



Vereinszeitung des Bastille e.V.

..denn gemeinsam sind wir stark.

Bastille- Gsws e.V.

Eldenaer Straße 25

10247 Berlin

Tel: 030 - 420 890 70

Fax: 030 - 420 890 71

H.Buetow@bastille-gsws.de

www.bastille-gsws.de

Ausgabe 01/16

Lecker & Gesund von Konstanze Schröder



Wir freuen uns auf neue Ideen, kreative Beiträge und neue Erfahrungen, wenn es wieder heißt: Lecker & Gesund

...so heißt das Motto, welches wir einmal im Quartal in unserer Betreuungsarbeit zum Thema machen.

Mit der großen Bewohnerversammlung wird diese Woche eröffnet.

Wir möchten mit unseren Bewohnern in den Austausch gehen, die gemeinsamen Mahlzeiten noch gesünder machen (denn lecker sind diese meist schon) und neue Anreize schaffen, was gesunde Ernährung für jeden bedeutet.

Nicht nur durch Essen sondern auch durch Bewegung ist es möglich, ein Leben unter dem Motto Lecker & Gesund zu gestalten.

Es gab verschiedene Aktionen, welche in den einzelnen Bereichen durchgeführt wurden. So stapelten die BEW Bewohner

fleißig die Ernährungspyramide, in den WG's entdeckten die Bewohner wie lecker man mit Gemüse und Fisch kochen kann, oder die Bewohner stellten in einer Collage dar, welches ihre Lieblingsspeisen sind.

Viele bunte Salate, frisch gepresster Orangen-Saft und auch ein lecker Burger mit Lammfleisch und vieles mehr wurden bisher zubereitet.

Wir möchten weiterhin diese eine Woche im Quartal nutzen, um mit unseren Bewohnern gezielter in diesen Austausch zu gehen: da ein schnelles Essen (Fast Food) schnell gemacht – doch frisch gekocht und darüber nachgedacht meist viel leckerer & gesünder ist. Die letzte Lecker & Gesund Woche fand im Mai statt, die nächste beginnt am 06.08.2016.

Inhaltsverzeichnis

Seite 1

Lecker und Gesund

Seite 2

Marcel stellt sich vor
Kiez-Atlas Friedrichshain

Seite 3

Fortsetzung von Seite 2
Martha stellt sich vor

Seite 4

Unser WG-Teamtag 2015

Seite 5

Vorstellung Karoline
Unser Bowlingturnier
Ausflug in die Kletterhalle

Seite 6

Eine ganz besondere
Single-Party
Soko

Seite 7

Fortsetzung von Seite 6
WG-Reise nach Schwarzenberg

Seite 8

Bastille e.V. sagt "Danke"
Infoveranstaltung zur Wahl
Bester Torhüter 2016
Wichtige Termine

Marcel stellt sich vor



Liebe Leserinnen und Leser, einige kennen mich ja schon, ich möchte mich euch allen aber trotzdem noch einmal vorstellen.

Ich heiße Marcel Jeske, bin in Neubrandenburg geboren und 32 Jahre alt.

Ich werde seit Oktober 2015 von Bastille e.V. im Betreuten Einzelwohnen betreut.

Meine Arbeitsstelle ist in den Delphin-Werkstätten im Bereich Elektrorecycling.

Meine Hobbys sind Fotografieren, Filmen und Computer (Reparatur und Spiele). So repariere ich z.B. die PC's in einer WG der Lebenshilfe. Außerdem filme ich sehr gerne in Bahnhöfe hineinfahrende Züge. Auch fotografiere ich die Singlepartys der Bastille e.V. Filmen werde ich auch die im Mai stattfindende Theateraufführung der Bastille e.V.

Liebe Grüße, euer Marcel

Kiez-Atlas Friedrichshain

Anna-Maria Biendarra führte ein Interview mit Mandy Fitte und Marc Pöhlmann

Über ein Jahr lang haben wir am Kiez-Atlas Friedrichshain gearbeitet. Nun fand die Veröffentlichung am 3. Dezember in der Pablo Neruda Bibliothek in der Frankfurter Allee statt. Die Bürgermeisterin Frau Herrmann, Herr Bütow von Bastille e.V., verschiedene Leute vom Paritätischen Wohlfahrtsverband, die Behindertenbeauftragte Frau Ehrlichmann und viele weitere Gäste waren eingeladen.

