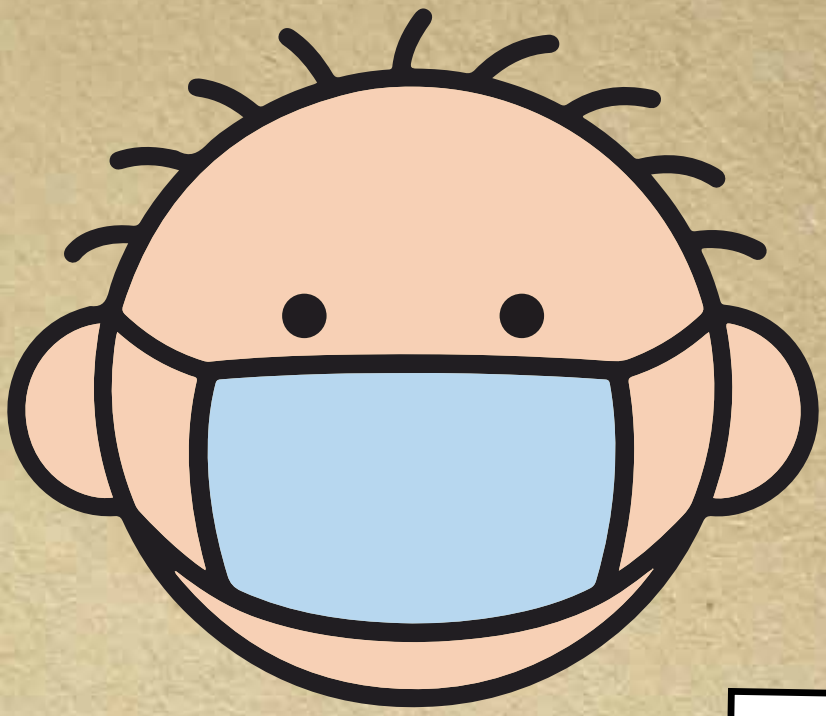
HERO

Dezember 2020



Eine Zeitung von Mitarbeiter*innen von *Die Ostholsteiner*

die ostholsteiner

Vorwort

LIEBE HERO-LESER*INNEN,

hier mal wieder eine Ausgabe von unserer Zeitschrift HERO.

Corona hat vieles durcheinander gebracht.
Wegen Corona haben wir dieses Mal zum Beispiel wenig gute Fotos.
Stattdessen gibt es eben gemalte Bilder.
Die Bilder sind eigentlich dazu da, dass man sich verständigen kann.
Wenn man nicht reden, lesen oder schreiben kann.

Wir wollen aber nicht immer nur an Corona denken.
Du kannst trotzdem fröhlich sein.
Das sagt ja auch der Bild-Text auf dem Titel.

Unser Redaktions-Team hat viele Gesichter.
Und somit unterschiedliche Interessen.
Davon handelt das erste Haupt-Thema dieser Zeitschrift:
Dem einen gefällt am besten Schlager-Musik.
Der andere mag Bohnen-Suppe oder andere Gerichte.
Mir persönlich liegt alles, was mit Fotografie zu tun am meisten.

Beim zweiten Thema erzählen wir von unterschiedlichen Wegen,
wie wir zur Arbeit kommen.
Die erste geht zu Fuß.
Der zweite fährt mit dem Linien-Bus.
Ein dritter wird vom DRK-Bus abgeholt, weil er es nicht anders kann.

Und das dritte Thema:
Jedes Redaktions-Mitglied von uns hat ein anderes Bedürfnis, sich sportlich zu betätigen.
Einige machen mit beim Rücken-Sport.
Andere joggen oder haben Finger-Hakeln zu ihrem Sport ausgesucht.
Jeder so wie er möchte.

In der Mitte gibt es neue Fotos von unseren vier Wohn-Häusern.
Vielleicht überlegt ja die eine oder der andere, hier mal einzuziehen.

Bestimmt habt Ihr gemerkt, dass die HERO-Zeitschrift dieses Mal etwas anders aussieht.
Wir möchten uns dafür bei den Schwentinentalern bedanken.
Ihr habt das gut gemacht - DANKE.

Wir hoffen, dass Ihr viel Freude beim Lesen dieser Texte habt.
Wir wünschen Euch ein gesegnetes Weihnachts-Fest.
Und einen guten Rutsch ins neue Jahr.

Anja Bobertz und Per Köster für das TEAM HERO

Inhalt

4 Lieblings-Sachen
11 Unser Weg zur Arbeit
14 Kurze Gedanken zu Donald Trump
15 Wohnen bei *Die Ostholsteiner*
20 Macht Sport!
26 Was uns zu Corona einfällt
28 Rätsel

Auflösung Bilder-Rätsel

1 Taschengeld 2 sauer 3 Glück
4 Stinkstiefel 5 Friseur 6 Spielst du mit mir?
7 flüstern 8 Ohrwurm 9 entschuldigen

Impressum

Herausgeber:

die ostholsteiner

Sozial-rehabilitative Dienstleistungen –
Die Ostholsteiner gGmbH
Siemensstraße 17 · 23701 Eutin · Telefon 04521 7993-0
info@die-ostholsteiner.de · www.die-ostholsteiner.de

