

Oktober 2013

13. Jahrgang, Nr. 35

REHA, aha...



Besuch des Landesbehindertenbeauftragten Gerd Weimer, Bericht über das Sportfest, den Kunsthandwerkermarkt, Nachgefragt bei Menschen im REHA-Verein, Personalvorstellungen, die Hüttenfreizeit, Tag der „Frohen Herzen“, 2. Freiburger Bächleboot® Rennen, Hoher Besuch in der REHA-Werkstatt Müllheim, Besuch im Basler Zoo, Schifffahrt auf dem Rhein, Gesund ernähren mit wenig Geld und vieles mehr, dazu jede Menge Bilder, Bilder, Bilder...

Liebe Leserinnen und Leser,

jede neue Ausgabe der REHA, aha... ist für das Redaktionsteam eine Herausforderung. Damit jede neue Ausgabe interessant, aktuell und unterhaltsam ist, sind wir auf Ihre Mitwirkung angewiesen. Wir würden uns freuen, wenn die verschiedenen Projekte des REHA-Vereins und deren Besucher/Mitarbeiter uns von Ihren Aktivitäten, die stattgefunden haben, zahlreiche Artikel und Bilder zusenden.

Auch würden wir gerne noch ein paar neue Redaktionsmitglieder aufnehmen. Die Sitzungen finden immer am Dienstag um 10:30 Uhr in der Berliner Allee statt. Sie können gerne auch mal probeweise reinschnuppern.

Wir nehmen auch gerne jeden Bericht oder Artikel an, von dem Sie der Meinung sind, das wäre etwas für die REHA, aha... Für Verbesserungsvorschläge, Kritik oder Anregungen ist das Redaktionsteam jederzeit dankbar.

Der Einsendeschluss für Artikel und Bilder, Termine in den Projekten und Stellenanzeigen für die nächste REHA, aha...-Ausgabe ist der **29.11.2013**. Sie erreichen uns im Mitarbeiterbüro Werkstatt Freiburg, Berliner Allee 11a, 79110 Freiburg oder können Ihre Beiträge bei Ihrem Projektleiter abgeben. Per E-Mail sind wir wie folgt erreichbar:

redaktion.reha-aha@reha-verein.de

Fotos oder Digitalfotos bitte per E-Mail oder per Post schicken.

Wir wünschen Ihnen viel Spaß beim Lesen der REHA, aha...

Ihr REHA, aha...Redaktions-Team

aha...
aha...
aha...

REHA

Inhalt

Anzeige der REHA-Läden Freiburg und Müllheim	3
Besuch des Landesbehindertenbeauftragten Herr Weimer in der REHA-Werkstatt Emmendingen u. R'elan Schreinerei	4
20. Sportfest des REHA-Vereins	5/6
Kunsthandwerkermarkt in Staufen.....	6
Neue Kantenanleimmaschine für die R'elan Schreinerei Emmendingen.....	7
Fahrrad-Versteigerung in Müllheim	7/8
Freiburger Freizeitgruppe	8
Grillfest des REHA-Tageszentrums Freiburg in Günterstal	8/9
Tag der „Frohen Herzen“ im Euro-Park Rust.....	9/10
Bilder vom 20. REHA-Sportfest	11
Bilder von der Hüttenfreizeit	12
Bilder vom Tag der „Frohen Herzen“ im Europapark Rust.....	13
Bilder von der Verabschiedung Herrn Gerd Meyer.....	13
Bericht über die Hüttenfreizeit in Villingen-Schwenningen	14
Schiffahrt auf dem Rhein	15
Personalvorstellungen	16
Ausflug in den Basler Zoo.....	16/17
Hoher Besuch in der REHA-Werkstatt Müllheim	17
Bericht von der Grünpflege Gruppe	17
Nachgefragt bei Frau M., Fachdienst Wohnbereich	18
Bogenschießen - ein nicht alltäglicher Sport.....	19
Besichtigung der Kienzlerschmiede, Kirchzarten.....	20
Gesund ernähren mit wenig Geld von der Verbraucherzentrale	
Nordrhein-Westfalen.....	21/22/23
Rezepte	23

REHA

Läden

Moltkestraße 5
(beim Cinemaxx)
79098 Freiburg
Tel. 0761/ 36546

**Freiburg
Müllheim**

Wilhelmstraße 3
79379 Müllheim
Tel. 07631/ 2065

**Holz & Spiel
Für Klein und Groß**

- Spielwaren
- Babyartikel
- Handpuppen
- Schaffelle
- Windspiele
- Viele Artikel aus sozialen Einrichtungen -

Große Auswahl an Hängematten & Hängestühlen

**Freiburger
Bächleboote**

Von Frau H. / Werkstatt Freiburg

Quelle: Bericht in der Badischen Zeitung vom 15. Juni 2013

Landesbehindertenbeauftragter Gerd Weimer kritisiert die Ausgleichsabgabe als viel zu niedrig.

Der Landesbehindertenbeauftragte Gerd Weimer besuchte im Juni 2013 auf Einladung der SPD-Landestagsabgeordneten Sabine Wölfe (Frau Wölfe war bereits 2012 beim 30-jährigen Jubiläum der REHA-Werkstatt Emmendingen zu Besuch) die REHA-Werkstatt Emmendingen und die R`elan Schreinerei.



Herr Gerd Weimer (rechts), Herr Klein-Alstedde (mitte)

Bei seinem Besuch erklärte Herr Weimer, den Behindertenbeauftragten kommt bei der Umsetzung des Gleichstellungsgesetzes eine Schlüsselfunktion zu.

Da es bei der Inklusion darum gehe, „raumnahe Strukturen vor Ort zu stärken“, spricht sich der Landesbehindertenbeauftragte für „professionelle Behindertenbeauftragte auf Kreisebene aus“.

Das Integrationsprojekt R`elan überzeugte ihn sehr. Eine kleine Schreinerei, in der psychisch Kranke Erfahrungen für die Integration in den ersten Arbeitsmarkt sammeln. Integration im Arbeitsmarkt ist nach wie vor ein heißes Eisen, so Gerd Weimer.