Was habt ihr beim Kiez-Atlas eigentlich gemacht?

Wir haben verschiedene Orte angeschaut und an den Orten Fotos gemacht und uns informiert über Preise, was man da machen kann und Öffnungszeiten und wie man mit den öffentlichen Verkehrsmitteln

dort hinkommt. Die Rollstuhlfahrer/innen haben geschaut, ob der Ort barrierefrei ist.

Was war das Ziel, warum habt ihr das gemacht?

Um die Orte in einem Kiezatlas zu zeigen. Damit es auch von Friedrichshain einen Kiez-Atlas

gibt. Wir haben dadurch viele Orte besucht und kennen gelernt, die wir vorher gar nicht kannten.

Wir haben viel gelernt zum Beispiel wie man genau Fotos macht oder was unsere Rechte sind.



Der Kiez-Atlas für Friedrichshain ist fertig

Wie oft habt ihr euch getroffen?

Es ging los im Januar 2015 und ging bis November 2015. Wir haben uns fast alle zwei Wochen getroffen und haben geplant, welche Orte wir anschauen. Wir haben einen Fotokurs gemacht und einen Kurs zu Inklusion. Der Fotokurs hat uns besonders gut gefallen, wir haben gelernt wie man Fotos macht und was man an den Orten so fotografieren soll. Beim Inklusionskurs ging es um die Rechte von behinderten Menschen, es war gut zu wissen, wo wir überall mit bestimmen können.

Wir haben 53 Orte gesammelt und sind zu den Orten gegangen. Für die Begehung der Orte haben wir selbst ein Protokoll geschrieben und Fotos gemacht. Nach den Begehungen haben wir zusammen entschieden, welche Orte in den Kiezatlas sollen,

denn es haben nicht alle Orte rein gepasst. Es gab eine Auswahl mit Klebepunkten. Die Orte mit den meisten Klebepunkten kamen in den Kiez Atlas.

Dann haben wir neue Gruppen gebildet. Die Computergruppe, die alle Protokollbögen abgetippt hat und die Fotogruppe, die schlechte Fotos aussortiert hat und nochmal Fotos von manchen Orten nach fotografiert hat.

Und wo habt ihr euch zu den Arbeitstreffen getroffen?

Wir waren bei Famox in der Scharnweberstraße, im Café von Bastille e.V., bei der AWO City, beim Begegnungszentrum von Integral und Lebenswege gGmbH und bei Frau Ehrlichmann im Bezirksamt von Friedrichshain. Das hat immer gewechselt aber durch die verschiedenen Räume konnten wir neue Orte entdecken. Das fanden wir sehr gut.

Was hat euch besonders gut an dem Projekt Kiezatlas gefallen?

Das Besuchen der Orte. Besonders spannend fanden wir es mitzubekommen, wie die Orte für Rollstuhlfahrer/innen sind. Die haben einen anderen Blick auf Räume.

Der Kontakt zu den anderen Teilnehmer/innen war uns auch sehr wichtig.

Die Veröffentlichung fanden wir auch sehr gut.

Wir fanden es sehr schön, die anderen Personen kennen zu lernen und mit ihnen zusammen zu arbeiten. Uns hat die Arbeit in Kleingruppen am besten gefallen, und dass wir alles zusammen entschieden haben.

Jetzt ist ein Kiezatlas in Planung für Kreuzberg.

Wir sind gespannt, was die für Orte finden werden. Wir möchten nächstes Jahr ein neues Projekt starten. Darauf freuen wir uns schon.

Martha stellt sich vor

Liebe Freunde der Bastille, ich heiße Martha und arbeite seit Juli 2015 im Team des BEW. Die meisten kennen mich schon aus der Anfangszeit, als ich noch Vertretungskraft war. Nun bin ich richtig angekommen und habe meinen Sitz im Büro der Dolziger Straße. Vor fast 8 Jahren bin ich nach Berlin gezogen, um hier Heilpädagogik zu studieren. Nach dem Studium habe ich in einer WG gearbeitet

und hatte nach zwei Jahren den Wunsch nach Veränderung und bin zu Bastille e.V. gekommen. Ich fahre viel Fahrrad, verreise gerne und bin unternehmungslustig. Sehr viel Spaß habe ich beim Kochen und gehe auch gerne mal ins Kino oder Theater. Im August dieses Jahres werde ich die Bewohnerreise nach Schwerin begleiten. Darauf freue ich mich schon!!!