Verantwortlich: Reinhard-E. Sohns

Redaktion: Anja Bobertz, Jörg Dose, Jörg Dietz, Thomas Gradert, Marion Kluczka, Christiane Mykita, Petra Nasner, Günter Rebink, Hermann Rickmann, Oona Sundermann, Volker Töpfer, Wiebke Zeitz, Per Köster

Layout: Alexander Kada (WfaA Schwentinental)

Grafiken: METACOM Symbole © Annette Kitzinger
Fotos: S. 16–19 © Schulze-Gattermann, S. 26/27 Anja Bobertz & Per Köster, weitere wie angegeben, ohne Angabe Per Köster

Auflage: 600
Erscheinungsweise: 1–2 x jährlich

HERO steht für die Orte der Werkstätten: Heiligenhafen, Eutin, Raisdorf (jetzt Schwentinental) und Oldenburg.
HERO ist aber auch ein englisches Wort.
Es bedeutet „Held“.

Jede*r hat Dinge oder Hobbys, die er besonders gerne mag.
Die meisten mögen sogar viele verschiedene Sachen gerne.
Darüber wollten einige Redaktions-Mitglieder Euch berichten.
Lest selbst:

Meine Lieblings-...Musik

Von Michael Wildfang

Ich mag besonders gerne Schlager-Musik.
Zum Beispiel Roland Kaiser, Helene Fischer, Michelle oder Peter Maffay.
Ich mag die Sänger, die Musik und die Texte.
Ich höre Schlager im Radio oder im Fernsehen.
Und ich höre das dann gerne laut.
Die Nachbarn beschweren sich aber nicht.
So störend ist es dann wohl doch nicht.
Ich singe auch nicht mit oder tanze auch nicht dazu.
Andere machen das manchmal.
Manche Schlager höre ich aber auch nicht so laut.
Leiser höre ich die Musik, wenn sie gut zum Träumen ist.

Ich war mal bei einem Konzert mit den 4 oben genannten Sängern.
Leider ist das schon lange her.
Da bin ich ganz alleine hingefahren mit einem Bus von Möller-Reisen.
Das war in der Ostsee-Halle in Kiel.
Es fand am Abend statt.
Sehr viele Zuschauer waren da.
Das Konzert war einfach schön.
Roland Kaiser hat mir besonders gut gefallen.

Hoffentlich kann ich mal wieder zu einem Schlager-Konzert.

Mein Lieblings-...Essen

Von Volker Töpfer

Ich mag gerne Serbische Bohnen-Suppe, Wurst-Gulasch oder Pizza-Salami.
Ganz besonders gerne esse ich aber Grünkohl. Das ist mein Leib-Gericht.

Grünkohl ist am besten, wenn Kassler, Schweine-Backe, Kohl-Wurst
und Brat-Kartoffeln dabei sind.
Die Brat-Kartoffeln mag ich aber nicht gezuckert, wie manche es mögen.
Ich habe Grünkohl schon als Kind immer gerne gegessen.
Meine Mutter hat Grünkohl immer ganz lecker gekocht.
Heute esse ich Grünkohl oder andere Speisen auch
im Restaurant „Käppen Plambeck“ in Heiligenhafen.
Ich würde mir Grünkohl auch gerne mal selber machen.
Ich kann aber nicht kochen.
Der Grünkohl in der Werkstatt-Küche ist auch immer sehr gut.

Wenn ich von einem großen Essen träume, denke ich mir das so:
Zuerst gibt es eine leckere Spargel-Suppe.
Danach kommt der Grünkohl mit allem dabei.
Und zum Nachtisch gäbe es gezuckerte Erdbeeren mit Milch.
Dazu trinke ich dann Brause oder Orangen-Saft.
Alkohol trinke ich nicht.
Das ist ja gefährlich für die Gesundheit.
Deswegen rauche ich auch keine Zigaretten.

Und nach dem Essen träume ich dann von einer Auto-Fahrt
mit meinem Lieblings-Auto Peugeot 403.

Meine Lieblings-…Sendung

Von Oona Sundermann

Am liebsten schaue ich im Fernsehen „Gute Zeiten, schlechte Zeiten“.
Oder G-Z-S-Z, wie viele die Sendung nennen.
G-Z-S-Z läuft 5 Mal in der Woche, Montag bis Freitag, immer um 19:40 Uhr auf RTL.
Schon seit über 25 Jahren.
Das sind über 7.000 Folgen.
Jeden Tag wenn die Zeit kommt, gehe ich alleine in mein Zimmer
und mache meinen Fernseher an.
In den 25 Minuten, die G-Z-S-Z dauert, soll mich keiner stören.
Aber auch beim Lesen von Büchern möchte ich nicht gestört werden.

Die Serie handelt von allem, was im Leben so passiert:
Freundschaft, Liebe, Familie, Ausbildung, Berufs-Leben oder Freizeit.
Aber auch von Streit, Krankheit, Verbrechen oder Intrigen.
Im Mittelpunkt stehen hauptsächlich junge Menschen,
die in einer großen Stadt wohnen.
Sie heißen im Film zum Beispiel Philip, Emily, Katrin, Leon, Lilly oder John.
Am längsten dabei ist Jo Gerner.