Der Konjunkturaufschwung geht an den Behinderten vorbei. „Die Ausgleichsabgabe – 2100 Euro im Jahr – muss deutlich höher werden“, ist Weimer der Meinung.



Fr. Wölfe (links), Hr. Klein-Alstedde (mitte), Hr. Weimer (rechts).

Arbeitgeber könnten sich im Moment zu einfach aus der Pflicht, Menschen mit Behinderung zu beschäftigen, durch Zahlungen entziehen.

„Was ich hier in Emmendingen beim REHA-Verein vorgefunden habe, könnte eine Vision für Viele sein“ war das Resümee von Herr Weimer nach einem einhalbstündigem Gespräches mit Vertretern des REHA-Vereins.

aha...
aha...
aha...

REHA

20. Sportfest des REHA-Vereins

Von Roland R.
Tageszentrum Freiburg

Endlich war es wieder soweit. Das sehr beliebte Sportfest des REHA-Vereins konnte am 21.06.2013 auf dem TBE-Gelände stattfinden.



Sportfestgelände mit Besucher

Nach dem Motto:

„Macht mit - jeder Schritt hält fit“ wurden von den zahlreichen Teilnehmern spannende und faire Wettkämpfe ausgetragen.

Bevor es aber soweit war, hatten die freiwilligen Helfer noch einiges zu tun. Die Pavillons mussten aufgebaut werden, Sitzmöglichkeiten geschaffen, Kaffee gekocht und Laugenbrötchen geschmiert werden.

Leider gab es dabei die ein oder andere Panne (Kaffeemaschine vergessen), die aber durch Improvisation und verstärkten Einsatz wettgemacht werden konnte. So dauerte die Stärkung vor den Wettkämpfen eben ein bisschen länger, was aber die gute Laune der Besucher nicht minderte.

Nun wurden die Mannschaften eingeteilt. Die offiziellen Wettkämpfe wurden in den Disziplinen Volleyball, Fußball, Kicker, Schach, Skat und zum ersten Mal im Tischtennis ausgetragen.



Teilnehmer des Tischtennisturniers
Das Dosenwerfen wurde dieses Jahr leider nicht angeboten. Somit gab es auch keine leckeren Kekse als Preis.

Wer keine Lust hatte sich sportlich zu betätigen oder bei einem der Gesellschaftsspiele mitzumachen, der nutzte das Sportfest um sich mit alten und neuen Bekannten zu unterhalten.

Die Wettkämpfe waren pünktlich zum Mittagessen beendet. Das Essen wurde wie immer von der Gaststätte Campus zubereitet. Geschmeckt hat es allen Teilnehmern und Zuschauern.



Essensausgabe

Nun wurde mit Spannung die anstehende Siegerehrung erwartet. Alle Teilnehmer freuten sich schon auf die Urkunden und die Sieger auf die begehrten Wanderpokale. Die so geehrten Teilnehmer der Wettkämpfe wurden noch als zusätzliche Belohnung mit viel Beifall von den zahlreichen Zuschauern bedacht.

der Gaststätte Campus und dem Vorstand des TBE gedankt werden.

Gewonnen wurden die Wanderpokale dieses Jahr von folgenden Projekten:

- Volleyballpokal von der REHA-Werkstatt Freiburg
- Schachpokal von der REHA-Werkstatt Freiburg, Herr L.
- Tischtennispokal von dem REHA-Tageszentrum Emmendingen, Herr O.
- Skatpokal von dem REHA-Tageszentrum Emmendingen, Herr O.
- Fußballpokal von der REHA-Werkstatt Müllheim
- Kickerpokal von der REHA-Werkstatt Müllheim, Herr M. und Herr S.

Nach soviel Arbeit kam der nun folgende Kaffee und Kuchen gerade recht. Jedes Projekt des REHA-Vereins steuerte dazu selbstgemachten Kuchen bei. Herrlich, wie der Kuchen zum Teil aussah und geschmeckt hat er noch viel besser!



Kuchenbuffet

Somit ging wiederum ein gelungenes und schönes Sportfest, bei dem alle Besucher ihren Spaß hatten, zu Ende.

Den Abschluss bildete der Abbau, der Dank der vielen spontanen Helfer aber schnell erledigt war. An dieser Stelle soll nochmals dem Organisationsteam, den vielen Helfern,

Kunsthandwerkermarkt in Staufen

Von R. R.
Tageszentrum Freiburg

Der diesjährige Kunsthandwerkermarkt fand am Wochenende des 10. und 11. Juli in Staufen statt. Traditionell war auch die Stuhlwerkstatt des REHA-Vereins mit einem Stand vertreten.



Stand des REHA-Vereins

Dieses Jahr hatten wir zu unserem Leidwesen richtig tropisches Wetter. So waren die Verkaufszahlen leider nicht so gut wie im letzten Jahr. Die Leute gingen einfach lieber in das Schwimmbad. Nur die Essens- und Getränkeverkäufer waren glücklich mit dem Wetter.

Das Interesse an der Arbeit der Stuhlwerkstatt war wie immer sehr groß. Dies lag sicher daran, dass dieses Handwerk nicht mehr sehr verbreitet ist und die Flechter/innen ein Schauflechten anbieten.

Wichtiger als die Verkaufszahlen ist jedoch eben die Tatsache, dass die Arbeit des REHA-Vereins im Bewusstsein der Öffentlichkeit bleibt.

aha...
aha...
aha...

REHA

Neue Kantenanleimmaschine für die R'elan Schreinerei Emmendingen

Von H. M.
Tageszentrum Bad Krozingen

Am 14. Mai 2013 hat die Schreinerei R'elan eine neue Kantenanleimmaschine angeliefert bekommen. Die Anlieferung erfolgte um ca. 9 Uhr mit einem LKW mit Hebebühne. Das Abladen hat 1 Stunde gedauert.

Per Gabelstapler wurde die tonnenschwere Kantenanleimmaschine, Gewicht 2.250 Kilogramm, dann in die Schreinerei hereingefahren. Es hat eine Stunde gedauert, bis die Maschine dann an ihrem Platz stand.



Neue Kantenanleimmaschine der R'elan

Bis zur Betriebsbereitschaft und Funktionsfähigkeit hat es einen Tag gedauert.