Unser WG-Teamtag 2015

von Catrin Böhm

Am 26. Juni trafen sich die Kollegen aus den WG's zu einem Teamtag, um sich auch einmal außerhalb des normalen Arbeitsalltages kennenzulernen. Schon das dritte Jahr in Folge bekamen wir diese Möglichkeit. Angeleitet wurden wir wieder von Thomas N. von „Impulse“ aus Leipzig. In diesem Jahr war unsere Teamaufgabe eine funktionstüchtige Seifenkiste zusammen zu bauen. Seifenkisten sind kleine selbstgebaute Fahrzeuge mit Lenkung und Bremse, mit denen man Berge runterfahren kann. Um eine gute Piste bergab zu haben, trafen wir uns auf dem 120 Meter hohen Teufelsberg im Grunewald, von dem eine asphaltierte Straße nach unten führt.

Am Anfang hatte jeder die Gelegenheit zu sagen wie zufrieden er mit der Arbeit im Team ist. Daraufhin trugen wir die Punkte zusammen, die schon sehr gut laufen, aber auch die Dinge, die wir zukünftig besser machen wollen. So hatten sowohl Jacob als auch ich den Wunsch nach einem besseren Austausch über die Sachen, die in der WG 2 passieren.

Dann kamen wir zum praktischen Teil. Bilder halfen uns, besser zu verstehen, wie die Seifenkiste zusammen gebaut werden muss. Trotzdem gab es so manche Frage und so war es gut, dass wir uns gegenseitig



Iris und Konstanze

helfen konnten.

Es musste der Sitz zusammen gebaut werden. Das erledigten Timo und Jacob. Nancy und Roland beschäftigten sich mit der Lenkung. Konstanze, Iris und Mike bauten den Untersatz mit den Rädern und Bremsen zusammen, während Nicole und ich den Rahmen zusammen schraubten.

Zwischenzeitlich fand sich auch noch eine Gruppe zusammen, die eine farbenfrohe Verkleidung für unser Fahrzeug gestaltete. Da, wo wir Schrift haben wollten, klebten wir die Spanplatten mit Klebeband ab, den Rest besprühten wir farbenfroh.

Die Kühlerhaube bekam Scheinwerfer und die Nummer 11, weil wir elf WG-Mitarbeiter sind, auf die Seitenteile schrieben wir

"WG-Racing" und "Team Bastille". Nachdem alle Einzelteile zusammen montiert und noch einmal alle Schrauben fest gezogen worden waren, war unsere Seifenkiste endlich fertig, und Mike konnte sich als mutiger Testfahrer beweisen.

Unsere Radfahrer sicherten die Straße. Leider musste die erste Fahrt noch einmal kurz unterbrochen werden, um eine Radmutter nachzuziehen. Mike hatte aber inzwischen so viel Spaß am Seifenkistenrennen, dass er das Gefährt noch einmal ganz nach oben schob, um nochmal den vollen Fahrspaß mit bis zu 30 km/h zu haben. Anschließend fanden wir uns alle noch einmal kurz zusammen, um den Tag auszuwerten. Dann war unser Teamtag 2015 auch schon wieder vorbei.

Ich bin schon gespannt, was wir



Nancy montiert ein Rad

in diesem Jahr erleben werden. Schade war, dass Conny nicht mit dabei sein konnte.

Vorstellung

Mein Name ist Karoline Ordyniak, und ich bin 30 Jahre alt. Und ich bin seit einem Jahr in der WG3 in der Jessnerstr. 68. Ich arbeite in der Werkstatt und die heißt FSD Lwerk Berlin Brandenburg gGmbH, noch in der Bürknersfelder Straße 5-7. Und ich arbeite dort in dem Bereich Bürodienstleistung/Ver-

waltung. Meine Arbeiten in dem Bereich sind z.B. Kopieren, Scannen, Postrunde, Kassenabrechnung und Infovertretung. Ich war, bevor ich eingezogen bin, bei ein paar Reisen von der Bastille dabei, z.B. Sächsische Schweiz und Mallorca. Dadurch kannte ich einige Bewohner schon vor dem Einzug.