Ich kann gar nicht genau sagen, was ich daran so toll finde.
Es ist wie normales Leben, vielleicht aber aufregender.
Einen Lieblings-Darsteller habe ich eigentlich nicht.
Guckt es Euch doch einfach selbst mal an.
Fan-Artikel, Poster oder so brauche ich nicht.
Was ich noch gerne gucke ist der Blaulicht-Report.
Da spielen Schauspieler Ärzte, Sanitäter
oder Polizisten in Fällen, die aber ausgedacht sind.

Mein Lieblings-…Kuscheltier

Von Petra Nasner

Ich wohne im „Haus am Bahnhof“ in Eutin.
Ich habe dort mehrere Figuren in meinem Zimmer.
Vier Porzellan-Puppen sind da, zwei stehen auf der Fenster-Bank und zwei auf dem Sofa.
Einen kleinen See-Hund aus Stoff hat mir meine Schwester mitgebracht.
Und ein Teddy mit blauer Hose und blauem Hemd sitzt auch da.
Am liebsten ist mir aber ein anderer Teddy, der nichts anhat:

Er sieht eben aus wie ein Teddy aussehen muss.
Mit weichem, braunen Fell, schönen Augen Stups-Nase und einem kleinen Schwanz.
Er ist etwa 20 Zentimeter groß.
Ich habe ihn letztes Jahr im Dezember bei NORMA für 4 € gekauft.
Er heißt einfach „Teddy“, weil er ja ein Teddy ist.
Ein bisschen aber auch, weil der Hund von der Schwester einer Freundin auch so heißt.

Teddy wird manchmal von mir gekuschelt.
Ich nehme ihn auch mal in den Arm oder mit ins Bett.
Oder ich sage ihm „Gute Nacht“ oder „Schlaf gut“.
Aus dem Zimmer raus oder woanders hin nehme ich ihn aber nicht mit.
Er soll ja nicht schmutzig oder nass werden.
Denn ich glaube, man darf ihn nicht waschen.
Teddy kriegt natürlich kein Corona, obwohl er keine Maske trägt.
Kuchen kriegt er übrigens auch nicht.

Andere sollen meinen Teddy nicht anfassen – ich gebe den nicht weg!

Meine Lieblings-...Fotografen

Von Anja Bobertz

Ich habe nicht nur einen, sondern gleich zwei Lieblings-Fotografen.
Der eine ist Peter Lindbergh und der andere Ansel Adams.
Sie haben gemeinsam, dass sie beide kaum in Farbe fotografiert haben.
Ich mag ihre Fotos sehr.
Mein großes Ziel ist, auch mal so gut zu werden.
Das ist mein Herzens-Wunsch.
Man sollte nie seinen Herzens-Wunsch aufgeben und immer dafür kämpfen.

Peter Lindbergh hat von 1944 bis 2019 gelebt.
Er war in Polen geboren.
Er hieß eigentlich mit bürgerlichem Namen Peter Brodbeck.
Er ist arm aufgewachsen und hat mit 18 Jahren begonnen, als Schaufenster-Gestalter zu arbeiten.
Erst später, nach ein paar Umwegen, hat er begonnen, Fotograf zu lernen.
Er hat viele Frauen fotografiert.
Durch seine besonderen Bilder hat er die „Super-Models“ erschaffen.
„Super-Models“ wurden bekannte Frauen der damaligen Zeit genannt.
Sie wurden erst durch seine Fotos zu Stars der Mode-Szene.
Zum Beispiel Naomi Campbell oder Cindy Crawford.
Er hat sie so fotografiert, wie es dem Charakter dieser Frauen entsprach.
Und nicht so, als ob sie Kleider-Puppen wären.

Ansel Adams wurde 1902 geboren und hat bis 1984 gelebt.
Ich habe das erste Mal von Anselm Adams etwa im Jahre 2017 gehört.
Ich habe seine Fotos im Internet gesehen.
Ich war sofort von seinen Bildern fasziniert.
Ansel Adams‘ bürgerlicher Name ist Ansel Easton Adams.
Er hat hauptsächlich Landschafts-Aufnahmen gemacht.

Ich hätte gerne die Ausstellung von Peter Lindbergh von Juni bis November diesen Jahres in Hamburg besucht.
Aber es blieb mir bisher verwehrt.

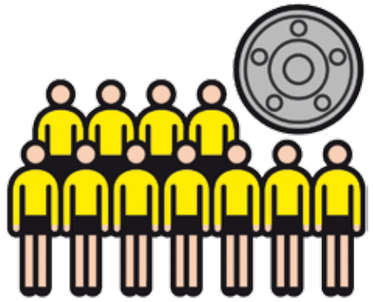
Ein Foto von Ansel Adams „The Tetons and the Snake River” (Wikimedia Commons)

Der Fotograf Peter Lindbergh in New York (Wikimedia/Stefan Rappo)

Mein Lieblings-… Verein

Von Jörg Dose

Ich spiele zwar selbst kein Fußball, bin aber ein Fan von einem ziemlich bekannten Fußball-Verein.
Ratet mal von welchem?
Der Verein spielt in der Bundes-Liga.
Die Haupt-Farben des Vereins sind gelb und schwarz.
Eigentlich heißt der Verein: Ballspielverein Borussia 09.
Wisst Ihr jetzt, von welchem Verein ich ein Fan bin?



