Etwas Bewegen

mit dem vfb

www.vfb-bonn.de

Verein für Behindertensport Bonn/Rhein-Sieg e.V.
Hans-Böckler-Straße 16 ■ 53225 Bonn
Tel.: 0228 / 40 36 7-0 ■ Fax: 0228 / 46 33 78 ■ Email: info@vfb-bonn.de

Kompetente Pflege und Betreuung aus einer Hand

Individuelle Pflege - Hausnotrufdienst -
Mahlzeitendienst - Behindertenfahrdienst

Wir sind für Sie da!

Bonn	0228 96992-32
Rheinbach, Meckenheim und Umgebung	02226 85-270
Hennef, St. Augustin, Siegburg, Bad Honnef	02242 912019

www.malteser-bonn.de
www.malteser-ambulante-dienste.de

Malteser
...weil Nähe zählt.

Inhaltsverzeichnis

Willkommensgruß 4
Rehabilitationssport „Sport tut gut“..... 6
Hausangebote des vfb 8
„Bewegung ist Leben“ 9
„Der lange Weg“ 10
Eine Trainingseinheit mit Rebekka 11
„Damals in den 40er Jahren“ 12
„Den Alltagstrott vergessen“ 14
Beitrittserklärung und Antrag auf Kostenübernahme 15
Rehabilitations- und Präventionssport 16-17
Präventionssport - was ist das? 18
Gesundheitssport 20
„Wir bewegen Menschen“ 22
Friedhofsmobil 25
Der ganz normale Wahnsinn 26
Ein Tag als Zivildiensleistender 27
Die ZBV unterstützt Sportler mit ihrem Fuhrpark 28
Förderung von Kindern und Jugendlichen
„Langeweile“ - ein Fremdwort für den vfb
und die Schule De Gaulle-Adenauer 30
„Kunstwerke der Schulkinder für den vfb 31
Kinder-Fotocollage 32-33
„Kampf der Giganten“ 34
„Der vfb ist mehr ... Erfahrungs- und Erlebnisberichte“
„Vom Bankkaufmann zum vfb“ 36
„Mein Kind, der vfb, wird erwachsen“ 37
Ich habe mein Leben wieder - Danke vfb 40
„Von der Lust und dem Frust eine Rehasportgruppe zu gründen 43
Auf der Karriereleiter des vfb 44
„15 Jahre dazugelernt“..... 45
Der vfb und ich - 9 unvergessliche Monate 48
„Aquafitness Adipositas“ 49
„Der vfb macht Schlagzeilen“ 51
vfb-Team 52-53
Geschäftsstelle 54

Herausgeber: Verein für Behindertensport Bonn/Rhein-Sieg e.V. (vfb)
Hans-Böckler-Str. 16 ■ Tel.: 0228 - 40 36 7-0 ■ Fax: 0228 - 46 33 78 ■
E-mail: info@vfb-bonn.de ■ Web: www.vfb-bonn.de ■ Texte und Fotos: vfb

Anzeigenverwaltung u. Layout: Verlag Volker Herrmann ■ Soziales Marketing
Elbestrasse 46 ■ 60329 Frankfurt ■ Tel: 069-24279892
Fax: 069-24279891 ■ E-Mail: herrmann@sozialesmarketing.de

Hereinspaziert

und herzlich willkommen in der bunten Welt des vfb.

Lernen Sie unsere facettenreichen Arbeitsschwerpunkte kennen, die wir Ihnen im Folgenden, gewürzt mit Berichten von Mitgliedern und Mitarbeitern darstellen möchten. Sie werden feststellen, der vfb ist so bunt und beschwingt wie sein Logo:

Etwas Bewegen mit dem vfb

So, und nun: ...keine 10 verschiedenen Grußworte, sondern los geht's!

Evangelische Kliniken
Johanniter- und Waldkrankenhaus Bonn gGmbH

Betriebsstätte Waldkrankenhaus: Waldstraße 73, 53177 Bonn
Tel.: 0228 – 383-0
Betriebsstätte Johanniter-Krankenhaus: Johanniterstr. 3-5, 53113 Bonn
Tel.: 0228 – 543-0
www.evangelische-kliniken-bonn.de/ info@ek-bonn.de

Profession mit Tradition – kompetent und innovativ

Fachabteilungen:

- Anästhesie und Intensivmedizin
- Allgemeine Chirurgie und Viszeral-Chirurgie mit Plastischer-,Ästhetischer-,Rekonstruktiver-, Hand- und Mikro-Chirurgie
- Unfall- und Gelenkchirurgie
- Innere Medizin (Schwerpunkte Onkologie, Pneumologie, Diabetologie, Gastroenterologie und Kardiologie
- Gynäkologie und Geburtshilfe (Brustzentrum)
- Augenheilkunde
- Hals-Nasen-Ohrenheilkunde
- Geriatrie mit Tagesklinik
- Urologie
- Radiologie und Nuklearmedizin
- Kurzzeit- und ambulante Pflege
- Hospiz

Evangelische Kliniken
Bonn gGmbH
DIE JOHANNITER.

hans blatzheim hoch tiefbau

Sport tut gut!!!

