglich machen. Im Zuge dessen möchte ich euch mit Stolz mitteilen, dass auch wir im Haus Benedikt am 16. September ein Sportfest mit 17 Sportler\*innen aus unserem Haus veranstaltet haben. Die Idee war, auch den Menschen mit hohem Unterstützungsbedarf ein Erlebnis ähnlich der „Hölle von Q“ zu verschaffen, wie z. B. Heike, Torsten, Brigitte, Monika u. v. m. Ausgestattet mit Lebenshilfe-T-Shirts und Fahnen ging es am Freitag um 16 Uhr los. Mit Jubel wurde ich empfangen und durfte schon einmal den Parcours mit dem Rad abfahren. Die Freude und Begeisterung unserer Bewohner hat sich auf uns alle übertragen und sorgten für eine ausgelassene Stimmung. Ich möchte mich an dieser Stelle bei meinen Kolleg\*innen für die tolle Idee und deren gelungene Umsetzung, den Eifer und sportlichen Einsatz bedanken, mit denen sie unsere begeisterten Teilnehmer unterstützt haben. Dank an: Peggy Vogel, Petra Hartmann, Frauke Unglaub, Marco Wolter, Janine

Lilienthal, Lisa Rosenthal und Dirk, der als Grillmeister für das leibliche Wohl sorgte. Nicht zu vergessen Matthias Dirr, der uns immer bei der Beschaffung der Bierzeltgarnituren u. a. unterstützt. Zudem bedanke ich mich bei Marvin Müller, der in seiner Rolle als „Sportcoach“ glänzte und Eike Helmholz, der das Ganze mit Fotos dokumentierte. Es ist bei der angespannten Situation herausfordernd, den Wohnalltag zu begleiten und den Bedürfnissen aller gerecht zu werden. Umso wichtiger und schöner ist es, mit solchen gelungenen Aktionen mal wieder echte Freude und Ausgelassenheit bei den Bewohner\*innen und auch Kolleg\*innen zu sehen.

Mit freundlichen Grüßen

**Peggy Menzel**  
Leiterin Wohnverbund Süderstadt



Ich wollte einmal meinen Dank an Peggy Vogel zum Ausdruck bringen, auf deren Idee und Bemühungen die Sportveranstaltung zurückgeht. Ich finde es großartig, dass du dich immer wieder mit tollen Ideen zur Freizeitgestaltung für unsere Bewohner\*innen einbringst und diese mit auf den Weg bringst. Und anschließend zeugen am nächsten Tag kreative Bildokumentationen vom Ereignis für uns alle im Haus. Toll! Nicht jedem ist diese kreative Gabe gegeben, jeder hat ein anderes Talent oder Vorlieben. Für mich bringst du mit deinem Engagement ein wenig Farbe in das Leben und den (Arbeits-)Alltag für die Bewohner im Haus. Und ich möchte mich auch bei den Mitarbeiter\*innen bedanken, die immer wieder spontan die Dienste tauschen oder einspringen, wenn mal wieder Not am Mann ist, was leider in den letzten Monaten häufiger der Fall war. Mir ist bewusst, dass jeder ein Privatleben hat und umso mehr kostet es mich manchmal Überwindung, um eure Spontantät zu bitten. Denn gerade im Schichtdienst sind die freien Wochenenden kostbar.

**Peggy Menzel**



## EIN KRÖNENDER ABSCHLUSS

### FÜR DAS LEBENSHILFE-SCHWIMMTEAM

Am 18. Oktober fand das erste Unified Schwimmfest von Deutschland in Halle statt. Sabrina, Dominik, Daniela und Stefanie konnten sich mit vielen anderen Schwimmer:innen in ihren Disziplinen messen: Brust- und Rückenschwimmen 25 m, 50 m, 100 m. Ganz überraschend fielen 2 Staffelschwimmer bei 2 anderen Einrichtungen aus. Eine Schwimmtrainerin erkannte unser Potenzial: „Fragt mal bei den Blauen nach Ersatz.“ Sofort meldeten sich Stefanie und Dominik. Dominik unterstützte das Team der „fliegenden Schildkröten“ und flog förmlich in der Staffel auf den 2. Platz. Es ging fortlaufend weiter. Klassifikationen bis zum Mittag und danach fanden die finalen Läufe statt. Ständig war immer einer im Wasser. Wir als Trainerinnen mussten sehr auf die Technik achten und ggf. Protest einlegen. Gerade beim Brustschwimmen und beim Rückenschwimmen ist die Schwimmtechnik wichtig. Unser geschulter Blick sah die Fehler einzelner Teilnehmer:innen, bestätigt durch die Kampfrichter. In der Klassifikation gab es Verwarnungen und im finalen Lauf folgten einige Disqualifizierungen. Dank der super Vorbereitung unserer Hauptschwimmtrainerin Antje Vater wurde bei uns niemand disqualifiziert. Alle Schwimmer waren dankbar: „Ein Glück hat uns Antje immer gesagt, worauf es ankommt.“