Es ist der BVB, viele sagen auch einfach Dortmund.
Dortmund-Fans wie ich sagen: Einmal Borussia – immer Borussia.
Und wir finden natürlich, dass es der beste Verein der Bundes-Liga ist.
Auch wenn in den letzten Jahren die Bayern öfter die Meisterschaft gewonnen haben.
Ich kann gar nicht genau sagen, warum ich Fan vom BVB geworden bin.
Ich bin es jedenfalls schon viele Jahre.
Und ich habe eine Kappe, einen Schal, das Trikot und eine Jacke vom BVB.
Poster, Post-Karten oder Unterschriften von Spielern des Vereins habe ich aber bisher nicht.
Am Wochen-Ende schaue ich alle Spiele im Fernsehen, die der BVB macht.
In meinem Zimmer und alleine.
Und dann jubele ich bei jedem Tor für den BVB laut.
Meine Eltern, die nebenan sitzen, kennen das schon.
Ich finde, der BVB muss mal wieder Deutscher Meister werden!

Ich selbst mache gerne Rad-Touren durch die Umgebung.
Das ist dann mein Sport.

Arbeiten bei *Die Ostholsteiner* heißt auch, dass ich da irgendwie hinkommen muss.
Der Weg zur Arbeit ist ein wichtiger Teil des Tages.
Und auch der Weg zurück nach der Arbeit.
Manche empfinden den Hinweg kurz.
Und den Rückweg empfinden sie länger.
Oder auf dem Hinweg sind sie noch müde und auf dem Rückweg wieder müde.
Nur eine*n Radfahrer*in haben wir hier nicht zu Wort kommen lassen.
Weil im HERO-Redaktions-Team keine*r war.
Außer unserem Unterstützer Per Köster.

Der Weg zur Arbeit – zu Fuß

Von Wiebke Zeitz

Ich wohne im Haus am Priwall.
Das ist nicht weit weg von der Eutiner Werkstatt, in der ich arbeite.
10 bis 15 Minuten dauert der Weg vielleicht.
Um 7:15 Uhr gehe ich los.
Dann komme ich pünktlich zu Arbeits-Beginn an.

Wenn ich mal verschlafe, dann rufe ich meinen Vater an.
Der wohnt ganz in der Nähe und fährt mich dann mit dem Auto schnell zur Arbeit.

Der Weg ist immer gleich.
Ich kann mich auch nicht erinnern, dass mal etwas Besonderes auf dem Weg passiert ist.
Im Herbst und Winter ist es auf dem Hinweg und Rückweg dunkel.
Da macht es nicht so Spaß zu gehen.
Da bin ich dann auch schon mal hingefallen.
Aber ich habe mein Telefon immer dabei, dann kann ich meine Eltern anrufen.

Ich gehe immer gemeinsam mit Axel, einem Freund, der auch im Haus am Priwall wohnt.
Wir unternehmen auch in der Freizeit Sachen zusammen.
Zurück gehe ich drei Tage in der Woche auch mit Axel.
Zwei Tage habe ich aber früher Schluss, dann gehe ich alleine.
Wir reden auf dem Weg zur Arbeit immer über dies und das.
Wir reden aber extra nicht über die Arbeit!

Der Weg zur Arbeit – mit dem Fahrdienst

Von Günter Rebink

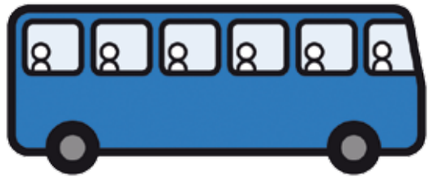
Ich werde mit dem Fahr-Dienst des Roten Kreuzes im Klein-Bus zur Arbeit gefahren.
Schon viele Jahre.
Ich wohne nur wenige Minuten von der Eutiner Werkstatt entfernt.
Früher bin ich auch selbst mit dem Rolli zur Arbeit gefahren.
Aber für den Fahr-Dienst ist das zu kompliziert.
Wenn ich bei Regen mitfahren will und bei Sonne nicht.
Deshalb werde ich immer abgeholt.

Auf dem Hinweg morgens sind wir zu zweit.
Auf dem Nachhause-Weg nachmittags sind wir zu fünft.
Wir sprechen während der Fahrt über alles Mögliche.
Natürlich tragen wir und der Fahrer jetzt alle Masken.
Einen Unfall hat es auf meiner kurzen Fahr-Strecke seit ich mitfahre zum Glück nie gegeben.
Unsere Fahrer, im Moment meist Alexander und vorher Holger, sind nett.
Und sie sind eigentlich immer pünktlich.
Ich sitze morgens zuhause am Fenster und warte.
Wenn der Bus kommt, fahre ich dann gleich schnell vor die Tür.
Mit Hilfe einer elektrischen Rampe werde ich auf meinem Rolli sitzend eingeladen.
Dann werde ich festgeschnallt.
Damit ich beim Bremsen oder in Kurven nicht mit dem Rolli umfalle.
Und der nicht aus dem Rollstuhl heraus-fallen kann.

Der Weg zur Arbeit – mit dem Linien-Bus

Von Herrmann Rickmann

Jeden Morgen fahre ich mit dem Bus von Haffkrug nach Eutin zur Arbeit.



