

Ausgabe 07 vom 03. Januar 2011

**Sehr geehrte Mitglieder,
liebe Freunde und Mitstreiter**

**Hier ist er nun,
unser erster NEWSLETTER für das
Jahr 2011!**

Das neue Jahr hat nun begonnen und wir blicken auf ein ereignisreiches und erfolgreiches Jahr 2010 zurück und schauen voller Zuversicht auf das neue Jahr 2011.

Wir hoffen, Ihr hattet ein friedvolles und besinnliches Weihnachtsfest im Kreise der Familie und Freunde und einen guten Übergang ins neue Jahr.

Einen besonderen Dank möchten wir an Euch aussprechen, denn ohne Euch würde uns die Arbeit nur halb so viel Spaß machen.

Ein besonders schöner Abend war die gemeinsame Weihnachtsfeier mit Euch.



Fast alle unserer Mitglieder sind der Einladung gefolgt und es wurde ein wunderschöner Abend mit vielen Highlights. Konradin, Liedermacher, Maler und Geschichtenschreiber, spielte und sang

mit uns eigens für den Abend gedichtete Weihnachtslieder, Astrid erfreute uns mit Weihnachtsgeschichten und sogar der Deutsche Bundestag war bei uns zu Gast.

Frau Ingrid Remmers, Bundestagsabgeordnete von der Partei „Die Linke“, übergab uns einen Spendenscheck in Höhe von 550,-- Euro.



Als krönenden Abschluss gab es auch kleine Geschenke für unsere Gäste, die für Freude und leuchtende Augen sorgte.



Wir, die SHG Handicap e.V. wünschen Euch weiterhin ein erfolgreiches, glückliches und gesundes Jahr 2011.

Eure Newsletter-Redaktion

Eure Mithilfe ist gefragt.

Du kennst einen guten Witz? Vielleicht hast Du ein besonders raffiniertes Rezept, kennst ein paar Tips oder ein schnelles Gericht für den kleinen Geldbeutel, einen Imbiss?

Bist Du vielleicht ein „Schreiberling“ oder ein „heimlicher Poet“ und schreibst gerne Gedichte oder Kurzgeschichten?

Immer her damit!

Melde Dich bei Hanne, Nicole, Marlies, Uli oder Joe – ruf' uns an, schreib' uns eine Email oder spreche uns beim Stammtisch an.

Veranstaltungen im Monat:

Januar 2011

Stammtisch Bergheim

Mittwoch, den 12.01.2011
von 18.00 bis 21.00 Uhr
„Hotel Konert“, Kölner Str. 33
Wer Fragen hat, bei Hanne melden:
Telefon: 02271 / 993722
h.weiland@shghandicap.de

Stammtisch Pulheim

Dienstag, den 04.01.2011
von 18.00 bis 21.00 Uhr
„Rathausstuben“, Venloer Str. 112
Wer Fragen hat, bei Herbert melden:
Telefon: 0162 / 7300687
h.stegmeyer@shghandicap.de

Stammtisch Wesseling

Donnerstag, den 06.01.2011
von 18.00 bis 21.00 Uhr
„Kulisse“, Kölner Str. 16
Wer Fragen hat, bei Michael melden:
Telefon: 0176 / 80075402
m.kircher@shghandicap.de

Spieletreff Bergheim

Donnerstag den 27.01.2011
von 18.00 bis 21.00 Uhr
im Medio, Raum K2
Wer Fragen hat, bei Herbert melden:
Telefon: 0162 / 7300687
h.stegmeyer@shghandicap.de

Frühstück Bergheim

Donnerstag, den 20.01.2011
um 10.00 Uhr in der Medio-Lounge
Wer teilnehmen möchte, bitte bei
Nicole melden:
Telefon: 02271 / 755742
n.odenthal@shghandicap.de

Kegeln Bergheim

Montag, den 10.01.2011
von 18.00 bis 21.00 Uhr
„Brauhaus Krone“, Hauptstr. 78
Wer Fragen hat, bei Uli melden:
Telefon: 02271 / 798426
u.deneffe@shghandicap.de