Im Laufe des Tages kam noch ein bekanntes Gesicht hinzu. Paul Biedermann (Weltmeister und deutscher Schwimm-sportler). Er half bei den Siegerehrungen, verteilte Autogramme und stand für jedes Foto parat. Anna Dilan Dag war auch mit dabei und nahm ihre Aufgaben als Athletensprecherin von Sachsen-Anhalt wahr. Sie eröffnete das Schwimmfest, sprach den Eid und half bei vielen Siegerehrungen mit. Zwischendurch feuerte sie ihr Lieblingsteam kräftig an und war sehr stolz darauf, ihrem Team Medaillen zu verleihen. Und das waren ganz schön viele: 1 x Gold, 3 x Silber, 4 x Bronze! Wahnsinn!! Sichtlich müde fuhren wir mit wunderschönen Eindrücken und Erlebnissen nach Hause und waren ganz gespannt auf die Sendung des MDR mit dem Bericht und das Interview von Daniela Kraft.

**Anja Heydenreich | Sporttherapeutin**

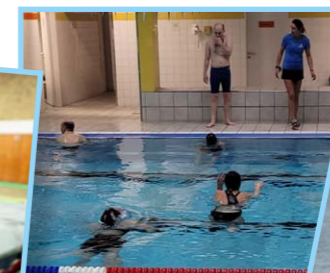


## SCHMIDT'SCHE STIFTUNG UNTERSTÜTZT UNSERE ATHLETEN

In diesem Jahr bot Andrea Nowak vom Vorstand der Schmidt'schen Stiftung wieder finanzielle Unterstützung an. Bereits letztes Jahr übernahm die Stiftung die Startgebühr für 3 Staffeln der „Hölle Special“. Ihre Idee für dieses Jahr: Es sollte für alle Athleten mit 2 Sportarten oder gar allen 3 Disziplinen ein sportliches Triathlon T-Shirt geben, entworfen von ihrem Sohn. Die Schmidt'sche Stiftung leistete einen wichtigen Beitrag, Sportlern die sportliche Betätigung zu ermöglichen, egal ob im Verein oder bei Sportveranstaltungen. Für unseren Athleten Sven stellten wir gemeinsam mit ihm einen Antrag auf finanzielle Förderung eines Fahrrades – denn so eins besaß er nicht. Sven ist Athlet bei Special Olympics und war dieses Jahr bei den Nationalen Spielen. Seine Bewerbung für die World Games 2023 läuft noch. Er ist ein starker Athlet und startet seit 3 Jahren regelmäßig bei der Hölle Special in allen 3 Sportarten. Und dazu benötigt er ein Rad. Der Antrag wurde genehmigt! Sven bedankte sich mindestens 1000-mal, auch bei dem Fahrradhaus Kilian und bei der Stiftung. Sven ist nun auch für sein Training mobiler und kann endlich mit seinem eigenen Rad an den Start gehen.







## HALLENSPORTFEST HANNOVER

WIR SIND SO STOLZ AUF EUCH – MIT RECHT!

Am 11. Oktober fuhren einige unserer Sportler\*innen zum Hallensportfest von Special Olympics nach Hannover. Die Aufregung begann schon bei der Abfahrt mit den Trainerrinnen Anja, Bettina und Katrin, da es auch für einige Sportler\*innen das erste Mal war!

In Hannover stieg die Aufregung. Als wir die Leichtathletikhalle betraten, kam 10 Sekunden später eine Mitarbeiterin von Special Olympics Niedersachsen auf uns zu. Sie fragte: „Habt ihr Lust, die Fahne zur Eröffnung mit reinzutragen?“ Ohne groß zu überlegen, bejahten dies natürlich sofort Sven, Kim, Maik und Marvin!

Nun ging es endlich los. Das Sportfest wurde eröffnet. Wir suchten uns einen schönen Platz, wo Sven mit uns die Erwärmung durchführte. Die Tischtennisspieler Jens, Christian, Kim und Hannes (wie immer begleitet von seinem Vater Henning Arnhold) schnappten sich die Tischtenniskellen und starteten ebenfalls mit einer kleinen Erwärmung.

Kurze Zeit später begannen die ersten Disziplinen. Es begann mit Kugelstoßen, 50-m-Lauf, 60-m-Lauf, 800-m-Lauf, Staffellauf 4 x 200 m und zu guter Letzt Weitsprung. Alle waren sehr motiviert und gaben ihr Bestes. Schon nach kurzer Zeit lief der ein oder andere Schweißtropfen auf der Stirn und die Freude auf die Siegerehrung war riesengroß. Mit Recht!

