Januar / Februar / März 2018

extra GiK

Gemeinsam in Köln - Beilage

KoKoBe Köln

Freizeitangebote für Alle

Freizeitangebote für Alle

In Köln gibt es viele Freizeit-Angebote für Menschen mit Behinderung.
Die Angebote finden Sie im Veranstaltungskalender **Gemeinsam**

Es gibt zum Beispiel:
- Sport-Angebote für Menschen mit Behinderung
- Lese-Angebote für Menschen mit Behinderung
- Stammtische von der KoKobe.

In Köln gibt es auch noch viele andere Freizeit-Angebote. An den meisten Angeboten nehmen aber nur Menschen ohne Behinderung teil. Doch es gibt auch Ausnahmen. Darüber berichten wir in dieser Ausgabe. Viele Menschen mit Behinderung trauen sich nicht, Freizeit-Angebote gemeinsam mit Menschen ohne Behinderung zu besuchen. Sie kennen die Angebote oft nicht. Sie finden den Weg nicht alleine zum Angebot. Sie brauchen Unterstützung beim Angebot, weil sie vielleicht nicht so schnell Dinge verstehen oder Dinge alleine machen können.

Die KoKoBe Köln kann Ihnen dabei helfen. Mit einer Begleitung können Menschen mit Behinderung auch an Freizeit-Angebote für Menschen ohne Behinderung teilnehmen. In diesem Heft stellen wir Ihnen 2 Beispiele vor. Einen Nähkurs und eine VHS-Führung.

Freier Eintritt in alle LVR Museen

Diesen Ausweis haben Menschen bekommen, die:

- in einer Werkstatt arbeiten
- in einem Wohnhaus wohnen
- Betreutes Wohnen (BeWo) bekommen

Damit brauchen Sie in allen LVR Museen keinen Eintritt zu bezahlen.
Sie können eine Begleitperson mitnehmen, die dann auch nichts bezahlen muss.
Der Ausweis ist gültig bis Ende 2019.

Haben Sie Ihren Ausweis verloren oder noch keinen bekommen?
Dann fragen Sie Ihre KoKoBe! Wir sagen Ihnen, wie Sie den Ausweis bekommen können!

‘Ich geh jetzt immer zu Ina’ – Ein Nähkurs im Nähatelier

Ina Märker hat den Nähkurs geleitet.
Der Kurs ging von 10 Uhr bis 16 Uhr.

6 Teilnehmer und Teilnehmerinnen waren für den Kurs angemeldet. Auch 2 Menschen mit Behinderung haben beim Kurs mitgemacht.
Die beiden wurden von einer Begleiterin der KoKoBe zum Kurs gebracht und während des Kurses unterstützt.

Jeder Teilnehmer hatte eine eigene Nähmaschine zur Verfügung. Zu Anfang wurde der Umgang mit der Maschine geübt. Frau Märker gab den Teilnehmern gute Tipps. Gerade nähen ist nämlich nicht einfach.

Diesmal war auch ein Mann dabei, David.
Das ist eher selten bei Nähkursen.
David hat viel Geschick beim Nähen gezeigt und sich bereits für den nächsten Kurs angemeldet. „Ich geh jetzt immer zu Ina!“ war seine abschließende Meinung.

Alle Teilnehmer konnten sich selbst aussuchen, was sie gerne nähen wollten. Sandra hat sich eine Handytasche und einen Beutel genäht.

Mit Interesse haben sich alle über die Schulter geguckt.

Rangier-Bahnhof Gremberg

Die VHS (Volkshochschule) beitet viele interssante Führungen an. Im September fand eine Führung über den Rangier-Bahnhof Gremberg statt. Menschen mit und ohne Behinderung haben an der Führung teilgenommen. Die Menschen mit Behinderung wurden von der KoKoBe begleitet.

Der Rangier-Bahnhof Gremberg befindet sich in Köln-Porz. Es ist einer der größten Rangier-Bahnhöfe in ganz Deutschland. Er ist 6 Kilometer lang und hat fast 200 Gleise und über 400 Weichen.

Was passiert auf einem Rangier Bahnhof? Im Rangier-Bahnhof Gremberg kommen Güter-Züge aus ganz Europa an. Die Züge transportieren z.B. Kohle, Steine oder Lebensmittel.

Wenn ein Güter-Zug im Bahnhof ankommt, werden die Wagons getrennt und entladen.
Danach werden die Wagons wieder neu beladen. Alle beladenen Wagons werden auf ein sehr langes Gleis gestellt.

Als nächstes wird geguckt: welcher Wagon muss zu welcher Lok? Alle Wagons, die später den gleichen Weg haben, werden an die gleiche Lok gekuppelt.

Dafür benötigt man große Gleis-Anlagen mit den vielen Weichen.

Ausflug KoKoBe und BüzE

Seit 4 Jahren bietet die KoKoBe Longerich einmal im Jahr einen Ausflug an. An dem Ausflug nehmen Menschen mit Behinderung und eine Seniorengruppe des Bürgerzentrums Ehrenfeld (BüzE) teil.

Im Oktober 2017 ging die Fahrt ins Sauerland zu den Pyramiden im „Galileo Park“ und anschließend an den Biggesee zum Mittagessen.

Über den gemeinsamen Ausflug von KoKoBe und BüzE sagen Teilnehmer: „Ich finde das besonders gut, dass das gemischt ist.“

„Toll, dass wir was gemeinsam machen, dass jede Gruppe mitfahren kann – gemischt.“

„Es gibt beiden was, einen schönen Tag. Beide freuen sich.“

„Ich finde es gut auch mal was mit anderen Leuten zu machen und die kennen zu lernen.“

Im Galileo Park bei Lennestadt stehen große und kleine Pyramiden mit verschiedenen Ausstellungen.