Die Kantenanleimmaschine dient zur Produktion für Kantenanleimung für den Möbel- und Innenausbau.

Die Schreinerei ist durch die neue Kantenanleimmaschine noch leistungsfähiger und schneller geworden.

Alle Mitarbeiter der R'elan Schreinerei können die neue Kantenanleimmaschine bedienen.

Die Kantenanleimer gibt es in verschiedenenfarbigen Kunststoff – sowie Holzarten.

Fahrrad-Versteigerung in Müllheim

Von H. M.
Tageszentrum Bad Krozingen

Am Samstag, den 6. Juli 2013 fand eine Fahrradversteigerung auf dem städtischen Bauhof in Müllheim, in der Bahnhofstraße, statt.

Es war eine öffentliche Versteigerung von Fundfahrrädern, die von der Stadtverwaltung organisiert wurde.



Städtischer Bauhof in Müllheim

Die Fahrräder konnte man um 9.30 Uhr besichtigen, es waren ca. 74 Stück.



Teilnehmer der Fahrradversteigerung

Um 10:00 Uhr wurde dann die Versteigerung durch einen Stadtangestellten



aha...
aha...
aha...

vorgenommen, der wie ein Auktionator die Fahrräder versteigerte. Er sagte, dass die Fahrräder von der Polizei aufgefunden wurden.

Es waren sehr viele Leute auch mit ihren Kindern dort.

Vom Kinderfahrrad, Mountainbike, Rennrad, normale Fahrräder, mit 3 Gangschaltung bis 21 Gänge konnte jeder, der ein Fahrrad haben wollte, eines ersteigern.

Der Preis variierte von 5,00 Euro bis 170,00 Euro.

So billig kann man kein Fahrrad im Geschäft kaufen also lohnt sich so eine Veranstaltung.

Auch für den kleinen Hunger war gesorgt. Es gab Kaffee und selbstgebackene Kuchen, Limonaden und Grillbratwürste.

Freiburger Freizeitgruppe

Von H. M.
Tageszentrum Bad Krozingen

Die Freiburger Freizeitgruppe existiert schon seit mehreren Jahren.

Jeden ersten Donnerstag im Monat wird ein Treffpunkt vereinbart und die jeweilige Aktivität unternommen.

Die Vorschläge der Aktivitäten werden von den Bewohner/innen der Wohngemeinschaften und des Einzelwohnens eingebracht.

Die Aktivitäten werden den Jahreszeiten entsprechend angeboten.

Die Vorschläge beinhalten folgende Aktivitäten:

Kegeln, Spaghetti essen gehen, Kochen und Backen in verschiedenen Tageszentren, Film- und Spielabende, Eis essen gehen, Besuch des ZMF (Zeltmusikfestival), Federball, Volleyball, Minigolf, verschiedene Spiele, Spaziergänge, Grillen.

Der Fachdienst bietet die Plattform für die Freizeitgestaltung an.

Die Vorschläge und Umsetzung der Aktivitäten orientieren sich an den Wünschen der jeweiligen Bewohner/innen

Es ist wünschenswert, dass in Zukunft die Angebote der Freizeitgruppe mehr wahrgenommen und genutzt werden.

Die Aushänge der Aktivitäten werden in den Wohnverbänden, Wohnheimen, Tageszentren und Werkstätten ausgehängt.

Die Freiburger Freizeitgruppe ist offen für neue Vorschläge von allen Projekten und freut sich auf ein fröhliches und gemütliches Beisammensein!

Grillfest des REHA-Tageszentrums Freiburg in Günterstal

Von M. D.I
Tageszentrum Freiburg

Es war ein schöner Freitag und wir gingen alle zusammen Grillen.

Gemeinsam fuhren wir zur Wonnhalde, und liefen dann hoch zum Grillplatz. Das Feuer wurde angemacht und fürs Grillen vorbereitet, die Salate ausgepackt, die Plastikbecher und das Besteck hingestellt.

aha...
aha...
aha...

REHA

Nach einiger Zeit war auch endlich der Grill soweit, so dass die ersten Würstchen und das Fleisch auf den Grill gelegt werden konnten.

Alle hatten viel Spaß und es wurde viel gelacht. Der Höhepunkt des Tages war natürlich die Geschenkübergabe an Herr G., der 1 Jahr lang bei uns im Tageszentrum gearbeitet hat und uns leider verlassen muss. Er freute sich richtig über die Geschenke und packt sie natürlich gleich aus.

Anschließend sitzen alle noch gemütlich zusammen und plaudern über dies und das.

Tag der „Frohen Herzen“ im Europa-Park Rust

Von M. D.
Tageszentrum Freiburg

Am 13.06.2013 war es wieder soweit, auf Einladung des Europa-Parks fuhren wir mit dem REHA-Verein in den Europa-Park zu der Aktion der „Frohen Herzen“ nach Rust.



Besucher am Eingang des Europa-Parks

Treffpunkt war um 8:45 Uhr in der Eingangshalle des Hauptbahnhofs. Alle waren da und es konnte losgehen. Wir mussten rüber zum Gleis 2 laufen und dort in den Zug einsteigen. In Ringheim sind wir in den Bus der zum Europa-Park fährt, umgestiegen.

Vor dem Eingang haben sich dann alle getroffen, es wurden die Eintrittskarten verteilt und noch einige wichtige Dinge besprochen. Nun verteilte sich die Gruppe im Park.

Da ich leider erst gegen Mittag angekommen bin, habe ich einen Teil der Zeit verpasst. Aber das machte nichts, Spaß hatte ich trotzdem.

Am Park angekommen musste ich einige Minuten auf Frau H. und Herr G., wegen der Eintrittskarte, warten. Schnell die Karte abgeben und rein in den Park. Zuerst ging es zur Euromir wo wir nicht lange anstehen mussten. Anschließend waren Blue- Fire, Vindjammer, die neue Holzachterbahn Wotan und zum Schluss die Silverstar dran.



Holzachterbahn Wotan

Wir hatten viel Spaß zusammen, so dass wir gar nicht mehr weg wollten.