**14 Goldmedaillen, 2 Silber- und 3 Bronzemedaillen** räumten die Sportler\*innen ab! Eine wahnsinnsstarke Leistung! Wir sind so stolz auf euch! Das Lächeln in den Gesichtern hörte gar nicht mehr auf, als sie auf dem Siegerehrungspodest standen.

Es war ein rundum gelungener, erfolgreicher und sportlicher Jahresabschluss und alle freuen sich schon auf das nächste Mal, wenn es wieder heißt: „Sport frei!“

Mit dabei waren:  
Leichtathletik: Lukas Rombusch, Susi Fischer, Maiki Sinzel, Sven Dobrzykowski, Christopher Arnold, Marvin Müller, Maik Rink, Uschi Richter, Sandy Brandt  
Tischtennis: Hannes + Henning Arnhold, Jens Dockhorn, Christian Otte, Kim Seidenberg

Das Feedback am nächsten Tag von den Sportler\*innen:  
„Ich habe so sehr Muskelkater, aber es war ein wirklich sehr schöner Tag!“  
„Seit Monaten habe ich das erste Mal wieder 8 Stunden in der Nacht durchgeschlafen. Das tat mir soooo gut!“  
„Für das nächste sportliche Event möchte ich noch mehr trainieren und an meiner Taktik arbeiten.“

**Katrin Schlanstedt | Sporttherapeutin**

## SEHR VIEL TRAINING UND MUSKELKATER

WERDEN WIR NOMINIERT FÜR DIE WORLD GAMES 2023?

Völlig überraschend lud uns „SPECIAL OLYMPICS“ ein. Im Oktober 2022 fuhren wir nach Malente zu einem Sichtungstraining für Sportler:innen und Trainer:innen. Ziel ist die Nominierung für die World Games in Berlin. Wir freuten uns sehr, ohne zu wissen, was uns dort erwartet.

In Malente empfing uns Bundestrainerin Franziska Weidner herzlich. Nach dem Mittagessen und einer kleinen Vorstellungsrunde (16 Trainer:innen, 13 Leichtathleten, 14 Schwimmer:innen) ging es auch gleich zum 1. Training.

Die Leichtathleten wurden auf Herz und Nieren geprüft: Einlaufen, Lauf-ABC, Koordinationstraining, Andehnen, Stabi-Training, Sprints, Techniktraining, Weitsprung, Kugelstoßen, Mini-Speerwurf, Langstrecken-Lauf usw. Nach den 2 ½ Stunden waren wir ganz schön k. o. – Marvin als Sportler und ich als Trainerin. Der Muskelkater war Marvin sicher.

Die Schwimmer:innen begannen spielerisch mit verschiedenen Übungen in der Brust- und Rückenlage. Ziel war es, die Teilnehmer:innen beim Schwimmen kennenzulernen, Rücksicht zu nehmen und Spaß und Freude zu haben.

Es freuten sich alle auf die Dusche und das Abendessen. Wer dachte, danach sei Schluss, hat sich geirrt. Wir wollen zu den World Games, da ist nach dem Training vor dem Training! Für alle Athleten:innen ging es in die Sporthalle. Extratraining! Wir Trainer:innen bekamen verschiedene Aufgaben, um das Training des nächsten Tages zu gestalten. Bei der anschließenden gemütlichen Runde gab es viele Gespräche und es entstanden so einige Freundschaften.

Nach einer kurzen Nacht ging es am nächsten Tag zu einem letzten Training. Beim Schwimmen war die „Technik“ das Ziel, z. B. der Startsprung, schnell schwimmen und das Kraulschwimmen. Zum Schluss gab es noch ein paar Wettkampf-Spiele im Wasser.

Die Leichtathleten trainierten in einer riesigen Halle. Sogar Kugelstoßen durfte Marvin indoor machen. Das Trainerteam hatte ein intensives und anspruchsvolles Training ausgearbeitet und zeigte sein Können in voller Bandbreite. Auch die Sportler machten alles mit und der Schweiß tropfte nur so. 2 ½ Stunden später ging es endlich zum Auslaufen und Dehnen.