Um 6:00 Uhr gehe ich zuhause aus dem Haus.
Und ich komme etwa um 7:30 Uhr in der Werkstatt an.
Mein Weg besteht aus mehreren Teilen:
Zuerst gehe ich ein Stück von meiner Haustür bis zur Bus-Halte-Stelle.
Von dort fahre ich mit dem ersten Bus nach Neustadt.
Dort in Neustadt steige ich in einen zweiten Bus um, der nach Eutin fährt.
Und dann muss ich wieder ein Stück laufen bis zur Werkstatt.

Die Bus-Firma hat dieses Jahr gewechselt.
Seitdem sind die Busse ein wenig moderner und haben eine bessere Heizung.
Sie fahren auch etwas ruhiger.
Die Busse sind fast immer pünktlich.

Ab Neustadt sind ein paar Werkstatt-Kollegen mit im Bus.
Wir unterhalten uns häufig.
Andere Mit-Fahrer kenne ich auch vom Sehen.
Mit denen spreche ich aber nicht.

Zeitung lesen oder ein Buch lesen mag ich im Bus nicht.
In der Bahn könnte man lesen, denn die fährt ruhiger und macht weniger Kurven.
Das Masken-Tragen kriegen die meisten Menschen gut hin.

Als die Bus-Fahrer mal gestreikt haben, musste ich mit der Bahn zur Arbeit fahren.
Da musste ich einen großen Umweg machen:
Von Haffkrug nach Lübeck, dort umsteigen und weiter nach Eutin.
Da muss ich dann aber zwischen den Bahnhöfen und zuhause bzw. der Werkstatt lange gehen.
Manchmal bin ich auf dem Nachhause-Weg fast eingeschlafen und dabei fast vom Sitz gefallen.
Der Nachhause-Weg kommt mir oft länger vor, weil man dann vom Arbeiten müde ist.

Kurze Gedanken zu Donald Trump

Noch so ein aktuelles Thema wie Corona ist Donald Trump.
Der amerikanische Präsident der letzten 4 Jahre.
Für viele ist er auch ähnlich unangenehm wie Corona.
Manche kennen ihn aber auch gar nicht.
Sie sind nicht politisch so interessiert.
Die Mitglieder der HERO-Redaktion wollten aber mal etwas zur Politik sagen:

Der ist nicht so meine Kragen-Weite. Frau Merkel mag ich viel lieber.

Ich mag den Typ nicht. Manchmal ist er aber auch nett.

Der hat nur Mist im Kopf. Der muss nicht gewählt werden.

Von dem weiß ich nichts.

Der ist ja verrückt! Glaubt nicht an Corona!

Ich bin mir nicht sicher, ob bei Herrn Trump beide Gehirn-Hälften synchron arbeiten.

Der soll bloß abhauen! Der macht doch nix für die Leute!

Der ist für mich ein Arschloch!

Ich spreche ungern schlecht über andere Menschen, auch über Donald Trump nicht. Man weiß nie, was für Erlebnisse die Menschen hatten, dass sie so geworden sind.

Donald Trump spinnt. An einem Tag sagt er so und am nächsten das Gegenteil.

Den kenn ich nicht.

Donald Trump ist für mich sehr widersprüchlich. Ich weiß nicht was ich von ihm halten soll.

Der Heini ist mir persönlich sehr unsympathisch; ein zweiter Hitler, so kommt er mir vor.

Donald Trump macht alles kaputt – schon wenn er den Mund aufmacht, ist alles gelogen.

Wohnen bei *Die Ostholsteiner*

Auf den folgenden Seiten seht Ihr viele Bilder unserer gemeinschaftlichen Wohnhäuser.
Wir haben 2 in Eutin und 2 in Oldenburg.
Jeder hat sein eigenes Zimmer.
Das Bad wird teils allein, teils zu zweit genutzt.
Für kleine Gruppen gibt es jeweils Küchen und gemütliche Wohnzimmer,
Und Freizeit-Räume, Wasch-Küchen und so weiter.
Denkst du darüber nach, hier einzuziehen?
Du kannst Dir die Häuser natürlich mal anschauen.

Haus am Bahnhof

Eutin

Vom Eingang sind es nur wenige Schritte zum Bahnhof

Trotz der Bahnhofs-Nähe gibt es einen ruh igen Garten

Wasch -Maschine und Trockner sind eine Selbstverständlichkeit

Wohn-Zimmer können auch mal modern sein

Haus am Priwall

Eutin

Treffpunkt mit Ausblick

Beim Kochen geht es oft fröhlich her

An der Bar wird auch gerne gefeiert

In der Morgen-Sonne

Haus Meyerhoffstraße

Oldenburg

Ein „Nostalgie-Raum“ für die Senior *innen

Im großen Garten steht ein wunderbarer alter Baum

Eine gemütliche Ess-Ecke

Hier kann man sich zuhause fühlen

Hell und voller Licht

Hier kochen und essen die Bewohner*innen zusammen

Ein großer, vielseitiger Freizeit-Raum

Haus Brookkamp

Oldenburg

Wie zwei normale Wohn-Häuser

Bewegen sollte sich jede*r, wenn er oder sie es kann.
Auch Rollstuhl-Fahrer*innen können vielleicht die Arme kräftigen.
Sogar einen Finger-Sport stellen wir euch hier vor.
Und wer gerade gar nichts bewegen kann, der jubelt Sportlern im Fernsehen zu.
Und strampelt beim Jubeln sportlich mit den Füßen.