Die Zeit verging so schnell, man konnte es kaum glauben, da war es schon wieder Zeit um nach Hause zu fahren. Die anderen machten sich auf den Heimweg nur ich blieb noch etwas länger, da ich ja auch später kam.

Zielstrebig lief ich zur Euromir und anschließend nochmals zum Blue-Fire und dem Silverstar.

Dann noch zum Fjord Rafting, wo ich echt was Lustiges erlebt habe. Und das möchte ich euch natürlich nicht vorenthalten.

Ich stand so beim Fjord Rafting an und wartete, als ein älteres Ehepaar mit diesen Regenschutzmänteln raus kam. Ich dachte echt, das gibt es doch gar nicht! Wir hatten 30 Grad und die laufen mit so einem Regenschutz rum... Ich musste mich wirklich Zusammenreißen, damit ich die nicht ausgelacht habe.

Sachen gibt es auf dieser Welt!

Im Großen und Ganzen war es ein toller Tag. Auch das Wetter hat mitgemacht.

So ich hoffe euch hat der Bericht gefallen.

Bericht über das 2.Freiburger Bächleboot® Rennen 20.07.2013

Von M. D.
Tageszentrum Freiburg

Am 20. 07. 2013 fand zum zweiten Mal das Freiburger Bächleboot® Rennen statt. Dieses Jahr beteiligten sich Kinder aus 13 Ländern. Somit war diese Veranstaltung fast eine Art Weltmeisterschaft im Bächleboot Rennen.

Am frühen Morgen wurde Alles aufgebaut.



Anmeldung für das Rennen

Dann kamen die ersten Kids mit ihren Eltern und ihren Booten. Diejenigen welche keine Boote hatten, kauften sich eines und die Kinder freuten sich.

Jedes Kind hatte sein eigenes Boot in seiner Wunschfarbe. Nun konnte das Rennen losgehen. Das Boot, welches zuerst im Ziel ankam hatte gewonnen.

Die Kinder waren alle aufgeregt und jedes wollte natürlich gewinnen. Je später es wurde, desto mehr Kinder kamen mit ihren Eltern, um an dem Rennen teilzunehmen.

Es war einfach toll, wie sich die Kids freuten und Spaß hatten. Zwischendurch war teilweise dann ein Leerlauf, weil einige Kinder nicht mitmachen wollen, aber das war für uns kein Problem. Wir suchten weiterhin Kinder, die Lust hatten am Rennen teilzunehmen. Am späten Nachmittag räumten wir dann auch so langsam auf und das Rennen ging dem Ende zu. Im Großen und Ganzen war es ein toller Tag.

Es gab viele glückliche Kinder und auch das Wetter war echt toll.

aha...
aha...
aha...

REHA

20. REHA-Sportfest



REHA, aha Fotograf in Aktion



Durstiger Besucher



Richten der Pokale



Kaffeeausgabe



Essenausgabe

REHA

aha...
aha...
aha...

Hüttenfreizeit



Rheinfall Schaffhausen



Schwenninger Moos



Teilnehmer auf der Hüttenterrasse



Beim gemeinsamen Eis essen



Insel Mainau



Das Geburtstagskind

aha...
aha...
aha...

REHA

Tag der Frohen Herzen



Aussicht von der Volo da Vinci Bahn.



Besucherin im Park

Verabschiedung in den Ruhestand



Verabschiedung von Herrn Gerd Meyer Werkstatt Freiburg

Hüttenfreizeit in Villingen-Schwenningen

Von H. M.

Tageszentrum Bad – Krozingen

Unsere Hüttenfreizeit fand dieses Jahr etwas später statt und zwar im September vom 02.09. bis 11.09. auf dem „Hüttli“ des CVJM.

Wie jedes Jahr trafen die Urlauber am frühen Nachmittag ein und man trank erstmal Kaffee und aß Kuchen. Danach kam die Zimmerverteilung, das Kofferauspacken und das Betten beziehen.

Nach all dieser Arbeit machte man es sich auf der Terrasse draußen gemütlich. Am Abend wurde die vom Pizzaservice bestellte Pizza gegessen. Anschließend wurde der Ausflug für den nächsten Tag sowie die Dienste (Kochen, Küchendienst usw.), verteilt.

Wir haben leckeres Essen und Salate sowie auch zwei Mal Kuchen zubereitet, es hat alles „allen“ lecker geschmeckt.

Die erste Woche hatten wir Glück mit dem Wetter es war noch schön warm und somit konnte man sich auch am Abend noch draußen auf der Terrasse aufhalten und das geliebte „Mensch ärgere Dich nicht“ oder Federball spielen, auf den Bänken relaxen oder einen Spaziergang machen. Einige sind auch in das nahegelegene Bistro gegangen. Jeder konnte Selbst entscheiden, woran er teilnehmen oder wie er den Tag gestalten möchte.

Wir haben schöne Ausflüge gemacht, zum Rheinfall nach Schaffhausen wo wir diesmal mit dem Boot ganz nah an den Wasserfall herangefahren sind und eine Dusche abbekommen haben,

in den Schwarzwaldzoo nach Löffingen, sowie zur idyllischen Blumeninsel Mainau im Bodensee.

Zwei mal waren wir im „Aquasol“ in Rottweil und dann zum Eis essen in Schwenningen, einige haben danach noch Besorgungen getätigt.

In der ersten Woche wurde gegrillt. Am vorletzten Tag wollten wir nach Villingen, um uns die imposante Altstadt anzuschauen. Daraus wurde aber leider nichts, da es wie aus Eimern geschüttet hat, deshalb sind wir ins Café geflüchtet um uns am heißen Kaffee zu erwärmen, Musik zu hören und uns nett zu unterhalten.

Außerdem konnte man die Gegend dort erkunden und schöne Wanderungen im Wald Richtung Villingen (da geht es bergab und bergauf), zur Neckar – Quelle, (wo im Jahre 2010 die Bundesgartenschau stattfand) oder zum Schwenninger Moos, wo die eigentliche Neckarquelle ist, unternehmen.

Am Dienstag packten wir die Koffer und aßen schon um 17:00 Uhr, da am Abend das Kegeln zum Abschluss stattfand. Das Kegeln dieses Jahr war auch wieder sehr spannend, lustig und hat „allen“ viel Freude und Spaß gemacht.