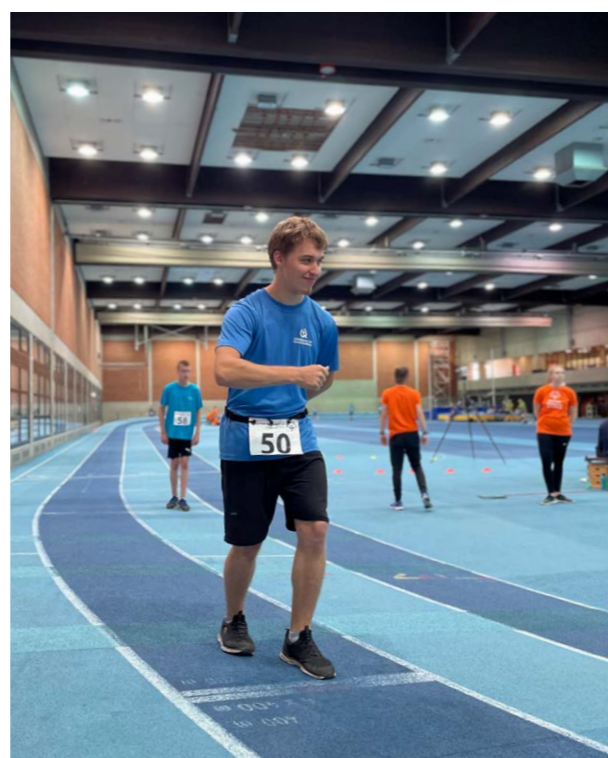
Nach einer Dusche und einer Auswertungsrunde ging es zum Mittagessen. Dort verabschiedeten wir uns von allen, tauschten Telefonnummern aus. Als Lebenshilfe-Team machten wir noch einen klitzekleinen Umweg an die Ostsee. Glücklicherweise waren wir, als wir mit nackten Füßen im Meer standen und uns der kühle Wind um die Nase wehte. Nach 48 Stunden mit vielen Eindrücken, seeeehr viel Training, neuen Freundschaften und einer Menge Muskelkater war unsere Hoffnung geweckt, bei den „Special Olympics World Games“ im Jahr 2023 in Berlin dabei sein zu dürfen!

Mit einem Abschluss-Ruf verabschiedeten wir uns:

**„Berlin, Berlin – wir wollen nach Berlin!!!“**

**Anja Heydenreich**  
Leichtathletik-Trainerin

**Antje Vater**  
Schwimm-Trainerin



## ERFOLGREICHE DENKSPORTLER

Am 15. Oktober fand das 3. Inklusive Schachturnier in Schönebeck statt. Über 60 Teilnehmer kämpften beim königlichen Spiel um gute Platzierungen. Unser Werkstattbeschäftigter Torsten erzielte in der Special Olympics-Wertung den 3. Platz. Stolz zeigt er seinen Preis – zu Recht! Mit ihm im Unified Team der Lebenshilfe traten Richard und Gregor in spannenden Partien gegen die starke Konkurrenz an. In der Vereinsspieler-Wertung erreichte Richard einen Platz im obersten Viertel und Gregor schaffte es in der Breitenschach-Wertung auf den 2. Platz.

Wir gratulieren allen herzlich zu den wunderbaren Ergebnissen.



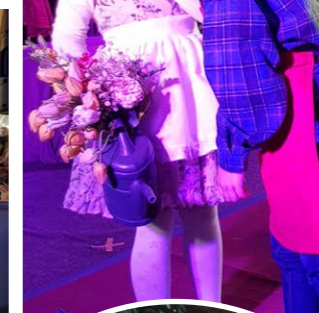
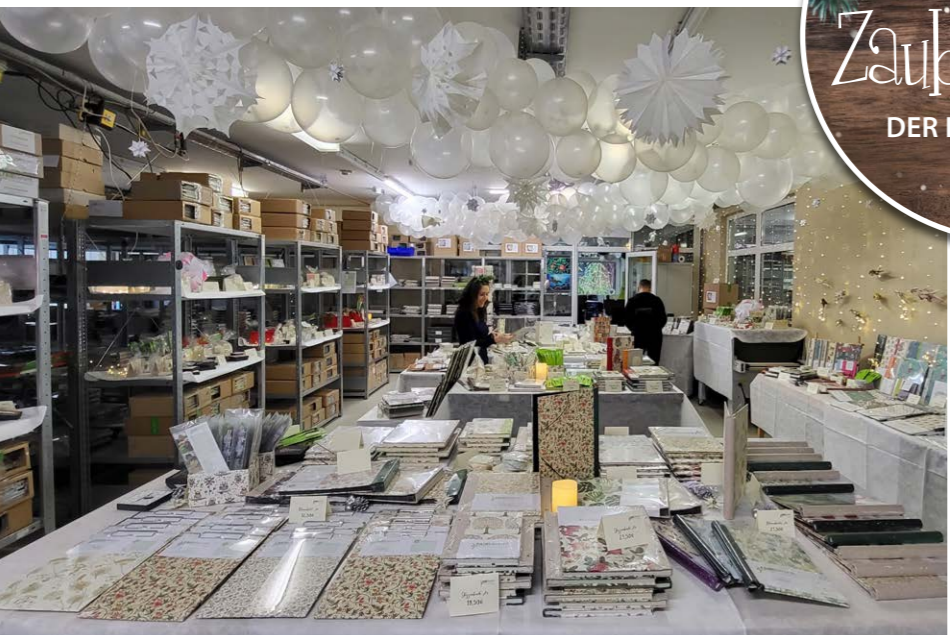
# 23. Vorfreude-Weihnachtsmarkt