Macht Sport! Finger-Hakeln

Von Marion Kluczka

Finger-Hakeln ist ein Sport.
Es kommt aus Bayern.
Deshalb habe ich es auch als Kind erst-malig im Süden Deutschlands gesehen.
Und später dann im Bayern-Zelt auf der Kieler Woche.
In Bayern gibt es sogar Meisterschaften im Finger-Hakeln.
Das habe ich mal im Fernsehen gesehen.

Aber wie geht Finger-Hakeln eigentlich?
Zwei Leute sitzen sich an einem Tisch gegenüber.
Sie haken sich am Mittel-Finger oder Zeige-Finger ein.
Dann versuchen sie, die Hand des anderen nur mit dem Finger zu sich zu ziehen.
Gewonnen hat, wer die Hand des anderen auf seine Seite ganz über den Tisch zieht.
Normalerweise kämpfen Mann gegen Mann und Frau gegen Frau.
Das muss aber nicht sein.
Bei Meisterschaften ist sogar die Größe des Tisches und der Stühle vorgeschrieben.
Und eine Tisch-Polsterung, damit man sich nicht so leicht verletzen kann.
Bei Meisterschaften benutzen sie auch einen Leder-Ring, in den sich beide einhaken.

Als Kind hat Finger-Hakeln mich nicht interessiert.
Später als Erwachsene fand ich es dann aber doch interessant.
Zuerst habe ich nur Männern dabei zugeschaut.
Weil Frauen nicht mit mir hakeln wollten, habe ich dann Männer aufgefordert.
Das war nicht regelmäßig.

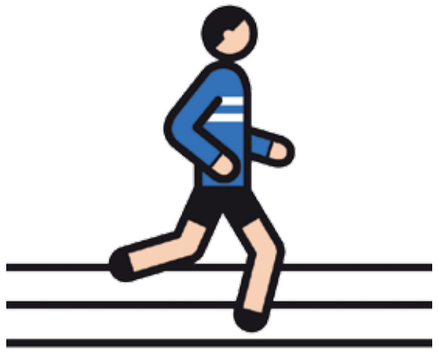
Meist auf Festen oder so.
Oft meinten die Männer dann:
„Ach du Krüppel kannst doch eh nichts“.
Wenn es dann losging habe ich gesagt:

„Ziehe doch mal; ziehst du überhaupt schon?“
Und dann habe ich sie ganz schnell über den Tisch gezogen.
Finger-Hakeln ist ein Kräfte-Messen mit anderen.
Man kann es machen, statt zu kämpfen.
Das Spannende ist, dass ich auch mal stärker sein kann, als man es mir zutraut.
Wenn jemand Stunk machen wollte, habe ich das manchmal mit Hakeln gelöst.

Es ist ein paar Jahre her, dass ich Finger-Hakeln gemacht habe.
Seit ich ein künstliches Schulter-Gelenk bekommen habe nicht mehr.
Ich habe Angst, mich dabei zu verletzen.
Obwohl nie etwas passiert war.
Aber ich vermisse es!

Macht Sport: Joggen

Von André Kötting



Vor etwa drei Jahren habe ich mit Joggen angefangen.
Erst bin ich unregelmäßig gelaufen,
inzwischen laufe ich fast jeden Tag.
Wenn es das Wetter und andere Termine erlauben.
Mein Stief-Vater ist da mein Vorbild.
Er läuft seit vielen Jahren schon ganz regelmäßig und viel.

Ich laufe ungefähr eine Stunde.
Meist auf geteerten Straßen, manchmal zur Abwechslung aber auch im Wald.
Oft laufe ich dieselbe Strecke hin und zurück.
Ich habe mein Handy immer dabei und kleine Kopf-Hörer in den Ohren.
Ich höre beim Laufen Pop-Stücke aus den 70er und 80er-Jahren.
Alphaville, Elton John und so.
Manchmal halte ich zwischendurch kurz an und mache Liege-Stütze.
Auch mehrmals in einem Lauf.
Und manchmal halte ich auch an einer Kirche an, gehe rein, denke etwas nach.
Was man in der Kirche so macht.

Ich laufe nach der Arbeit.
Wenn ich nicht arbeiten muss, laufe ich manchmal auch morgens.
Man muss sich oft überwinden loszulaufen.
Wenn man aber losgelaufen ist, macht es Spaß.
Ärzte sagen, dass beim Laufen Glücks-Hormone im Körper entstehen.
Und man automatisch gute Laune bekommt.
Nach dem Laufen dusche ich.
Und zum Schluss dusche ich oft kurz kalt.
Wenn ich ganz fertig bin, bin ich zwar erschöpft, fühle mich aber auch erfrischt.
Und gut!