Am Abreisetag haben wir dann die Hütte wieder auf Vordermann gebracht, damit sie wieder ordentlich übergeben werden konnte.

Danach sind wir wieder heimgereist. Wir freuen uns schon auf die nächste Hüttenfreizeit in 2014!

aha...
aha...
aha...

REHA

Schifffahrt auf dem Rhein

Von H. M.
Tageszentrum Bad Krozingen

Am Sonntag, den 30. Juni 2013, haben wir vom Wohnverbund Emmendingen, eine Schifffahrt auf dem Oberrhein von Breisach aus unternommen.



Schiffsanlegestelle in Breisach

Wir sind mit dem Zug von Emmendingen bis Freiburg, dann mit der Breisgau S-Bahn bis Breisach gefahren. Dort angekommen zu Fuß durch die idyllische Innenstadt bis zur Schiffsanlegestelle der Breisacher Fahrgast Schifffahrt GmbH, sie liegt an der Rheinuferstraße. Die Abfahrt war um 11:30 Uhr.

Auf dem Schiff haben 250 Personen Platz. Wir gingen auf das Oberdeck, denn dort oben hat man die beste Aussicht. Wir hatten zwei Tische in der Mitte des Schiffes. Ein paar von uns blieben aber im Unterdeck weil dort das Bordrestaurant war.

Die Sonne schien und somit konnten wir die herrliche Schifffahrt genießen.

Wir fuhren ein Stück den Oberrhein gen Norden, dann machte das Schiff eine Wende und wir fuhren in Richtung Basel zu der großen Schleuse.

Auch auf den Flüssen gibt es Verkehrsregeln, deshalb mussten wir warten, bis die Ampel auf grün sprang, sich dann das Schleusentor öffnete und wir in die Schleuse fahren konnten.

Darin angekommen, ging das Schleusentor wieder nach unten. Dann dauerte es sehr lange bis die Schleuse mit Wasser geflutet wurde, das heißt, dass das Schiff angehoben wird. Oben angekommen mussten wir warten, bis sich die Schleuse wieder öffnete.

Der Ausflugsdampfer konnte nun seine Fahrt Richtung Basel wieder aufnehmen, aber soweit ist er nicht gefahren, leider!

Unterwegs sind uns viele Schiffe und Transportschiffe, die überwiegend Kies geladen hatten, begegnet. Begegnet sind uns auch kleinere Boote.

Der Kapitän des Ausflugsdampfers erläuterte während der Fahrt die Geologie - Begradigung sowie den Kanalaufbau und Stauregelung des Oberrheins. Diese Ausführungen waren sehr lehrreich.

Die Schifffahrt hat zwei Stunden gedauert. Dann sind wir gemütlich zurück durch die Innenstadt geschlendert. Einige haben auf dem Rückweg noch ein Eis in einem Eiscafé gegessen bevor wir zurückfuhren.

Es war ein sehr schöner Ausflug und hat „Allen“ gut gefallen!

Personalvorstellungen

F. Sch.

Hallo zusammen,

mein Name ist F. Sch.

seit Dezember 2012 bin ich als Fachdienst zuerst im Tageszentrum Bad Krozingen und seit April 2013 im Tageszentrum Freiburg tätig.

Ursprünglich komme ich aus Müllheim, wohne aber nun schon seit 2008 in Freiburg.



Im Rahmen meiner Ausbildung als Heilerziehungspfleger habe ich schon zwei Jahre im REHA-Verein (Werkstatt Freiburg / Tageszentrum Freiburg) gearbeitet.

Ich freue mich auf eine weiterhin gute Zusammenarbeit.

D. D.

Hallo, mein Name ist D. D.. Ich arbeite seit Februar als sozialer Fachdienst beim REHA Verein Emmendingen. Nachdem ich einige Jahre als Heilerziehungspflegerin in Berlin tätig war, bin ich 2009 für mein Studium der sozialen Arbeit nach Freiburg gezogen. In meiner Freizeit fahre ich gerne Fahrrad, verbringe viel Zeit in der Natur und mag es zu reisen. Ich freue mich sehr



auf eine weitere gute Zusammenarbeit und verbleibe mit den freundlichsten Grüßen.

Ausflug in den Basler Zoo

Von D. D.
Wohnheim Köndringen

Am 25. August sind wir, eine Gruppe von insgesamt 15 Personen, mit dem Zug Richtung Basel gefahren. Der Wunsch den dortigen Zoo zu besuchen kam schon sehr lange von den Bewohnern der Wohnheime in Emmendingen.

Als es dann soweit war, gab es zu unserer Freude eine Vielzahl von Anmeldungen. In Emmendingen zugestiegen mussten wir nicht einmal umsteigen und waren innerhalb einer Stunde am Schweizer Bahnhof, von wo aus es ca. 15 Min. Fußmarsch zum Zooeingang sind.

Dort angekommen haben wir erfahren, dass vor wenigen Tagen ein Flusspferdbaby zur Welt gekommen ist und für die Attraktion im Zoo sorgt. Natürlich haben wir uns gleich aufgemacht, um uns den Kleinen anzusehen. Nach längerem beobachten waren wir entzückt, als sich das kleine Nilpferd aus dem Wasser erhob und sich uns zeigte.



Bei den Nashörnern

Natürlich waren auch die anderen Gehege und Tiere sehenswert. Vor allem die Elefanten, Giraffen, Schimpansen und Nashörner.

aha...
aha...
aha...

REHA

Nach mehr als zwei Stunden Zoobesuch taten uns langsam die Beine weh und wir setzten uns gemeinsam in ein Café. Es gab für jeden ein Stück Kuchen und eine Tasse Kaffee, was uns die nötige Energie lieferte um den Heimweg wieder anzutreten.

Hoher Besuch in der REHA-Werkstatt Müllheim

von W. H. und A. L.
REHA-Werkstatt Müllheim

Am 08. August 2013 hatte die REHA-Werkstatt Müllheim einen außergewöhnlichen Besuch. Im Rahmen ihrer Sommertour besuchte uns die Müllheimer Bürgermeisterin Frau Siemes-Knoblich mit Vertretern vom Stadtrat sowie Reportern der Badischen Zeitung und des Stadtkuriers. Ein Mitarbeiter führte die Gäste durch die Werkstatt und zeigte ihnen die Arbeitsplätze.