Der Ambulante Rehasport beim vfb!!!

Sowohl Menschen, die nicht mehr richtig oder lange laufen können, die sich aufgrund einer Erkrankung oder Verletzung nicht mehr alles zutrauen, denen schon die alltäglichen Dinge körperliche Probleme bereiten, als auch solche, bei denen es nur hier oder dort einmal im Rücken zwickt ..... können trotz allem Sport treiben!
Wie das möglich ist? Mit dem ambulanten Rehabilitationssport des vfb!

Rehabilitationssport ist eine ergänzende Maßnahme zur medizinischen Rehabilitation und wendet sich insbesondere an einen Personenkreis, der sich aufgrund seiner körperlichen, geistigen oder seelischen Behinderung nicht im Angebot der Breitensportvereine oder der kommerziellen Anbieter wiederfindet und einer besonderen Betreuung bedarf. Hier gilt es, individuell abgestimmte Maßnahmen gemeinsam mit den Betroffenen zu erarbeiten wie z.B. Gangschulung oder Orthesengewöhnung, um das angestrebte Rehabilitationsziel zu erreichen bzw. zu sichern. Dass der ambulante Rehabilitationssport als viertes und sehr wichtiges Glied der Rehabilitationskette einen großen therapeutischen Nutzen hat, ist nicht nur Ärzten und Trägern der gesetzlichen Krankenversicherungen bewusst, sondern weit mehr als 10.000 Bonner Bürger haben die Angebote des vfb Bonn/Rhein-Sieg e.V. in den letzten ca. 20 Jahren in ihren persönlichen Therapieplan eingebunden. Der vfb ist mit seinen 110 Rehagruppen, die wöchentlich an 60 Veranstaltungsorten flächendeckend, wohnortnah und dezentral in Bonn und im Rhein-Sieg-Kreis stattfinden, der größte Anbieter von Rehabilitationssport. Der Verein arbeitet ausschließlich mit ausgebildeten und regelmäßig qualitätsgeprüften Sportlehrern/ Sporttherapeuten, die mit der langjährigen Erfahrung des vfb im Rehasport dafür garantieren, dass auch Einsteiger sich nicht überbelasten. Mit seiner großen Vielzahl von Bewegungsangeboten kann der Verein für Jedermann ein individuelles Angebot bereitstellen.

Aber ambulanter Rehabilitationssport kann sehr viel mehr, als lediglich die körperliche Verfassung eines Menschen langfristig zu festigen oder zu verbessern. Denn gerade Menschen, die nicht mehr körperlich unversehrt sind und daher die eigene Wohnung nur noch unter großen Mühen und somit selten verlassen, leiden am meisten an dem Mangel an fehlenden sozialen Kontakten und neuen Anreizen für die Sinne. Ambulanter Rehabilitationssport kann dabei helfen, diese Menschen aus ihrer sozialen Isolation heraus zu holen. Denn wer sich mit Gleichgesinnten zum gemeinsamen Sport trifft, hat dadurch nachweislich mehr und festere soziale Bindungen, trainiert neben seinem Körper auch den

Geist, was dauerhaft das seelische Wohlbefinden erhöht. Diese psychosozialen Effekte sind gleichberechtigt neben den physischen Effekten des Rehasports zu sehen. Die oftmals vorhandene Schwellenangst der Teilnehmer wird mit Hilfe der persönlichen Empfehlung des behandelnden Arztes überwunden.