Impressum

SHG Handicap e.V.
Red. Newsletter
Postfach 1654
50106 Bergheim

newsletter@shghandicap.de

Der SHG NEWSLETTER freut sich über Eure Beiträge. Leserbriefe oder andere Mitteilungen seitens der Leser geben nicht die Meinung der Redaktion wieder. Auswahl und Kürzungen müssen wir uns vorbehalten. Für Rückfragen bitten wir um Anschrift und Telefonnummer oder E-Mail-Adresse. Der besseren Lesbarkeit wegen verzichten wir bisweilen auf die Schreibweise „Innen“; Frauen und Männer sind selbstverständlich immer gleichzeitig angesprochen.

Mitteilung

Liebe Mitglieder der SHG
Handicap e.V.

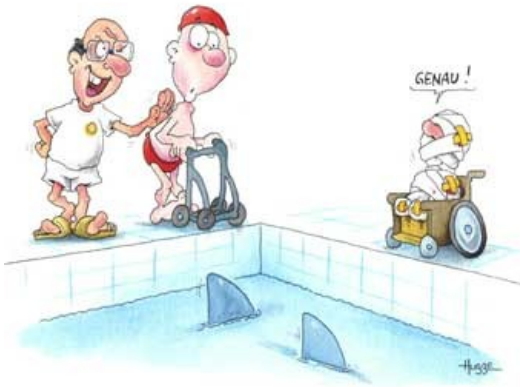
Der Jahresbeitrag für das Jahr 2011 ist fällig und wird in den nächsten Tagen abgebucht.

Die Mitglieder, die der Einzugsermächtigung nicht zugestimmt haben, möchten wir bitten, uns den Jahresbeitrag von 12,- Euro auf unser Konto zu überweisen bzw. bei einem unserer Aktivitäten (Stammtisch, Kegeln, Spieleabend) an unseren Kassierer Uli zu übergeben.

Kreissparkasse Köln
Konto: 142282168
BLZ: 370 502 99

Cartoon des Monats

GLAUBEN SIE MIR, UNSERE FORM
DER DELFINTHERAPIE HAT MEHR BISS.



Mit freundlicher Genehmigung von Phil Hubbe.
Weitere Infos, Cartoons und Angebote findet Ihr
unter www.hubbe-cartoons.de.

Heute schon gelacht?

Ein Motorradfahrer steht vor einer roten Ampel und fällt plötzlich zur rechten Seite um. Der Autofahrer hinter ihm beobachtet dies. Bei der nächsten roten Ampel das gleiche. Bei der übernächsten wieder. An der 4. Ampel steigt der Autofahrer aus und fragt ihn, ob mit ihm alles in Ordnung sei, ob er krank sei und evtl. ärztliche Hilfe benötige, da er immer umfiele. Da antwortet der Motorradfahrer: "Nein, aber ich bin nun geschieden und musste mit meiner Frau alles aufteilen. Sie hat den Beiwagen bekommen ..."

Eine Schildkröte wird von 2 Schnecken überfallen und ausgeraubt. Die Schildkröte geht zur Polizei und bringt den Vorfall zur Anzeige. Der Beamte fragt: "Konnten Sie denn die Täter sehen und sie jetzt beschreiben?" "Oh nein, es ging doch alles viel zu schnell ..."

ingesandt von: Regina Thomaschewski

Kochecke

Avocado-Creme

Die Avocado schälen, den Kern herauslösen. Das Fruchtfleisch grob würfeln. Mit dem Stabmixer pürieren und mit Zitronensaft, Creme fraîche, Salz und Pfeffer gut mischen.

Die Kresse vom Beet abschneiden und unter die Avocadocreme heben. Anstelle von Kresse können Sie natürlich auch andere Kräuter verwenden.

Die Avocadocreme schmeckt sehr gut zu kaltem Roastbeef, Schweinsbraten oder Brathendl. Geeignet ist sie auch als Brotaufstrich.