Liebe Kolleginnen und Kollegen,  
sehr geehrte Mitglieder des Vorstandes,

als erstes möchte ich mich für die wertschätzenden Worte bedanken, die uns unser Vorstand übermittelt hat. Es war das 23. Mal ein Fest der Begegnung, mit vielen Besuchern und Besucherinnen über den Landkreis hinaus. Viele Menschen kamen zu uns, nicht nur, um zu feiern. Nach unserem Grundsatz: „Wir gestalten Zusammenleben“, haben wir vielen Tausend Menschen gezeigt, was wir für einen Beitrag in unserer Gesellschaft leisten. Das kann uns alle sehr stolz machen. Viele, viele positive Rückmeldungen habe ich bekommen über das, was wir leisten und über die Schlagkraft der Lebenshilfe, solch eine riesige Veranstaltung zu organisieren. Auch heute am Sonntag treffe ich schon wieder Kolle-

ginnen und Kollegen, die nachbereiten, damit morgen alles wieder seinen gewohnten Gang gehen kann. Sie alle haben Großartiges geleistet. Viele von Ihnen haben es nicht mal geschafft, über den Markt zu gehen oder etwas zu essen. Ich danke allen Mitwirkenden, die mit so viel Professionalität, Selbstverständnis, Engagement und Freude unsere Lebenshilfe der Öffentlichkeit präsentiert haben. Da kann ich mich nur unserer Vorsitzenden anschließen. Ich wünsche Ihnen allen eine schöne Adventszeit.