In einer Pyramide sind große Gemälde mit 3D Effekt. Man stellt sich hin und scheint mitten im Bild zu stehen.

In der Pyramide „Lernen von der Natur“ wird gezeigt, was wir von Tieren oder Pflanzen abgeschaut haben. Zum Beispiel den Klettverschluss von Kletten oder Schwimmflossen von den Füßen der Wasservögel.

‘Ganz normal im Verein’ - Max Pommerening erzählt

Jeden Freitag fährt Max Pommerening zum Training in das `Tae Kwon-Do Center Köln´ in Lindenthal. Wir durften zuschauen und ihm einige Fragen stellen.

Herr Pommerening, was ist Tae Kwon-Do?
Tae Kwon-Do ist ein sehr alter Kampfsport. Es geht aber nicht darum, jemanden anzugreifen. Beim Tae Kwon-Do lernt man, wie man sich verteidigt. Im Alltag konnte ich das schon mal gut einsetzen.

Was ist das Besondere an Ihrem Verein?
Dass es ein ganz normaler Verein ist. Das war wichtig für mich. Ich wollte kein Sportangebot, das nur für behinderte Menschen ist. Da fühle ich mich ausgegrenzt. Ich will ein ganz normaler Teilnehmer sein. Und selber bestimmen, wo ich mitmache. Das hab ich hier geschafft! Am Anfang hab ich von unserem Meister etwas mehr Unterstützung bekommen. Das war wichtig.

Wie lange machen Sie diesen Sport schon?
Ich mache das seit sechs Jahren. Ich habe den blauen Gürtel. Es gibt verschiedene Farben und für jede Gürtelfarbe muss man eine Prüfung machen. Das ist sehr anstrengend und man muss sich immer gut konzentrieren. Aber es macht Spaß mit den anderen.

Haben Sie ein Ziel im Verein?
Ja, ich will weiter mitmachen. Ich will noch eine Prüfung machen. Noch einen Gürtel. Dann habe ich mein persönliches Ziel erreicht.

Inklusionsmannschaft des FC Germania Zündorf

Der Fußballverein FC Germania hat seit 2016 eine neue Fußballmannschaft. In der Mannschaft spielen Menschen mit Behinderung und Menschen ohne Behinderung zusammen Fußball. Die Mannschaft nennt sich ‘Inklusionsmannschaft’.

Trainer der Mannschaft ist Niklas Kowalski. Er trainiert die Mannschaft und organisiert Spiele gegen andere Mannschaften.

Im erste Heimspiel verlor die Zündorfer Mannschaft gegen die Gäste aus Menden 8:13. Das zweite Spiel gegen Borussia Kalk endete knapper: 3:4 hieß es nach Abpfiff.

Aber die Ergebnisse sind auch gar nicht so wichtig. Wichtig ist der Spaß am Spiel und das Miteinander. “Wenn man sieht, mit welcher Begeisterung unsere Spieler bei der Sache sind, kann man schon ins Schwärmen kommen”, findet Trainer Niklas Kowalski.

Wer mitspielen möchte, muss nicht gut Fußball spielen können. Dafür gibt es das Training. Dadurch sind schon viele besser geworden.

Trainiert wird jeden Montag von 17:45 Uhr bis 19:00 Uhr am Sportplatz an der Heerstraße in Porz-Wahn.

Wer also Lust hat, mit zu machen, kann sich bei Herrn Kowalski melden.
Seine Mailadresse lautet: niklas.kowa@web.de

Mehr Fotos und Berichte über den Verein findet man auch auf:
www.teamlr.de/FC-Germania-Zuendorf-Inklusion

LVR Freizeitgeld

Sie können im Jahr 30,- € Freizeitgeld bekommen.
Das Geld kommt vom Landschaftsverband Rheinland (LVR).

Die Kölner KoKoBe zahlen das Geld aus
- wenn Sie eine geistige Behinderung haben
- wenn Sie in einer eigenen Wohnung leben
- wenn an der Freizeitaktivität behinderte und nicht behinderte Menschen teilnehmen

Wofür bekommen Sie Geld?
Wenn Sie mal etwas unternehmen möchten zum Beispiel
- Jahreskarte für den Zoo
- Konzertbesuch
- Kino
- Fußball
- Malkurs

Wenn Sie in einen Verein eintreten möchten zum Beispiel
- Fußballverein
- Karnevalsverein

Wie bekommen Sie das Geld?
Rufen Sie immer zuerst in Ihrer KoKoBe an.
Fragen Sie dort, ob Sie Geld bekommen können.
Bewahren Sie auf jeden Fall Ihre Quittung auf!
Vereinbaren Sie mit der KoKoBe, wann Sie Ihr Geld abholen können.

KoKoBe Longerich	Telefon 0221 / 1 26 18 26	longerich@kokobe-koeln.de
KoKoBe Mülheim	Telefon 0221 / 98 34 14 36	muelheim@kokobe-koeln.de
KoKoBe Südstadt	Telefon 0221 / 3 55 15 47	suedstadt@kokobe-koeln.de
KoKoBe Porz Kalk	Telefon 02203 / 1 04 60 09	porz-kalk@kokobe-koeln.de

Impressum extra GiK I-2018 - V.i.S.d.P.: Bernhard Goltsche, Astrid Westerfeld
Kontakt: gik@kokobe-koeln.de oder KoKoBe Longerich, Wirtsgasse 14, 50739 Köln, Tel.: 0221-1261826
Fotos: KoKoBe Köln, Germania Zündorf
Auflage: 1.300; Druck Gronenberg GmbH, Wiehl