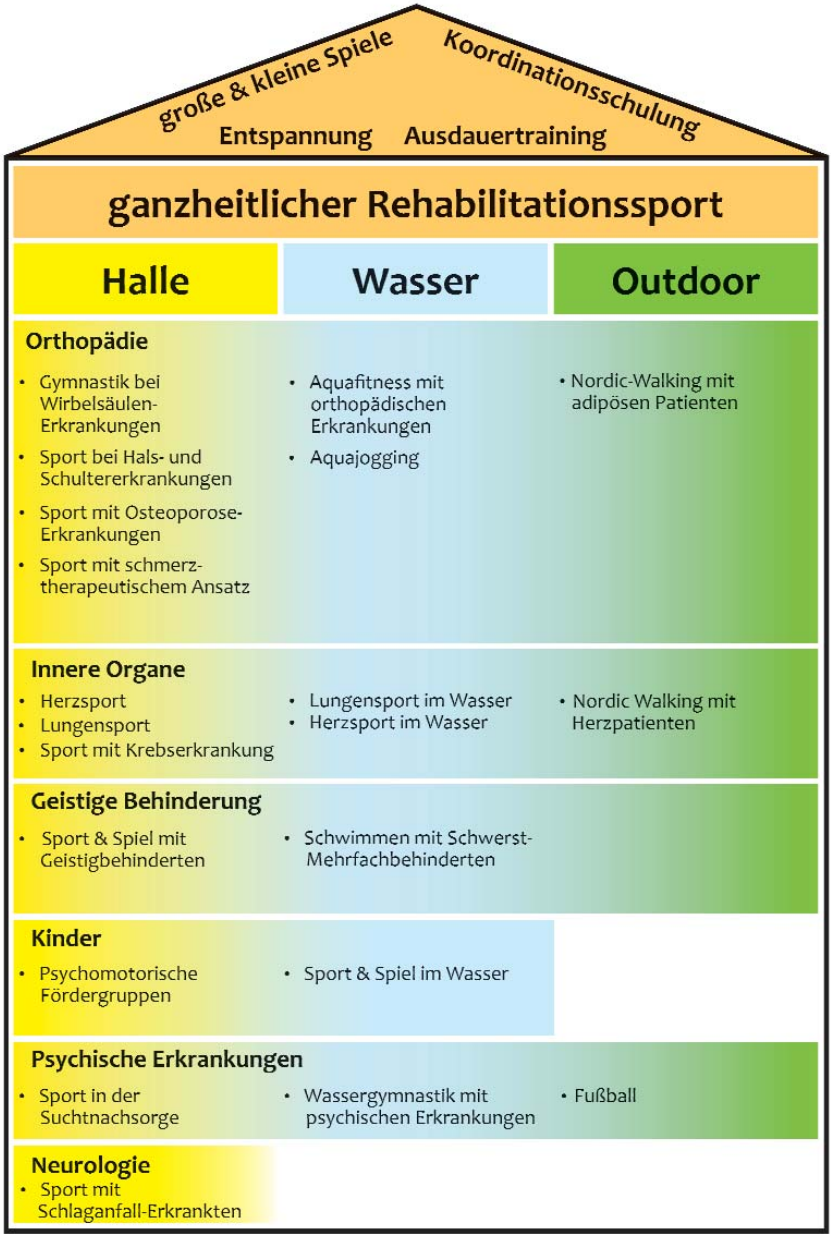
Schon nach wenigen Wochen der Teilnahme lässt sich bei vielen Beteiligten eine Verbesserung des Wohlbefindens feststellen, die häufig mit einer schulmedizinisch messbaren Verbesserung des körperlichen Zustandes einhergeht. Allein die Freude an der Bewegung, das Erleben der Gemeinschaft und das Gefühl, die Wertschätzung anderer zu genießen, erhöht die Lebensqualität des Einzelnen. Auch die Tatsache, dass in den Rehabilitationssportgruppen Menschen mit unterschiedlichen Erkrankungen oder Behinderungen, aber mit ähnlichen Alltagsproblemen in einer entspannten Umgebung zusammengeführt werden, so dass ein Austausch von Betroffenen auf Augenhöhe erfolgen kann, trägt maßgeblich zum Erfolg des Rehabilitationssports bei. Ambulanter Rehasport ist eben nicht nur ein medizinisches, sondern auch ein soziales Handlungsfeld – das ist auch seit längerem die Meinung der Stadt Bonn. Daher fördert sie die Arbeit des Vereins für Behindertensport Bonn/Rhein-Sieg e.V. tatkräftig mit verschiedenen Mitteln. So beteiligt sie sich z.B. an Anschaffungskosten von Sportgeräten, stellt Hallen und Lehrschwimmbecken zur Verfügung, unterstützt den Aufbau von psychomotorischen Fördergruppen für Kinder und beteiligt sich mit Mitteln der Eingliederungshilfe am Aufbau von Rehasportgruppen für finanziell benachteiligte Bonner Bürger, um nur einige der vielen für den vfb sehr wichtigen Hilfestellungen zu nennen.

Außerdem versteht sich der vfb nicht nur als reiner Sportverein, sondern bietet seinen Mitgliedern auch ein umfangreiches Service- und Beratungsangebot, welches weit über die Durchführung des Rehasportes hinaus geht.

So helfen die Mitarbeiter des Vereins bei Anträgen an die Krankenkasse ebenso wie bei der Beantwortung von Fragen zur Eingliederungshilfe und bei Anträgen für den Bonn-Ausweis.

Sollten wir Ihr Interesse zur Teilnahme am ambulanten Rehasport geweckt haben, gibt Ihnen die Grafik „Hausangebote des vfb“ einen kleinen Auszug von der Vielfalt des Rehagruppenangebots – für jeden wird sich eine Möglichkeit finden!

„Hausangebote“ des vfb



Das gesamte Gruppenangebot erhalten Sie in der Geschäftsstelle!

Ein Vereinsmitglied

„Bewegung ist Leben!“

Eines Tages riet mir mein Arzt zum Sport im Behindertensportverein und schickte mich mit ausgefülltem Formular zu meiner Krankenkasse. Zuvor besuchte ich das Büro des Behindertensportvereins in Beuel, als dann die Dinge ihren Lauf nahmen, fand ich mich flugs in einer Gruppe Gleichbetroffener wieder – gespannt, was mich nun erwarten würde?