Mit besten Grüßen  
Andreas Löbel

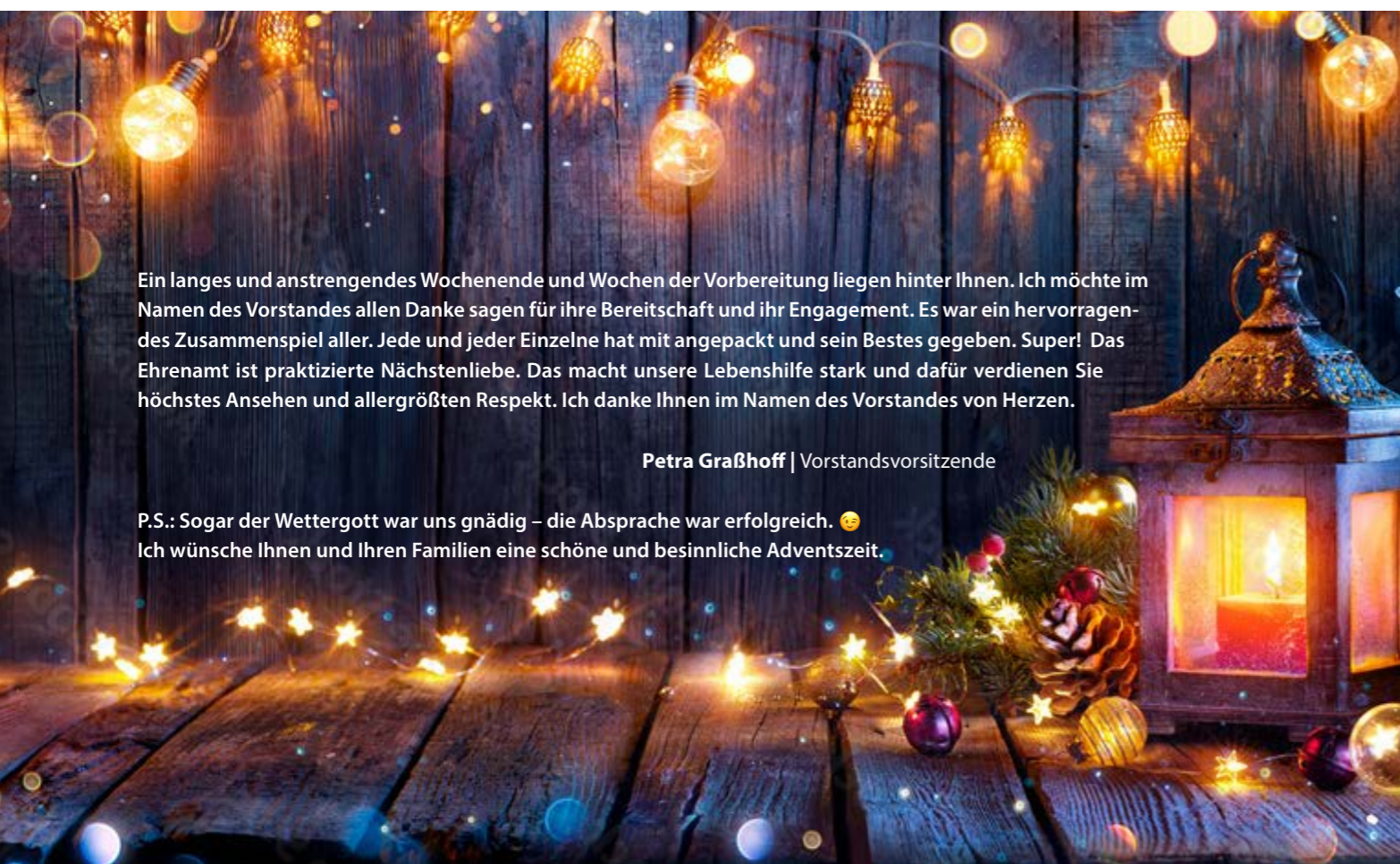




Lieber Andreas, ich möchte mich ganz herzlich bei dir und all deinen fleißigen Helfern bedanken! Ihr habt wieder einen wunderschönen Vorfreudeweihnachtsmarkt mit vielen herzlichen Begegnungen einfühlsam gestaltet. Ein Fest für ALLE! Denn es ist normal, verschieden zu sein! Ich habe mich sehr über die einzelnen Stände gefreut, konnten wir doch zeigen, was wir für tolle Mitarbeiter in den einzelnen Bereichen haben und wie kreativ sie sind. Nichts ist selbstverständlich. Wir wissen eure Arbeit zu schätzen! Lieben Dank, herzliche Grüße an dein Team LG Bärbel Richter



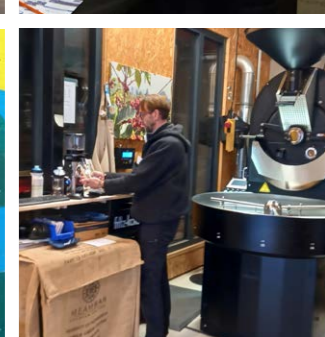
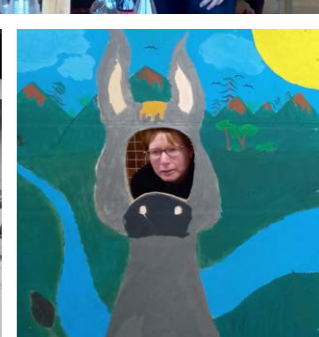
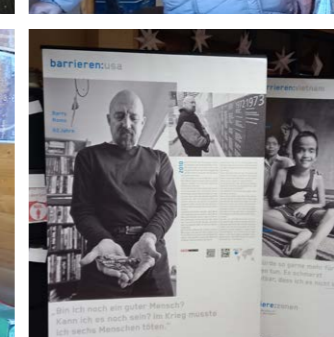
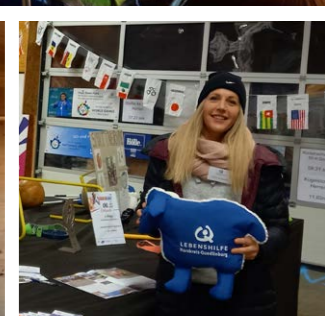
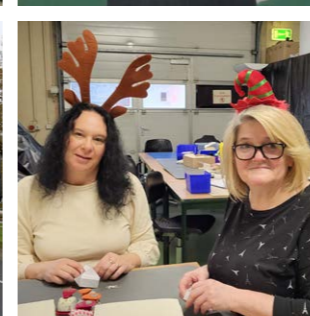
Unser rasender Reporter Marvin berichtete live auf Facebook von allem, was auf unserem schönen Vorfreude-Weihnachtsmarkt passierte und begeisterte.



Ein langes und anstrengendes Wochenende und Wochen der Vorbereitung liegen hinter Ihnen. Ich möchte im Namen des Vorstandes allen Danke sagen für ihre Bereitschaft und ihr Engagement. Es war ein hervorragendes Zusammenspiel aller. Jede und jeder Einzelne hat mit angepackt und sein Bestes gegeben. Super! Das Ehrenamt ist praktizierte Nächstenliebe. Das macht unsere Lebenshilfe stark und dafür verdienen Sie höchstes Ansehen und allergrößten Respekt. Ich danke Ihnen im Namen des Vorstandes von Herzen.