Tipp: Avocados mit dunkler, eher runzeliger Schale schmecken noch cremiger und aromatischer als die Sorten mit glatter, hellgrüner Schale.

Trotz des hohen Fettanteils hält sich der Kaloriengehalt in Grenzen.

Avocados, die noch sehr fest sind, wickelt man am besten in Zeitungspapier und lässt sie bei Zimmertemperatur nachreifen. Wenn nach zwei, drei Tagen das Fruchtfleisch bei leichtem Fingerdruck nachgibt, sind die Früchte gerade richtig. Man kann sie dann trotzdem noch einige Tage im Kühlschrank aufbewahren.

Eingesandt von: Hanne

Geburtstage im Januar

An dieser Stelle möchten wir allen Geburtstagskindern recht herzlich gratulieren und wünschen Ihnen viel Glück und Gesundheit:

*Ulrich Deneffe
Dieter Scharf*

Nicole Odenthal



In dieser NEWSLETTER-Ausgabe stellen wir Euch Nicole Odenthal vor.

Hallo Nicole, ich freue mich dass ich Dich heute interviewen kann.

Damals, als wir uns vor 3 ½ Jahren kennen lernten, bist Du gerade aus deinem Elternhaus ausgezogen. Ist es Dir sehr schwer gefallen?

Nicole: Es war ein langwieriger und schwieriger Prozess, zumal die ARGE mir Steine in den Weg gelegt haben. Es ging sogar vor Gericht, habe den Prozess gewonnen.

Wie kommst Du zurecht?

Nicole: Am Anfang war es halt schwer, da meine Eltern nicht sofort greifbar waren, dafür klappt es heute fast alles.

Brauchst Du Hilfe?

Nicole: Ja, die werde ich wohl auch immer benötigen, aber damit komme ich klar und kann damit leben.

Wie ist es für Dich nach den Jahren des allein Wohnens, oder würdest Du es am liebsten rückgängig machen?

Nicole: Auf keinen Fall würde ich es rückgängig machen. Vor allem, als ich von einer kleinen Wohngemeinschaft in mein heutiges Appartement gezogen bin. Jetzt habe ich meinen eigenen Bereich für mich ganz alleine. *(Nicole strahlt)*

Nicole, seit diesen Jahren hast Du Dich richtig gemausert. Du bist viel selbstischer geworden.

Du sagtest mir, das Du ab Jan. 2011 persönliche Assistenz-Leistungen erhältst. Dazu gratuliere ich Dir, zumal Du unser 1. Mitglied bist, die es bekommt.

Wie sieht es praktisch aus, mit einer Assistenz? Was kann man darunter verstehen?

Nicole: Also.....*(Nicole holt tief Luft)* ich bin der Arbeitgeber und stelle die Personen, die mich unterstützen und helfen sollen, selber ein, und „ich bestimme selber, was ich wann und wo machen möchte“.

Außerdem kann ich die Personen, mit denen ich nicht zurechtkomme, auch wieder entlassen. Das ist der 1.Weg zur Selbstständigkeit und „dies ist sehr wichtig“.

Erhalten alle behinderten Menschen diese Assistenz?

Nicole: Nein, dazu sind verschiedene Voraussetzungen zu erfüllen. Die aber jetzt alle zu beantworten würde zu lange dauern.

Man könnte Dich auch fragen, wie und wo man es beantragt?

Nicole: Ja, man kann mich gerne danach fragen. Auf alle Fälle könnte ich ggf. Adressen weitergeben, die einem helfen. Ich kann es nur jedem empfehlen, es zu versuchen, **„denn nur gemeinsam sind wir Stark“**

Nicole, letzte Frage. Wie stellst Du dir deine Zukunft vor?

Nicole: Ich möchte gerne einmal heiraten und dies nicht erst mit 60 Jahren.

Mein Traummann sollte 170-180cm groß, kurze blonde Haare, blaue Augen und griffig müsste er sein. Aber wie gesagt, es ist halt ein **Traummann**.

Wichtig ist mir auch die Gesundheit und vielleicht mal einen Hund.

Vielen Dank für Dein Interview.