Mein erster Eindruck war durchaus positiv – lauter nette, aufgeschlossene Leute, – überwiegend in reiferen Lebensjahren, – aber ganz besonders die Trainerin, – bestimmt, jedoch einfühlsam.-
Meine ersten Erfahrungen hingegen waren sehr schmerzhaft, was sich jedoch von Mal zu Mal besserte. Inzwischen bekam meine Woche Struktur und ich freue mich stets auf den neuen Trainingstag bei ständigen Verbesserungen meines Befindens, was ich mir nur vorher nicht vorstellen konnte!

War ich doch früher sowohl im Schwimmverein als auch Ski laufen, bin viel gewandert und habe Tennis gespielt, musste jedoch auf ärztlichen Rat eines nach dem anderen aufgeben (Leistungssport!).

Nun gehe ich alles gelassen an. Was nicht geht, lasse ich sein; etwas später geht dann Manches doch.
Also, weiter so!
Komm mach mit!

By.

Rehabilitationssport

Wir danken allen Inserenten für die freundliche Unterstützung bei der Herausgabe dieser Broschüre

„Der lange Weg“

Eine Gruppenteilnehmerin

Nach Flucht und Kriegsende in Berlin, zahlreichen Entbehrungen (Mangelernährung) folgten die Jahre des Neubeginns, des Wagens und Scheiterns, Aufbau und Mühsal. Freizeit bzw. Entspannung gab es überhaupt nicht. Soviel Stunden der Tag hatte, soviel Arbeit gab es.
Aus Nichts Alles zu machen ist überwiegend die Aufgabe der Frau. So das Kochen ohne die notwendigen Lebensmittel oder das Nähen notwendiger Kleidungsstücke unter dem Motto “Aus Alt mach Neu“ mit viel Mühe und wenig Erfolg.
Nach Kindererziehung und großem Haushalt folgten die Jahre der Fürsorge und Pflege der Eltern, dann die Rückkehr in das Berufsleben. Und zu dieser Zeit meldeten sich in den Wechseljahren die verschiedenen Blessuren des Lebens.
So erging es Vielen.
Inzwischen ist mein Mann verstorben, die Kinder aus dem Haus und ich frage mich, was bleibt? Jetzt sorge ich für mich um das Beste aus dem Rest zu machen.
„Bewegung ist Leben“, las ich und setzte es Schritt für Schritt um. Erst das Laufen, Wandern, Schwimmen, dann lernte ich den Behindertensportverein und seine Angebote kennen und schätzen, fand neue Inhalte und Menschen und Freude.
Jede Woche einmal im großen Kreis neue Übungen, Spiele und Erfolge, das gibt Aufschwung und Mut.
Es fallen zwar Kosten an, aber die Krankenkassen beteiligen sich auch gegen Attest, aber es lohnt sich unbedingt, auch wenn man rechnen muss.

H.S.

Ein langjähriger Orthopädie-Patient

Eine Trainingseinheit mit *Rebekka*

16.55 Uhr Mehrzweckhalle der Schule Om Berg in Bonn-Gielgen - die Frisur hält. Langsam, aber stetig passieren, die überwiegend weiblichen Teilnehmer die Eingangstüre. Wer es bis hierhin geschafft hat - hat den "inneren Schweinehund" der Bewegungslosigkeit überwunden und übergibt sich der Obhut von Rebekka, einem jungen, dynamischen Trainings-Neuzugang unserer Gruppe.

Da wir seit einiger Zeit einen nicht unbeträchtlichen Mitgliederwechsel bei etwa gleichem Bestand verzeichnen, - ist der Begriff „neu“ kein Problem für uns. Der "Altbestand" hat keine Berührungsängste. Nach der Bestandsaufnahme geht es auch schon los. Die Aufwärmphase "durchlaufen" wir in koordinierten, aber unkontrollierten Bewegungsrichtungen quer Beet durch die Halle. Gerätschaften wie Reifen, Bälle und andere Teile haben keine Zeit Staub anzusetzen, da sie ständig unter Benutzung stehen, um die Übungen interessanter zu gestalten. Freudige Gesichter, begleitet von aufmunternden Gesichtszügen unserer Trainerin - der eine oder andere Gedankenaustausch - bevor es, nach einer kurzen Trinkpause nahtlos in die heiße Phase übergeht. Wir stellen fest, dass es Muskelpartien gibt, die sich scheinbar vorher im Schattendasein der Bedeutungslosigkeit versteckten. Hier und da, begleitet von den Trainingsvorschlägen sind schon mal außergewöhnliche Laute, vermutlich Stöhnlaute zu vernehmen, welche aber in den kurz eingelegten Zwischenpausen verebben. Falls die schon fast akrobatischen Vorzeigeübungen etwas ins Wanken geraten oder die Richtung unserer ausgestreckten Gelenke stark von der angesagten Übung abweichen, hilft die Korrektur von Rebekka mit integriertem Kompass und Wasserwaage.

Die anfängliche Blässe auf unserer Haut verschiebt sich während der Kräftigungsphase in ein ordentliches und gesundes Rosa. Jetzt ist für die Muskulatur der Zeitpunkt der Deh-

nung gekommen, derweil beruhigende Melodien dem Ghetto-Blaster entströmen.