Petra Graßhoff | Vorstandsvorsitzende

P.S.: Sogar der Wettergott war uns gnädig – die Absprache war erfolgreich. Ich wünsche Ihnen und Ihren Familien eine schöne und besinnliche Adventszeit.



## EIN FETTER SOUND

**Leon Keil** war schon damals als Jugendlicher begeistert von der Musik, die sein Betreuer Christian Neubert spielte: „Richtig fetten Sound! Ich mag es, wenn die Bässe hämmern! So was wollte ich auch machen.“ Nun hat er auf seinem Handy die passende App gefunden und probiert

sich aus. Inzwischen besucht Leon auch öfter Events, bei denen Christian Neubert und auch Michel Zelas als DJs auflegen. Beide



spielten auch auf dem Vorfreude-Weihnachtsmarkt und verzauberten den Platz in echte Partystimmung. Echt coole Sache! „Und wie gefällt euch meine Musik?“, möchte Leon gerne wissen. Hört mal rein: <https://www.lebenshilfe-hz-qlb.de/media.html>



## GESCHICHTEN ERFINDEN

### Weihnachten in Gelsenkirchen

Am 1. Dezember war ich in der Stadt und habe Geschenke für Weihnachten besorgt. Danach machte ich mich gleich los zum Baumarkt, um den Weihnachtsbaum zu kaufen. Ich suchte 5 Nordmantannen aus und bezahlte nur 73,99 €. Nun brachte ich die Tannen zum Auto, wo ich die Bäume in den Anhänger einlad und verzurrte. Den Einkaufswagen brachte ich zurück, da traf ich Herrn Baumgarten. Er fragte mich, was ich denn am Baumarkt mache. Ich antwortete, dass ich 5 Nordmantannen gekauft habe. Herr Baumgarten fragte mich, ob er mal schauen darf, wie sie aussehen. Ich machte meinen Anhänger noch mal auf und er sagte: „Das sind ja sehr schöne Nordmantannen. Wofür brauchst du so viele Tannen?“ Ich gab zur Antwort: „Eine für uns, eine für Familie Goliath, für Frau Apelt und für Familie Golz.“ Als ich den Motor von meinem Hyundai Grand Santa Fee startete, sagte Herr Baumgarten: „Man, hast dir ja ein tolles Auto gekauft.“ Ich sagte zu ihm: „Ich helfe dir beim Aufstellen deiner Tanne.“ – „Na gut Flori, fahr vor.“

Als wir nach einer langen Autofahrt in Gelsenkirchen in der Ludwig-zu-Goethe-Straße ankamen, warteten unsere Nachbarn schon draußen auf dem Gehweg auf mich. Ich stellte mein Auto an den Bürgersteig und zog mir meine Warnjacke und die Schnittschutz-Sachen an. Ich brachte die Bäume zu unseren Nachbarn in die Stuben, aber sie passten nicht rein. Ich nahm meine Husqvarna-Motorsäge und sägte ein Stück ab. Die ganze Familie Golz war schon am Schmücken. Bei Frau Apelt sah das Ganze ein bisschen anders aus. Als der Baum vom Anhänger abgeladen war, sagte Frau Apelt: „Flori, der Baum passt nicht durch die Haustür!“ Ich maß genau ab, aber ich konnte nicht sägen, weil der Baum noch eingepackt war. Ich half Frau Apelt beim Aufbauen. Als der Baum endlich stand, sah ich, dass der Baum gerade so reinpasste, aber um 9 cm zu groß war. Ich sägte den Baum am Stamm ein bisschen kürzer und half Frau Apelt beim Schmücken. Sie sagte zu mir: „Musst du nicht noch zu Frau Goliath?“



**Florian Stertz**

*fliegen ab und zu Ideen zu. Dann setzt er sich an seinen Laptop und schreibt Geschichten. Ein Beispiel könnt ihr hier lesen.*

Also fuhr ich rückwärts und packte den Baum aus. Eine Treppe hoch, der Baum sollte in das Wohnzimmer. Ich stellte den Baum mit auf. Plötzlich kippte der Baum um! „Warten Sie, ich hole meinen Makita-Akkuschrauber, Bits und Schrauben.“ Ich schraubte den Baum mit Baumständer in den Fußboden. „Na, so was habe ich auch nicht erlebt“, sagte Herr Goliath. Da sagte Frau Goliath zu mir: „Na, eine sehr gute Lösung gehabt!“

Am späten Abend stellte ich unsere Bäume auf und in der Küche schnupperte es nach frisch gebackenen Plätzchen.

*(gekürzte Fassung)*



## Feenküsse

– süß & lecker!