Meine Hobbys sind: Bücher lesen, am Computer Romane abschreiben, Musik hören, zum Bowling gehen, ins Kino gehen, Konzert z.B. Stars for free oder DJ Bobo oder Fußball am Computer spielen.

So, das war mein Bericht.

Unser Bowlingturnier

von Juliana Rößler

Thoms hat in einer großen Wohnerversammlung vorgeschlagen, ein Bowlingturnier zu machen. Alle fanden das gut. André und ich haben dann zusammen mit Thoms geredet, wie man das am besten macht. Alex und ich haben dann drei Bahnen für zwei Stunden am 17. Oktober im „Bowlero“ in der Samariterstraße bestellt.

Herr Bütow hat uns Geld gegeben und drei Pokale

organisiert für die ersten drei Plätze.

Jeder Teilnehmer musste 1 Euro dazu zahlen und die Getränke. Dann war es soweit.

Ich habe die Bewohner in drei Mannschaften eingeteilt.

Mitgemacht haben dann Thoms, Jule, André, Tim, Oliver, Vincent, Nicole, Joachim, Alex, Sebastian, Karoline und Gregor als

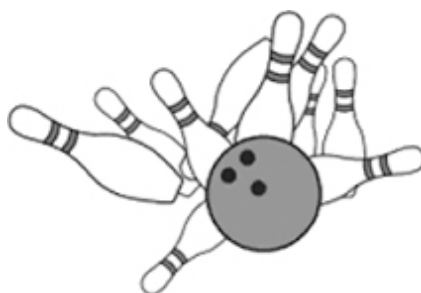
Betreuer.

Die Pokale gingen an die einzelnen Mannschaften.

Allen hat es Spaß gemacht. Deshalb werden wir auch in diesem Oktober wieder gegeneinander antreten.

Unser Verein wird das wieder organisieren.

Aber dieses Mal werden wir auch Menschen aus anderen Vereinen dazu einladen.



Ausflug in die Kletterhalle

von Alexander Moritz

Wir trafen uns Ende Februar alle im Büro in der Waldeyerstraße und gingen gemeinsam los. Dann fuhren wir zum DAK Kletterzentrum.

Insgesamt waren wir fünf Personen. Als wir dort angekommen sind gab es eine Einweisung zur Sicherheit beim Klettern an den Wänden. Wir mussten uns sehr konzentrieren

beim Sichern der kletternden Leute. Danach ging es in die große Halle, wo es mit dem Klettern weiterging. Das ganze nannte sich Schnupperkurs und ging drei Stunden. Es hat uns sehr viel Spaß gemacht und ich würde diese Kletterhalle jedem empfehlen, der Lust auf Sport und Klettern hat, und mal etwas Neues ausprobieren möchte.



Eine ganz besondere Single-Party

von Henry Bütow

Seit 2009 veranstaltet der Verein zweimal im Jahr eine Single-Party. Die Idee ist dabei, Menschen zu unterstützen jemanden kennenzulernen, in Kontakt zu kommen und vielleicht einen Partner bzw. Partnerin zu finden. Auf der letzten Single-Party am 29.04.2016 fand etwas ganz Besonderes statt. Zwei Menschen, die sich auf einer unserer Single-Partys kennengelernt haben, verlobten sich ganz öffentlich auf der Bühne. Patricia und Thomas waren schon einmal zusammen und haben sich dann, nach 30 Jahren, wiedergetroffen. Thomas: "ich war alleine und habe eine Partnerin gesucht und bin aus diesem Grund zur Single-Party gegangen", Patricia: „ich habe

auch immer gesucht und nie jemanden gefunden, es war wie Ostereier suchen“.



Die Ringe werden getauscht

Nachdem sie sich wiedergetroffen haben, tauschten beide ihre Telefonnummer aus und verabredeten sich zum Kaffee trinken. Dabei haben sie über dies und das gequatscht. Beide haben sich dann regelmäßig getroffen. Bei einer Halloween Disko haben sie sich das erste

Mal geküsst. Thomas: „mir ist mein Herz in Flammen aufgegangen, beim ersten Kuss hat die ganze Brust gebrannt“. Patricia hatte die Initiative für den ersten Kuss ergriffen.