Die anschließende Entspannung, untermalt von eingängigen, beruhigenden Satzgefügen bildet einen angenehmen Abschluss der Veranstaltung. Du fühlts dich gut - der Körper dankt es dir und das Beste ist das anschließende Wohlbefinden.

Bis zum nächsten Mal - Rebekka

Bernhard Gorholt

Damals in den 40er Jahren ...

Ein Mitglied der ersten Stunde

Zu Zeiten, in denen ich als Jugendliche in einem Ruderboot den Rhein befuhr, hätte ich mir nicht vorstellen können, dass ich über 60 Jahre später wieder Wassersport betreiben würde, aber diesmal in einem Behinderten-Sportverein. Damals, in den 40er Jahren, kannte man kaum den Begriff "Behinderter" und an einen Sportverein für behinderte Menschen dachte noch niemand.

1991 empfahl mir mein Hausarzt, etwas für die Stärkung meines Herzens zu tun, das ein Infarkt zuvor lädiert hatte. So schloss ich mich dem gerade neu gegründeten Verein für Behindertensport und Freizeitgestaltung e.V. an und trat der Herzsportgruppe in Pützchen bei. Weil ich nur 50 Watt beim Fahrradtraining zustande brachte, wurde ich der Übungsgruppe zugeteilt, während besser trainierte Mitglieder der Trainingsgruppe zugewiesen wurden.

In der Rückschau stellen sich die Herzsportgruppen auch als diejenigen heraus, in denen den Teilnehmern eine große Anzahl von Übungen und Spielen geboten wird, die man sonst nur in spezialisierten Gruppen erwarten würde. Aus meiner Zeit im Schwimm-, Ruder- und Badmintonsport war ich eine so einfühlsame und rücksichtsvolle Atmosphäre, wie sie der Diplomsportlehrer Burkhard Lammsfuß jedem einzelnen Mitglied gegenüber verbreitete, gar nicht gewöhnt.

Da unser Sportlehrer gleichzeitig als Geschäftsführer des stark im Wachsen begriffenen Vereins fungierte, und damit eigentlich voll ausgelastet war, ergab es sich, dass ich ihm einige Verwaltungsarbeiten abnahm. So führte ich bald die Anwesenheitslisten, hielt nach, wann die jeweiligen Testate fällig wurden, und führte die zahlreich neu hinzukommenden Teil-

nehmer in die Gewohnheiten der Gruppe ein. Auch wenn sich der Verein auf Veranstaltungen präsentierte oder eine seiner Mitgliederversammlungen abhielt, die damals noch regen Zuspruch fanden, half ich mit.

In der Herzsportgruppe kannten sich die Teilnehmer untereinander bald so gut, dass sich die Wandergruppe "Schlapper Schuh" zusammenfand. Durch Vermittlung eines Trainers vom vfb kamen nach einiger Zeit etliche Teilnehmer der Herzsportgruppe Neunkirchen-Seelscheid hinzu. Unter Leitung des Wanderführers erkundeten wir Wald und Flur unserer Heimat. Kirschenfeste, Weihnachtsfeiern und Urlaubsfahrten, beispielsweise nach Süddeutschland oder Berlin, erweiterten das Angebot.
Als Herr Lammsfuß seine Tätigkeit als Sportlehrer zugunsten der Geschäftsführung gegen Ende der 90er Jahre einschränkte und die Herzsportgruppe verließ, wechselte ich wegen Gelenkbeschwerden in eine Wassergymnastikgruppe und war so nach Jahrzehnten wieder zu dem Element zurückgekehrt, in dem ich meine sportliche Laufbahn begonnen hatte. Inzwischen trainiere ich mit einigen sehr netten Damen unter Anleitung unseres freundlichen und kompetenten Diplomsportlehrers Frank Larsen in einer Gymnastikgruppe. Trotz meiner inzwischen 80 Jahre denke ich noch nicht daran, aufzuhören, denn ich fühle mich wohl im vfb.