Begrüßung von Bürgermeisterin Frau Siemes-Knoblich durch Herrn Klein-Alstedde

Für große Firmen wie Johnson Controls, Hekatron, Pearl, OWIS und Inakustik werden bei uns Montage- und Verpackungsarbeiten geleistet, für Schillinger und Partner tausende Briefe kuvertiert und beklebt. Außerdem gibt es immer wieder verschiedene Aufträge von anderen Kunden.

Die Besucher zeigten sich sehr begeistert. Frau Siemes-Knoblich erklärte zum Abschluss ihres Besuches, dass die Wiedereingliederung psychisch Kranker für sie und ihre Kommune für die Zukunft ein immer wichtigeres Thema sein wird. Zum Abschluss wurde für die Gäste noch ein Imbiss serviert bei dem alle gerne zugriffen.

Grünpflege Gruppe

Von D. H.
REHA-Werkstatt Freiburg

Am Werkstatttag wird die **Grünpflege Gruppe** zum ersten Mal vertreten sein und sich mit einem Stand vorstellen. Diese Gruppe bietet vielfältige Beschäftigungsmöglichkeiten für Mitarbeiter, die sich für die Arbeit im Freien interessieren. Nach einigen „Probearbeiten“ um REHA-interne Objekte werden wir uns nächstes Jahr z.B. um die Außenanlagen von Firmen kümmern. Gras- und Heckenschneiden gehört genauso zu unseren Arbeiten wie Unkraut und Laub entfernen. Interessierte Mitarbeiter sind eingeladen, sich beim Werkstatttag am Stand näher zu informieren.

Bei Interesse und Fragen wenden Sie sich bitte an den Gruppenleiter, Herr H.

Von H. M. / Redaktion

Nachgefragt - Menschen im REHA-Verein ...

In dieser Ausgabe wurde der **Fachdienst für den Wohnbereich vom REHA-Wohn-Verbund** des Landkreises Emmendingen, **Betreutes Wohnen und Wohnheim mit Außengruppen** in Emmendingen, **Frau Menendez**, befragt.

Wie kamen Sie zum REHA-Verein?

Über eine Stellenausschreibung in der Zeitung.

Wie lange arbeiten Sie schon im REHA-Wohn-Verbund?

Seit April 2006 bis April 2008 und seit Oktober 2011.

Was haben Sie vorher gemacht?

Ich habe ein Studium für Diplom - Sozialarbeit an der Katholischen Fachhochschule in Freiburg gemacht.

Wie ist die Belegung der Wohnheimplätze Ihrer Außenwohngruppen, bzw. Wohngemeinschaften?

In dem Wohnhaus innerhalb des Wohnheimverbundes wohnen derzeit 15 Bewohner/innen.

Was sind Ihre Aufgaben als Fachdienst im REHA-Wohn-Verbund Emmendingen?

Die persönlichen Belange der Bewohner/innen, Behördenangelegenheiten, medizinische Angelegenheiten, Freizeitgestaltung, Hilfe bei Schwierigkeiten innerhalb und außerhalb des Wohnbereichs. Ich unterstütze die Bewohner/innen bei allen diesen Dingen.

Was gefällt Ihnen besonders gut an Ihrer Arbeit?

Die Arbeit mit den Menschen.

Wie hat sich aus Ihrer Perspektive der REHA-Wohn-Verbund entwickelt?

Er hat sich modernisiert.

Was unternehmen Sie gerne in ihrer Freizeit?

Musik hören, mit Freunden treffen und kochen.

Was wünschen Sie sich für Ihre Zukunft?

Ich habe keine speziellen Wünsche für meine Zukunft.

Haben Sie die letzte Ausgabe der REHA, aha.... gelesen?

Ich habe noch keine Zeit gehabt die REHA, aha... zu lesen, hole es aber nach.

Wie gefällt Ihnen die REHA, aha....?

Es ist eine tolle Sache.

Frau M., ich bedanke mich bei Ihnen für das ausführliche Interview.

aha...
aha...
aha...

REHA

Bogenschießen - ein nicht alltäglicher Sport

Von S. S.
Werkstatt Kirchzarten

Jedes Jahr wird in einer Ausgabe der "REHA, aha" über das Sportfest berichtet - so auch in dieser Ausgabe. Für mich gab es aber nie eine Sportart, die mich wirklich interessiert hat. Sport war bisher nie so "mein Ding". Im Frühjahr letzten Jahres bin ich aber zufällig auf eine nicht gerade alltägliche Sportart gestoßen: "Bogenschießen" für Neueinsteiger (Wochenendseminar). Neugierig auf das, was mich erwarten würde, meldete ich mich an.

Zu Beginn des Seminars hat der Trainer mit uns den recht komplexen Bewegungsablauf beim Bogenschießen, ohne Pfeil und Bogen, eingeübt.

Dann wurde es "ernst": Zunächst mussten wir alles ablegen, was zum Hindernis werden konnte, wie lose Bänder, offene Jacken, Halstücher, Schals, Ketten usw., dann den Armschutz am Bogenarm anlegen, falls der Arm von der Sehne etwas unsanft gestreift wird - sonst gibt es so unschöne Streifen am Arm (autsch!) -, dann mit dem Bogen an die Schießlinie treten, den Pfeil einlegen, Arm mit dem Bogen in der Hand ausgestreckt auf das Ziel richten, gleichzeitig die Sehne mit der anderen Hand unter Einsatz der Schultermuskulatur ziehen - weiter - weiter... wieso zittert der Arm so?? - "nicht nervös werden..." (= Stimme des Trainers) - Sehne loslassen ("lösen")! Und - tatsächlich getroffen! Zwar nur den Rand der Zielscheibe, aber immerhin...

Seit diesem ersten Erfolgserlebnis weiß ich: "**Das** ist es! Ich habe dann zu Hause in Freiburg einen für mich geeigneten Schützenverein entdeckt (SG Freiburg). Der Trainer hat vor allem eine sehr ruhige Art. Anfangs hat er mich öfter mal korrigiert: "...Prima, alles richtig gemacht! Jetzt müsstest Du nur noch zieeelen..." - Aaah - jaaa...