Thomas mag an Patricia ihre ehrliche Liebe, die er spürt, sie ist nett und zuverlässig und sieht gut aus. Patricia mag an Thomas, dass er witzig und aufgeschlossen ist. Langsam entwickelte sich aus der Freundschaft eine Liebe und nun haben sich beide verlobt und planen eine gemeinsame Zukunft.

Für uns ist es schön zu sehen, dass sich Menschen auf den Single-Partys finden und wir drücken allen Besuchern die Daumen, dass auch sie einen Menschen fürs Herz finden.

Soko

von Lisa Deters und Cornelia Loeffler

SoKo ist die Abkürzung für Soziales- Kompetenz – Training (Konzept zur Förderung der sozialen Fähigkeiten und Fertigkeiten). Wir, Conny und Lisa, haben den Fortbildungskurs angeboten. André M., Ronny, Mandy, Alexander, Vincent, Thoms und Thomas nahmen teil. Wir haben uns von November bis Februar an acht Montagen von 16.30-18.00 Uhr, meist in den Räumen des Cafés, getroffen. Manchmal haben wir ein bisschen überzogen, weil die Themen so interessant waren.

In den Stunden haben wir zu den Themen Gefühle, Nein-Sagen, Lob, Kritik, Wünsche/ Bedürfnisse und Vertrauen gearbeitet.

Bei einem Termin war sogar Elli, der Hund von Conny, dabei und wir haben einiges über Hunde gelernt. Über die anderen Themen haben wir sehr intensive Gespräche geführt und viel Praktisches gemacht. Wir haben z.B. einen Hindernisparcour blind mit Führung einer anderen Person beim Thema Vertrauen durchlaufen oder beim Thema Nein-Sagen ein Stoppschild ge-

bastelt. Außerdem haben wir verschiedene Arbeitsblätter ausgefüllt und ein Gefühlsmemory gespielt. Einige Themen waren sehr anstrengend. Beim Thema Kritik haben wir persönliche Sachen von den Teilnehmern gehört und es war interessant, sich darüber auszutauschen. Beim Abschlusstermin haben wir es uns nochmal gut gehen lassen und zusammen gekocht. Das war ein schönes Erlebnis.

Es war auch prima zu sehen, dass die Gruppe zusammengewachsen ist und sich gegenseitig viel

geholfen wurde.

Für die Teilnehmer gab es eine Urkunde, da alle regelmäßig teilgenommen haben und sich in die Gruppe eingebracht haben.

Da wir so viele Anmeldungen erhalten hatten, dass ein paar Interessenten nicht mitmachen konnten, werden wir nochmal eine SOKO Gruppe anbieten.

Wir hoffen, dass der Kurs wieder so toll und ideenreich wird, wie der letzte.

Unsere WG-Reise nach Schwarzenberg

von Thoms Schnack

Patricia, Thomas, Sandra, Conny, Jacob und ich fuhren am 06.12. 2015 nach Schwarzenberg.

Wir waren vier bis fünf Stunden unterwegs. Als wir dort an unserem „Landgasthof Neitsch“ ankamen, haben wir erst einmal eingecheckt und unsere Zimmer bezogen. Thomas, Jacob, Patricia und ich hatten ein großes Einzelzimmer, Sandra und Conny teilten sich ein Zimmer. Danach haben wir Kaffee getrunken und Kuchen gegessen. Dann haben wir Lebensmittel für die nächsten drei Tage eingekauft. Am späten Nachmittag sind wir auf den Schwarzenberger Weihnachtsmarkt gegangen. Abends gingen wir dann in einem Restaurant essen. Danach sind wir dann ins Quartier zurück gefahren. Dort hat jeder gemacht was er wollte.

Am nächsten Morgen haben wir uns für neun Uhr zum Frühstück verabredet. Dann sind wir noch einmal zum Schwarzenberger Weihnachtsmarkt gefahren und haben uns alles genau angeguckt. Danach waren wir in Annaberg. Auch dort war ein schöner Weihnachtsmarkt. In einem Café haben wir Kaffee getrunken und Kuchen gegessen.

Am Dienstag haben wir erst einmal in Ruhe gefrühstückt. Gegen 10 Uhr sind wir zu einem Bergwerk gefahren. Dort mussten wir uns eine Schürze umbinden und einen Helm aufsetzen. Dann sind wir mit einer kleinen Bahn in den Berg rein gefahren. Nach etwa 1 km hat der Bergführer die Bahn angehalten. Dann stiegen wir aus. Uns wurde einiges über die Geschichte des Bergbaus gezeigt und erzählt.