Macht Sport: Boule (gesprochen: Buhl)

Von Thomas Gradert

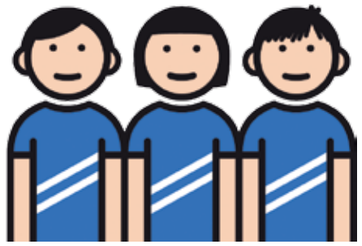
Im August habe ich zusammen mit Herrn Köster eine Gruppe Boule-Spieler besucht.
An einem Dienstag-Nachmittag.
Die Spieler treffen sich im Sommer-Halbjahr alle 2 Wochen im Seepark in Eutin.
Nach der Arbeit spielen sie dann das französische Kugelspiel Boule.
Einige von Euch kennen vielleicht das Boccia-Spiel mit 6 bunten Kugeln.
Viele Menschen spielen es am Strand.
Da gewinnt der, der seine großen Kugeln am nächsten an eine kleine Ziel-Kugel wirft.
Boule ist ganz ähnlich.
Nur hat man keine bunten Kugeln aus Plastik.
Sondern Kugeln aus Metall und mit dünnen Rillen zur Unterscheidung.
Und es spielt nicht jeder für sich, sondern immer zwei Teams gegeneinander.
Es gibt beim Boule mehr Regeln als beim Boccia.
Wenn Ihr die Regeln ganz genau wissen wollt, müsstet Ihr mal zum Boule hingehen.
Wenn es nächstes Frühjahr wieder losgeht.

Frau Fronczek von SeLmA in Eutin leitet die Gruppe.
Zusammen mit ihrem Mann.
Beide spielen viel Boule und sind gute Lehrer.
Sie kennen viele Tricks.
Wie man gut wirft und trifft.
Oder wie man sehen kann,
welche Kugel näher an der Ziel-Kugel liegt,
wenn es knapp ist.
Die Ziel-Kugel heißt übrigens „Schweinchen“.

Thorsten (unteres Bild rechts) spielt auch mit.
Er arbeitet wie ich in der Eutiner Werkstatt.
Er hat mir ein bisschen gezeigt, wie man wirft und worauf man beim Spielen achten muss.
Das mit dem Zählen der Sieg-Punkte
ist auch nicht so leicht.

Macht Sport: Hockey

Von Jörg Dietz



Seit vielen Jahren spiele ich in meiner Freizeit Hockey.
Das ist ein Angebot meiner Wohnstätte in Merkendorf.

Beim Hockey spielen zwei Mannschaften gegeneinander.
Beide Mannschaften versuchen, einen Ball in das gegnerische Tor zu schießen.
Wer am Ende der Spiel-Zeit mehr Tore geschossen hat, der hat gewonnen.
Das ist eigentlich wie beim Fußball.
Anders als beim Fußball wird der Ball aber nicht mit dem Fuß geschossen.
Sondern mit einem Schläger vorwärts geschlagen.
Der ist etwa halb so lang wie ein Mensch, so schmal wie ein Arm und aus leichtem Plastik.
Der Schläger ist auch unten ein bisschen gebogen.
Jede Mannschaft hat ihre eigene Schläger-Farbe.
So weiß man immer, mit wem man zusammen spielt und gegen wen man spielt.
Der Ball ist viel kleiner als beim Fußball.

Wir trainieren jeden Mittwoch.
Wir spielen im Sommer draußen.
Im Winter oder wenn es kälter ist oder regnet spielen wir drinnen.
Unser Betreuer Oliver leitet das Training.
Wir sind ungefähr 10 Spieler*innen.

Wir haben auch mal bei einem Turnier mitgemacht.
Ein Turnier ist, wenn mehrere Mannschaften zusammen kommen.
Und jede Mannschaft gegen jede ein Spiel macht.
Gewinner ist dann, wer die meisten Spiele gewonnen hat.
So ein Turnier besteht also aus mehreren Spielen an einem Tag.
Bei dem Turnier kamen Mannschaften aus ganz Schleswig-Holstein zusammen.

Macht Sport! Rücken-Schule

Von Christiane Mikyta

Ich gehe donnerstags gerne zur Rücken-Schule in der Werkstatt-Turnhalle.
Eigentlich komisch, eine Schule für den Rücken.
Das macht Frau Kamrath-Beyer mit uns.
Die Rücken-Schule ist offen für jede*n, man muss sich aber anmelden.
Und dann muss auch ein Platz frei sein.
Wir sind ungefähr 20 Personen aus ganz verschiedenen Gruppen der Werkstatt.
Etwa eine Stunde dauert der Sport.
Ich bin schon viele Jahre dabei.
Ich mache das, weil es gesund ist und den Rücken stark macht.
Aber es macht auch Spaß, etwas Anderes mit Kollegen zusammen zu machen als nur die Arbeit.

Ich habe beim Werkstatt-Sport auch mal einen Nordic-Walking-Kurs über 4 Wochen mitgemacht.
Und manchmal bin ich auch bei „Lauf um die Werkstatt“ dabei.
Da werden am Ende des Jahres dann ja alle Teilnehmer geehrt und bekommen ein T-Shirt.
In meiner Freizeit mache ich keinen Sport.
Oder doch: Ich gehe fast jeden Tag lange mit unserem Hund „Bienchen“ spazieren.
Bei jedem Wetter.
Ich gehe einfach durch die Siedlung bei unserem Haus.
Würde ich durch den Wald gehen, würde „Bienchen“ sich sonst ziemlich schmutzig machen.