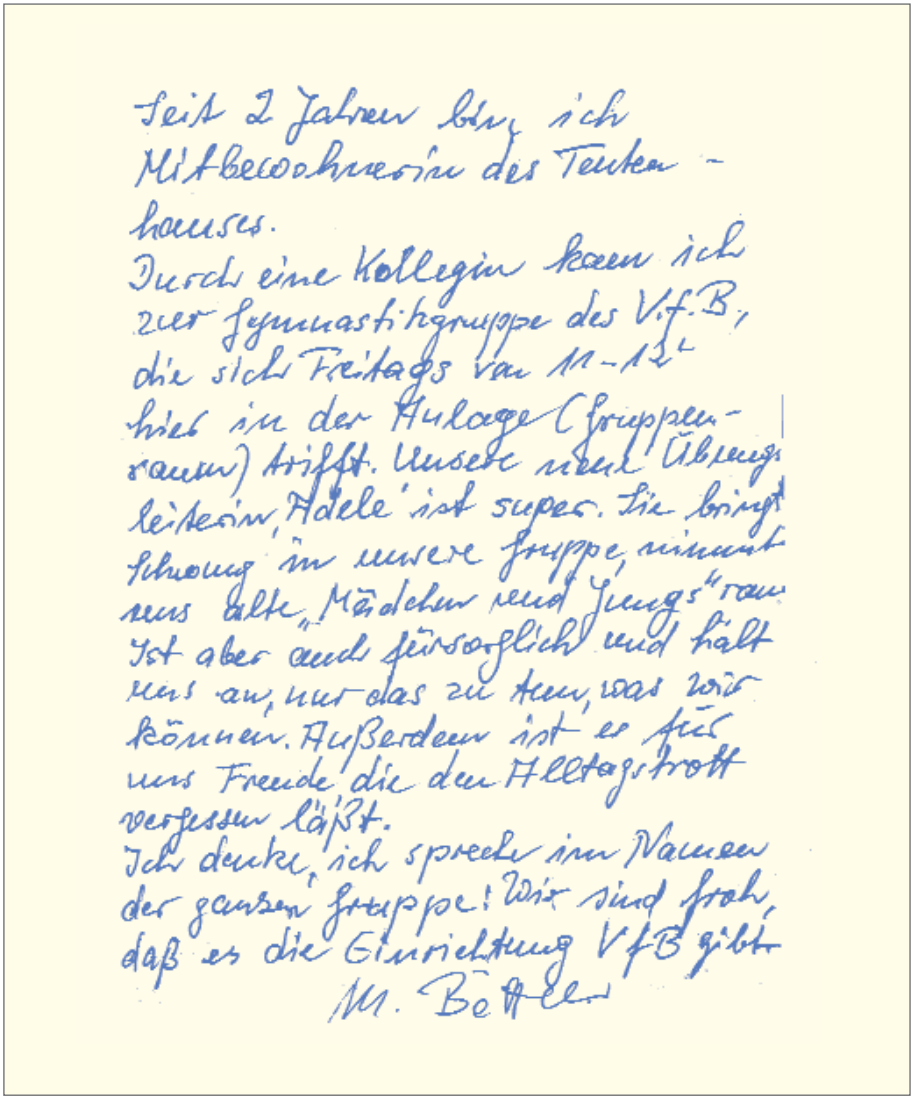
Anita Faßbender

Rehabilitationssport

Teilnehmerin einer Senioren-Gymnastikgruppe

„Den Alltagstrott vergessen“

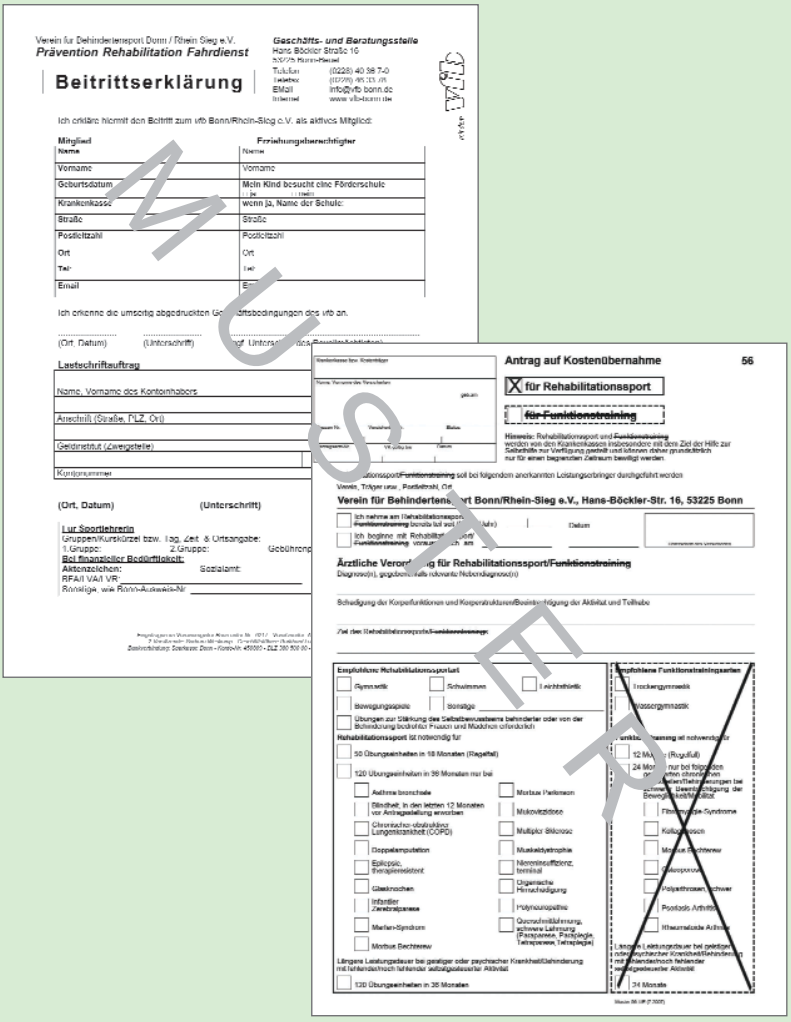
Handschriftliches von M. Böttcher



Seit 2 Jahren bin ich
Mitbewohnerin des Teuken-
hauses.
Durch eine Kollegin kam ich
zur Gymnastikgruppe des V.f.B.,
die sich Freitags von 11-12h
hier in der Aulage (Gruppen-
raum) trifft. Unsere neue Übungs-
leiterin, Adele' ist super. Sie bringt
Schwung in unsere Gruppe, nimmt
uns alte „Mädchen und Jungs“ ran.
Ist aber auch fürsorglich und hält
uns an, nur das zu tun, was wir
können. Außerdem ist es für
uns Freude die den Alltagstrott
vergessen läßt.
Ich denke, ich spreche im Namen
der ganzen Gruppe! Wir sind froh,
daß es die Einrichtung VfB gibt.
M. Böttcher