### Für den Teig:

- 160 g Mehl
- 2 Eigelb
- 100 g Butter
- 1 Prise Salz
- 60 g Puderzucker
- und 3 Packungen Toffifee

### Für das Baiser:

- 3 Eiweiß
- 1 Prise Salz
- 140 g Puderzucker

Dieses Mal gibt es kein gesundes Rezept, sondern etwas für die Schleckermäulchen. Das Rezept entdeckte ich in unserem FAIRklemmt-Versand. Unsere Kunden bekommen dieses Dankeschön für ihre Bestellung in ihr Paket: FEENKÜSSE! Da bin ich neugierig geworden!

### Wir starten mit dem Teig:

Mehl, Puderzucker und Salz in einer Schüssel mischen und die Butter dazu. Jetzt kann es kompliziert werden: die Eier aufschlagen und das Eigelb vom Eiweiß trennen. Das Eigelb kommt mit in die Schüssel. Das Eiweiß heben wir auf für das Baiser. Ich kreppe die Ärmel hoch und knete mit gewaschenen Händen den Teig. Das mache ich so lieber als mit dem Mixer und Knethaken. Ist alles zu einem schönen Teig verknetet, forme ich eine Kugel. Die rolle ich mit beiden Händen aus – so dick wie ein Toffifee. Die Teigrolle wickle ich in eine Frischhaltefolie und sie kommt für 1 Stunde in den Kühlschrank. Wenns schnell gehen soll: 15 Minuten ins Tiefkühlfach!

### Zeit für die Baiser-Haube!

Zu den 2 Eiweiß kommt jetzt das 3. Eiweiß hinzu. Puderzucker und Salz dazu – dann rühre ich alles mit dem Mixer auf höchster Stufe. 3 bis 5 Minuten braucht die Masse, bis sie steif geschlagen ist und sie kommt in den Spritzbeutel. Die gekühlte Teigrolle lässt sich jetzt gut in dünne Scheiben schneiden. Die lege ich auf ein Backblech mit Backpapier. Auf die Teigscheiben lege ich die Toffifees – aber verkehrt herum. Das Baiser verteile ich mit dem Spritzbeutel auf jedes Toffifee. Die Hauben sehen lustig aus! Das Blech schiebe ich in den Backofen – vorgeheizt mit 160 Grad. Mit Umluft backen sie 18 Minuten. Die Feenküsse gut abkühlen lassen – und dann mit Herzenslust vernaschen. Meine FAIRklemmt-Kollegen fanden die Küsschen super lecker! Diese Plätzchen sollten auf keinem Weihnachtsteller fehlen!

Eure Backfee Daniela Kraft

Unsere Kinder aus dem „Sonnenkäfer“ und dem „Alten Forsthaus“ malten mit Begeisterung Tannenbäume!



*Frohe Weihnachten  
und ein gesundes neues Jahr*



Monotypie / Federzeichnung von Martin Straka - Feriendomizil Boddenfischer - Born am Darß - 2022

## IMPRESSUM

Das **kunoMagazin** ist eine kostenlose Information der Lebenshilfe Harzkreis-Quedlinburg und erscheint alle zwei Monate.



**LEBENSILFFE**  
Harzkreis-Quedlinburg gGmbH



**Herausgeber:** Lebenshilfe Harzkreis-Quedlinburg  
gemeinnützige Gesellschaft mbH,  
Quedlinburger Str. 2, 06502 Thale OT Weddersleben  
**Gesellschafter:** Lebenshilfe Harzkreis-Quedlinburg e. V.,  
Kaiser-Otto-Straße 25, 06484 Quedlinburg  
**Spendenkonto:** Harzsparkasse  
IBAN: DE30 8105 2000 0901 0264 33  
BIC: NOLADE21HRZ

Meinungen, Hinweise, Berichte und Termine sowie Abo-Wünsche  
des **kunoMagazins** als Heft oder PDF per E-Mail an:  
[kuno@meine-lebenshilfe.de](mailto:kuno@meine-lebenshilfe.de) oder  
Kontakt unter 03946 – 9810-109

**Redaktion / Satz / Layout:** Die **kuno-AG**  
Sabine Kiel / René Tittel / Eike Helmholz  
**Lektorin:** Antje Dirr  
**Redaktionsschluss:** 1. November 2022  
**Auflage:** 1000 Druckexemplare,  
gedruckt auf FSC-zertifiziertem Altpapier  
**Druck:** Harzdruckerei Wernigerode  
**Fotos:** Rechte bei der Lebenshilfe

**Titelbild:** Lotta Richter

[WWW.MEINE-LEBENSILFFE.DE](http://WWW.MEINE-LEBENSILFFE.DE)