(Und Anja Bobertz schreibt:)
Auch in den Heiligenhafener Werkstätten findet seit ein paar Jahren ein Rücken-Schule-Kurse statt.
Immer mittwochs mache ich dabei mit.
Mir tut der Rücken-Sport gut, denn mein Rücken braucht das.
Unsere Anleiterin Melanie geht mit uns sehr verständnisvoll um, wenn wir mal eine Übung nicht schaffen.
Sie gibt uns dann Tipps wie wir eine ähnliche Übung machen könnten.
Bevor der Tag beginnt, kommt sie bei allen Gruppen rein und sagt allen erst mal Hallo.
Denn in dieser schwierigen Zeit ist irgendwie alles anders.
Ich bin so froh, und andere wohl auch, dass wir so etwas machen können.
Und dafür von der Arbeit befreit werden, um unseren Rücken gut zu tun.

Was uns zu Corona einfällt

Corona ist blöd.
Aber wir müssen erstmal noch damit leben.
Fast jeder denkt immer wieder darüber nach.
Deshalb haben auch die Redaktions-Mitglieder
von HERO jeder etwas zu Corona gesagt.
Ohne lange nachzudenken.
Was uns nach Nennung des Wortes Corona
als erstes in den Kopf kam.
Hier steht es:

Man muss eben Mundschutz tragen, bis eine Impfung da ist.
Jörg Dietz

Zuerst dachte man, Corona betrifft uns nicht. Dann kam es aber doch.
Jörg Dose

Ich bin sehr froh, wenn ich arbeiten gehen kann. Als die Werkstatt geschlossen war, war das sehr schwer für mich, das viele Zuhause-Sein.
Christiane Mikyta

Die Corona-Zeit ist für mich eine Zeit des Ausruhens und Nachdenkens. Was ich nicht nur für schlecht halte!
Anja Bobertz

Durch Corona konnte ich meine Mutter nicht im Krankenhaus besuchen und auch nicht nach Hause fahren.
Marion Kluczka

Wenn ich an Corona denk, denke ich an Abstand halten.
Thomas Gradert

Ich habe keine Angst vor Corona. Ich vermeide einfach Orte, wo viele Menschen sind. Maske tragen macht mir auch nichts aus. Ich habe auch überhaupt keine Angst, mich impfen zu lassen, wenn ein Mittel da ist.
Günter Rebink

Jeder muss auf sich selbst achten, das ist wichtig.
Herrmann Rickmann

Das finde ich alles ziemlich verwirrend.
Volker Töpfer

Darüber sprechen tut gut. Aber man muss auch mal über was anderes sprechen.
Petra Nasner

Von Corona will ich nichts mehr hören.
Oona Sundermann

Corona ist doch alles Scheiße. Das Maske-Tragen ist am Schlimmsten. Beim Einkaufen trage ich immer Hand-Schuhe.
Michael Wildfang

Ich finde es belastend, auf so viel achten zu müssen jetzt in der Corona-Zeit. Und durch das Abstand-Halten den Menschen das Gefühl zu geben, dass man sie ablehnt.
André Kötting

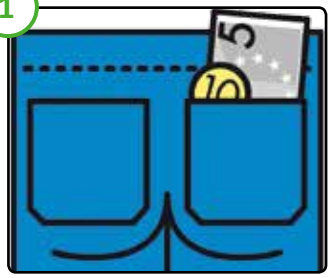
Corona ist nervig, das viele Hin und Her. Und es war doof, dass ich im Frühjahr eine Zeit lang nicht bei meinen Eltern sein durfte.
Wiebke Zeitz

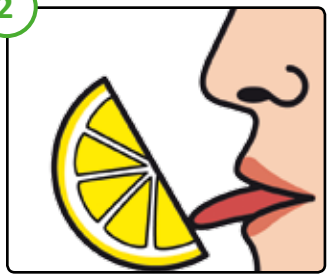
Bilder-Rätsel

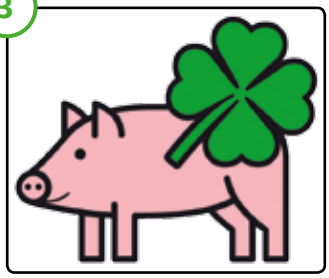
Dieses Mal gibt es ein besonderes Rätsel.
Wenn Ihr es jemandem vorlest, der nicht lesen oder sprechen kann, kann er oder sie auch mitmachen.
Es geht um die Bild-Karten.
Die kommen dieses Mal ja im ganzen Heft vor.

Es ist ganz einfach:
Ihr müsst nur den Worten die richtige Karte zuordnen.
Oder anders herum.

Die Lösungen findet Ihr auf Seite 3.
Viel Spaß dabei!

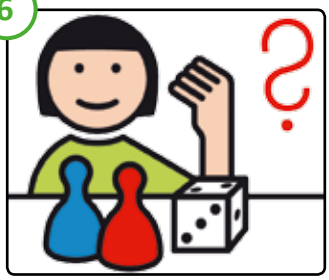
1


2


3


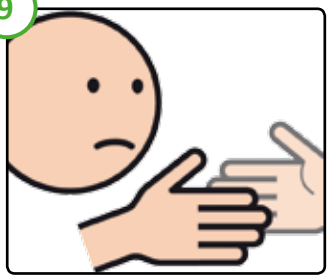
4

5

6


7

8

9


Friseur · Glück · flüstern · sauer · Stinkstiefel
Ohrwurm · Taschengeld · Spielst du mit mir? · entschuldigen