Der Umgang mit Pfeil und Bogen erfordert entsprechende Sicherheitsvorkehrungen, z. B. darf sich während des Schießens keiner zwischen Schießlinie und Zielscheibe aufhalten. Dies war allerdings dem Kater von nebenan ziemlich egal, er schlüpfte unbemerkt unter dem Elektrozaun durch und kletterte auf eine Zielscheibe (hmm, welch seltsamer Kratzbaum???) Zum Glück ist nichts passiert!! Immerhin erreichen die abgeschossenen Pfeile eine Geschwindigkeit von über 100 km/h.

Alles schön und gut, aber wozu dieser Bericht?

Bogenschießen ist weitaus mehr als "nur" Sport: Es hat einen deutlichen positiven Einfluss auf die Psyche, durch den Wechsel von Anspannung und Entspannung, baut Stress ab und verbessert gleichzeitig deutlich die Konzentration u.ä.. Es macht schlichtweg Spaß!

In diesem Sinne: "Alle ins Gold..."
(Bogenschützengruß)

Besichtigung Kienzlerschmiede, Kirchzarten

Von S. S.
Werkstatt Kirchzarten

Was gibt's Neues? frage ich mich immer, wenn ich etwas Schönes in der doch knapp bemessenen Freizeit unternehmen möchte.

Oft ist mir schon in Kirchzarten, wenn ich am Osterbach entlang gegangen bin, ein schönes, "uriges" Fachwerkhaus aufgefallen, zu dem 2 Wasserräder gehören - ein großes und ein kleines. Was für eine schöne *Mühle*, habe ich mir dann gedacht.

Eines Tages stand in der Badischen Zeitung, Ausgabe "Dreisamtal", ein Bericht über eben dieses Haus, die Kienzlerschmiede (aha - also eine Schmiede und keine Mühle!), und dass man diese Schmiede an einigen, wenigen Tagen besichtigen konnte. Das klang verlockend, und so gingen einige der Werkstatt Kirchzarten nach der Arbeit dorthin. Von dort aus sind es bis zur Schmiede nur ein paar Minuten zu Fuß.

Anscheinend hatten noch ein paar andere Leute dieselbe Idee: Die Schlange, in der wir anstanden, reichte fast bis nach Freiburg. Na, nicht ganz, aber wir mussten lange warten, denn es durften immer nur etwa 12 Personen in die Schmiede. Dafür wurde uns mit Kaffee und Kuchen (gegen einen geringen Preis) die Warterei versüßt.

Dann war die Gruppe, in der ich stand, an der Reihe: Mein erster Eindruck: "Wow, das ist ja der Hammer..." Ja, der Hammer war es, der mit lautem "klong-klong-klong..." das Metall bearbeitete. Dies war also eine Hammerschmiede. Uns wurde alles gut und anschaulich erklärt - dennoch kann ich das alles nicht so wiedergeben, weil es doch sehr viele Eindrücke in der kurzen Zeit gab. Über vieles habe ich wirklich gestaunt, z. B. über den gigantischen Baumstamm, der sich durch den Antrieb der Wasserräder drehte und somit den Hammer in Bewegung setzte. Ein bisschen musste bei der Vorführung "nachgeholfen" werden, da der Wasserstand - an jenem 23. August - zu niedrig war.

Diese Besichtigung war auch eine kleine "Sensation", denn über 20 Jahre lang war die Schmiede für Publikum nicht geöffnet. Über den großen Andrang war man dennoch sehr erstaunt, und das nicht nur wegen des geringen Eintrittspreises - es war nämlich kostenlos...!



Kienzlerschmiede

aha...
aha...
aha...

REHA

Gesund ernähren mit wenig Geld

Hat man geringen finanziellen Spielraum, so ist man - insbesondere in Zeiten steigender Rohstoff- und Lebensmittelpreise - immer wieder gezwungen, auch beim Essen jeden Cent umzudrehen. Wir geben Tipps, wie man mit einem kleinen Geldbeutel gut über die Runden kommen und ein schmackhaftes Essen auf den Tisch bringen kann.



Auch für jene, die nach dem Sozialgesetzbuch II bezuschusst werden, ist es schwierig, mit den für Essen und Trinken vorgesehenen Regelsätzen auszukommen. Allerdings ist es möglich, mit dem Haushaltsbudget sinnvoll zu planen und sich im Rahmen des Möglichen bewusst zu verhalten. Wir

möchten einige Tipps geben, wie man mit einem kleinen Geldbeutel gut über die Runden kommen und ein schmackhaftes Essen auf den Tisch bringen kann.

Generell gilt:

- Der Kauf von **Fast Food** und Fertiggerichten ist in der Regel teurer als das Zubereiten frischer Speisen. Außerdem machen sie nicht lange satt.
- **Langfristig denken** und gute Planung sind wichtig! Oft macht die Menge des selbst gekochten Gerichts den Preisunterschied aus. Mit der Möglichkeit größere Mengen an Lebensmitteln, die zum Beispiel gerade im Angebot sind, zu kaufen, zuzubereiten und portionsweise einzufrieren, lässt sich auf längere Zeit Geld sparen..

Außerdem lohnt es sich meist für den Geldbeutel, Nahrungsmittel **passend zur Saison** zu kaufen.

Angelehnt an die Ernährungspyramide geben wir Ihnen nach Lebensmittelgruppen geordnet Tipps, die den Geldbeutel schonen. Die Ernährungspyramide zeigt, dass preisintensive Produkte wie Fleisch, Fertiggerichte oder Snacks im Rahmen einer ausgewogenen Ernährung nicht in großen Mengen verzehrt werden müssen - der Fokus liegt vielmehr auf preisgünstigen Lebensmittelgruppen wie Getränken, Getreideprodukten sowie Obst und Gemüse.