Am späten Nachmittag haben wir

haben wir uns bei Kaffee und Kuchen ausgeruht und die herrliche Aussicht genossen. Wir waren so hoch, dass wir den Sonnenuntergang sahen. Jacob und Thomas sind dann wieder runter gelaufen und die anderen fuhren mit der Schwebebahn ins Tal.

Abends haben wir in unserem Gasthof Abendbrot gegessen und sind dann später auf unsere Zimmer gegangen.

Am Mittwoch haben erst gefrühstückt und haben uns dann noch entschlossen, einen Abstecher nach Tschechien zu machen. Wir sind mit dem Zug eine $\frac{3}{4}$ Stunde gefahren. Dort wollten wir auf einen Flohmarkt, aber das Wetter war zu regnerisch. Deshalb sind wir noch eine Kleinigkeit essen gegangen. Danach sind wir zurück nach Schwarzenberg gefahren, wo unser Bus stand.

Von dort aus sind wir wieder Richtung Berlin gefahren. Wir sind gut und ohne Stau bis Berlin durchgekommen. Abends sind wir dann wieder in der WG eingetroffen.

Im Großen und Ganzen war es eine sehr schöne WG-Reise. Es war nur sehr schade, dass Joachim nicht mitfahren konnte.



Sandra und Jacob

uns entschieden, auf den Fichtelberg zu gehen. Der Aufstieg zum 1.215 Meter hohen Fichtelberg trieb uns den Schweiß auf die Stirn. Oben angekommen

Bastille-Gemeinsam sind wir stark sagt "Danke!"

von Henry Bütow

Der Verein Bastille-gsws e.V. bedankt sich bei folgenden Spendern, die uns in den vergangenen Monaten wirkungsvoll unterstützt haben:

Aktion Mensch,
Ambulanter Pflegedienst Regina Zukanovic,
Frau Augustin-Rößler,
Behindertenbeauftragte
Frau Ehrlichmann,

BerlinMobil, Frank Richert,
Frau und Herr Burkhard,
Dipl-Kfm. / Steuerberater Dorn,
Mandy und Matthias Henke,
Herr Hütt,
Herr Neumann,
Familie Schnack

Falls auch Sie unsere Arbeit finanziell unterstützen möchten, können Sie Ihre Spende auf folgendes Konto überweisen:

Bankverbindung:

Bastille - Gsws - e.V.

Bank für Sozialwirtschaft

Konto-Nr. 33 819 01

BLZ 100 205 00

IBAN:

DE79100205000003381901

Bic-Code: BFSWDE33BER

Wir freuen uns auf den Kontakt mit Ihnen und stellen gerne eine Spendenbescheinigung aus.

Infoveranstaltung zur Berlin-Wahl

von Laura Brinkmann

Die Infoveranstaltung wird am Mittwoch, dem 10.8.2016 stattfinden.

Geplant sind eine Gesprächs-

runde und der gemeinsame Austausch über die verschiedenen Kandidaten und jeweiligen Parteien.

Weitere Themen könnten sein: Wie wähle ich? Wie funktioniert eine Briefwahl? Warum sollte ich wählen?

Bester Torhüter der Scandic Landesliga Hallenrunde 2016

von Konstanze Schröder

Seit mehr als zwei Jahren, trainiert Marvin in der LWB Fußballmannschaft und nimmt dort regelmäßig an den Ligaturnieren teil.

Im vergangenen Herbst wechselte er seine Position auf dem Spielfeld und verteidigt nun mit vollem Einsatz das Tor seiner Mannschaft.

Im Februar wurde er dafür mit dem Pokal, als bester Torwart der Hallenrunde 2016, geehrt.



Marvin mit Urkunde und Pokal

Wichtige Termine im Überblick:

Liebe Leserinnen und Leser!

Hier sind die wichtigsten Termine für die nächsten Monate:

- **Sommerfest:** Freitag, 24. Juni
- **Bastille-Kick / Sportfest:** Samstag, 09. Juli
- **15. Single-Party:** Freitag, 28. Oktober
- **Elterncafé:** Samstag, 26. November in unserem Café
- **Gänsebratenessen:** Freitag, 09. Dezember im Café