... wie werde ich Mitglied im vfb

Beitrittserklärung und Antrag auf Kostenübernahme



Verein für Behindertensport Bonn / Rhein Sieg e.V.
Prävention Rehabilitation Fahrdienst

Geschäfts- und Beratungsstelle
Hans Böckler Straße 16
53225 Bonn-Beuel
Telefon (0228) 40 38 7-0
Telefax (0228) 40 38 7-20
EMail info@vfb-bonn.de
Internet www.vfb-bonn.de

Beitrittserklärung

Ich erkläre hiermit den Beitritt zum vfb Bonn/Rhein-Sieg e.V. als aktives Mitglied:

Mitglied	Erziehungsberechtigter
Name	Name
Vorname	Vorname
Geburtsdatum	Mein Kind besucht eine Förderschule
Krankenkasse	wenn ja, Name der Schule:
Straße	Straße
Postleitzahl	Postleitzahl
Ort	Ort
Tel.	Tel.
Email	Email

Ich erkenne die umseitig abgedruckten Geschäftsbedingungen des vfb an.

(Ort, Datum) (Unterschrift) (ggf. Unterschrift des Erziehungsberechtigten)

Lastschriftauftrag

Name, Vorname des Kontoinhabers

Anschrift (Straße, PLZ, Ort)

Geldinstitut (Zweigstelle)

Kontonummer

(Ort, Datum) (Unterschrift)

Nur Sportlehrerin
Gruppen/Kurskürzel bzw. Tag, Zeit & Ortsangabe:
1.Gruppe: 2.Gruppe: Gebührenfrei

Bei finanzieller Bedürftigkeit:
Aktenzeichen: Sozialamt:
RFAII VA/I VR
Ehrenliga, via Rhein-Ahrkreis-Nr.

Antrag auf Kostenübernahme 56

X für Rehabilitationssport

für Funktionstraining

Hinweis: Rehabilitationssport und Funktionstraining werden von den Krankenkassen insbesondere mit dem Ziel der Hilfe zur Selbsthilfe zur Verfügung gestellt und können daher grundsätzlich nur für einen begrenzten Zeitraum bewilligt werden.

Verein für Behindertensport Bonn/Rhein-Sieg e.V., Hans-Böckler-Str. 16, 53225 Bonn

Ich nehme am Rehabilitationssport/Funktionstraining bereits seit (Monat/Jahr) Datum

Ich beginne mit Rehabilitationssport/Funktionstraining voraussichtlich am

Ärztliche Verordnung für Rehabilitationssport/Funktionstraining
Diagnose(n), gegebenenfalls relevante Nebendiagnose(n)

Schädigung der Körperfunktionen und Körperstrukturen/Beeinträchtigung der Aktivität und Teilhabe

Ziel der Rehabilitationssport/Funktionstraining:

Empfohlene Rehabilitationssportart:
Gymnastik, Schwimmen, Leichtathletik, Bewegungsspiele, Sonstige
Übungen zur Stärkung des Selbstbewusstseins behinderter oder von der Behinderung bedrohter Frauen und Mädchen erforderlich

Rehabilitationssport ist notwendig für:
50 Übungseinheiten in 18 Monaten (Regelfall)
120 Übungseinheiten in 36 Monaten bei:
Asthma bronchiale, Mukoviszidose, Morbus Parkinson, Blindheit, in den letzten 12 Monaten vor Antragstellung erworben, Multiple Sklerose, Chronisch-obstruktive Lungenkrankheit (COPD), Muskeldystrophie, Doppelamputation, Neurologische Hirnschädigung, Epilepsie, therapieresistent, Querschnittlähmung, schwere Lähmung (Paraparese, Paraplegie, Tetraparese, Tetraplegie), Glasknochen, Infantiler Zerebralparese, Marfan-Syndrom, Morbus Bechterew

Längere Leistungsdauer bei geistiger oder psychischer Krankheit/Behinderung mit teilweise/noch teilweise selbstgefährdender Aktivität
120 Übungseinheiten in 36 Monaten

Empfohlene Funktionstrainingsarten:
Trockengymnastik, Wassergymnastik

Funktionstraining ist notwendig für:
12 Monate (Regelfall)
24 Monate nur bei folgenden chronischen Krankheiten/Behinderungen bei schwerer Beeinträchtigung der Bewegungsfähigkeit:
Fibromyalgie-Syndrome, Kollagenosen, Morbus Bechterew, Osteoporose, Polyarthritis, schwer, Psoriatis Arthritis, Rheumatoide Arthritis

Längere Leistungsdauer bei geistiger oder psychischer Krankheit/Behinderung mit teilweise/noch teilweise selbstgefährdender Aktivität
24 Monate

MUSTER

Anträge erhalten Sie beim vfb oder im Internet unter:
www.vfb-bonn.de

Rehabilitations- und Präventions

sport im vfb

Etwas Bewegen mit dem vfb

Präventionssport – was ist das?