Getränke

- Leitungswasser ist ebenso empfehlenswert wie abgepacktes Mineralwasser aus dem Supermarkt und zudem ein kalorienfreier und kostengünstiger Durstlöscher
- Unterwegs lassen sich Flaschen für eigene Getränke (z. B. Tee) nutzen, um nichts kaufen zu müssen
- Nicht unnötig Geld für meist überflüssige [Wasserfilter und -enthärter](#) ausgeben.



Brot, Kartoffeln, Nudeln & Co.

- Nudeln, Reis und Kartoffeln sind günstige Sattmacher. Pro Portion kosten Nudeln ca. 0,20 Euro, Reis ca. 0,14 Euro und Kartoffeln ca. 0,30 Euro.
- Pommes lassen sich günstig für ca. 0,45 Euro pro Portion im Backofen selbst herstellen.
- Brot vom Vortag wird in Bäckereien häufig zum halben Preis angeboten
-



Gemüse / Obst

- Auf Aktionsangebote achten, besonders auf dem Wochenmarkt
- Frei verfügbare Gemüsesträucher oder Obstbäume sind Teil des öffentlichen Raums und für jeden frei zu nutzen. Informationen zum Standort unter www.mundraub.org

- Fragen Sie nach Streuobstprodukten und kaufen Sie, wenn möglich, direkt beim Besitzer der Streuobstwiese. Weitere Informationen finden Sie [hier](#).
- Auf regionalen Bauernhöfen kann man häufig Gemüse und Obst günstig erwerben.
- [Smoothies](#) lassen sich aus Obstresten wunderbar selbst herstellen.
- Kräuter (Schnittlauch, Petersilie oder Basilikum) kann man auf Balkon oder Fensterbrett selbst anbauen.



Milch / Milchprodukte

Fruchtjoghurts oder -quarks lassen sich einfach zubereiten, indem Naturjoghurt oder -quark mit dem Lieblingsobst gemischt wird (z. B. geriebene Äpfel oder geviertelte Erdbeeren). Wer Kräuterquark selbst zubereitet, weiß nicht nur was drin ist, sondern kann neben Geld auch eine Menge Zusatzstoffe wie Aromen und Verdickungsmittel sparen.

Teurere probiotische Milchprodukte oder solche, die einen Zusatznutzen durch die Beigabe von Vitaminen und Mineralstoffen versprechen, sind nicht notwendig. Herkömmliche Joghurts und andere Sauermilchprodukte besitzen zum meist geringeren Preis eine ähnliche positive Wirkung



Fleisch, Fisch und Eier

Sich gesund zu ernähren, braucht man nicht jeden Tag Fleisch: einmal Fleisch pro Woche reicht aus.

aha...
aha...
aha...

REHA

Eine Seefisch-Mahlzeit pro Woche sollte sein, bei Eiern sind 2-3 Stück pro Woche die richtige Menge (inklusive der Eier, die zum Beispiel in Kuchen, Pfannkuchen oder Nudeln verarbeitet sind!)

Naturfischfilets mit einer selbsthergestellten Panade sind oftmals günstiger als z. B. Fischstäbchen.



Fette + Öle

Fett generell sparsam verwenden! 3 bis 4 Esslöffel Pflanzenöl, Margarine oder Butter pro Tag reichen aus. Beschichtete Pfannen helfen zudem dabei, Fett beim Braten zu sparen.

Die meist kostengünstigeren raffinierten Öle leisten einen genauso sinnvollen Beitrag zu einer ausgewogenen Ernährung wie native Öle.

Es reicht aus, ein bis zwei Öle im Haushalt zu verwenden. Das kann zum Beispiel Raps- und/oder Olivenöl sein

Kohlrabi-Suppe

4 Portionen

Zutaten

500 g Kohlrabi
500 ml Gemüsebrühe
Jodsalz/ Pfeffer
Muskat
2 EL Crème fraîche

Zubereitung

Den Kohlrabi putzen und klein schneiden. Die feinen Herzblättchen (die feinen, kleinen Blättchen am Kohlrabi) nicht wegwerfen, sondern waschen und trocknen.

Ein Viertel der Gemüsebrühe zum Kochen bringen, den Kohlrabi hineingeben und 7-10 Minuten dünsten lassen.

Wer die Suppe besonders cremig und gebunden mag, kann eine geschälte Kartoffel mitkochen lassen. Mit dem Pürierstab pürieren oder durch ein Sieb passieren. Das Püree zusammen mit der restlichen Gemüsebrühe erhitzen und mit den Gewürzen abschmecken. Herzblättchen fein hacken und zusammen mit der Crème fraîche unter die Suppe ziehen.

Gemüse-Reis-Pfanne

4 Portionen

Zutaten

2 Zwiebeln, 100 g
2 Knoblauchzehen
6 TL Olivenöl, 30 g
200 g Naturreis
500 ml Gemüsebrühe
600-800 g Gemüse (z. B. Möhren, Brokkoli, Porree, Paprika, Mais, Erbsen) Jodsalz/ Pfeffer
Curry
gehackte Kräuter z. B. Petersilie oder Schnittlauch

Zubereitung

Eine Zwiebel und den Knoblauch fein hacken und in 2 EL Öl andünsten. Den Reis im Sieb unter heißem Wasser waschen, zu den gedünsteten Zwiebeln geben, durchrühren, mit Gemüsebrühe angießen. Aufkochen und den Reis bei geringer Hitze 30-40 Minuten kochen. Die andere Zwiebel und das Gemüse würfeln.

Zwiebel in 2 TL Öl andünsten, das Gemüse portionsweise zugeben. Zunächst Möhren, Brokkoli, Porree, ca. 5 Minuten dünsten. Zuletzt Paprika, Erbsen und Mais, weitere 5 Minuten dünsten.

Zum Schluss Gemüse und Reis vermischen und mit den Gewürzen und frischen Kräutern abschmecken.

Quelle: Verbraucherzentrale
Nordrhein-Westfalen



REHA

Verein

Freiburg

Berliner Allee 11a

Tel.: 0761/3865-0

79110 Freiburg

Redaktion:

S. D., C. H., C. E., (REHA-Werkstatt Freiburg)

H. M. (REHA-Tageszentrum Emmendingen)

R. R. (REHA-Tageszentrum Freiburg),

Freiburg), S. S. (REHA-Werkstatt Kirchzarten)