Längst ist bekannt: Zu wenig Bewegung ist ein Risikofaktor für die Gesundheit. Wer sich regelmäßig bewegt, fühlt sich nicht nur fit und wohl, sondern beugt zusätzlich einer Reihe von Beschwerden wie z.B. Rückenschmerzen, Bluthochdruck und Stoffwechselerkrankungen vor. Präventive Sportangebote eignen sich mit ihrer Vielzahl von Schwerpunkten hervorragend dazu, neue Bewegungserfahrungen zu sammeln und Sport als Teil des täglichen Lebens zu entdecken. Auch der Gesetzgeber hat die Wichtigkeit der Prävention erkannt und sie als vierte Säule des Gesundheitswesens neben der Akutbehandlung, der Rehabilitation und der Pflege etabliert. Somit sind alle gesetzlichen Krankenkassen dazu angehalten, Maßnahmen zur Prävention zu fördern und zu unterstützen. Der vfb bietet hierfür ein umfangreiches Kursangebot, das es -je nach Kurs- den Teilnehmern ermöglicht die Muskulatur zu kräftigen, das Herz-Kreislauf-System auf Trab zu bringen, den Rücken zu stabilisieren oder sich mithilfe verschiedenster Methoden zu entspannen.

Die Vorteile für die Kursteilnehmer:
Durch die Kostenerstattung der Krankenkassen sind die Kurse beim vfb so günstig, dass Sie damit nicht nur etwas für Ihre körperliche Fitness, sondern auch für Ihren Geldbeutel tun. Die gesetzlichen Krankenkassen können jedes Mitglied bei einer regelmäßigen Teilnahme (d.h. mindestens 80 % Anwesenheit der Gesamtkursstunden) unterstützen. Bis zu 80 % der Kursgebühr oder in der Regel maximal 75 Euro kann die Kasse erstatten. Voraussetzung ist, dass die Krankenkassen das ausgewählte Präventionssportangebot unterstützen.
Unsere 8 bis 12-stündigen Kurse werden ausschließlich von Fachkräften, wie staatlich geprüften Gymnastiklehrer/innen, Diplom- oder Magister Artium Sportlehrer/innen, Sportwissenschaftler/innen und Physiotherapeut/innen geleitet. Alle unsere Kurse sind qualitätsüberprüft und mit dem Gütesiegel „Sport pro Gesundheit“ des Landes-Sportbundes NRW ausgezeichnet.

Allgemeine Gesundheitsförderung

Neben den bewährten Präventionssportprogrammen wurden beim vfb neue gesundheitsorientierte Angebote ins Leben gerufen.
Bei diesen Kursen handelt es sich um Gesundheitssportangebote, die allerdings zur Zeit von den gesetzlichen Krankenkassen noch nicht finanziell unterstützt werden.
Gesundheitssport umfasst alle sportlichen Aktivitäten, die der Erhaltung, Verbesserung und/oder Wiederherstellung der Gesundheit dienen.

Was bedeutet das?
Aller Voraussicht nach müssen die Kursgebühren selber getragen werden. Selbstverständlich werden unsere Kurse im Bereich Gesundheitssport, ebenso wie die im Bereich Prävention von hochqualifizierten Kursleiter/innen angeboten. Da unsere Sportlehrer alle entsprechende Fachausbildungen mit sportartspezifischen Schwerpunkten absolviert haben, empfehlen wir, auch bei den zur Zeit nicht förderungsfähigen Angeboten, Rücksprache mit der Krankenkasse zu halten und sich dort individuell beraten zu lassen – vielleicht ist eine Förderung in absehbarer Zeit doch möglich!

Präventionssport

Gesundheitssport

„Prävention“ und „Allgemeine Gesundheitsförderung“

Präventionssport

(Kostenerstattung bis zu 80% über Ihre gesetzl. Krankenkasse möglich!)

Herz-Kreislauf-Training im Wasser - Aqua-Sport -

- Aqua-Fitness
- Aqua-Jogging
- Aqua-Power

Herz-Kreislauf-Training

- Fit ins beste Alter
- Man Power
- Cardio-Fitness
- Ausdauertraining „Latino Fever“

Training für das Muskel- und Skelett-System

- Pilates
- Rücken-Power - mit Pilates Elementen
- Body-Shape

Entspannung

- Autogenes Training
- Body & Mind Balance
- Entspannungstraining - PMR
- Hatha Yoga

Training für das Muskel- und Skelett-System im Wasser

- Rücken-Fitness im Wasser

Allgemeine Gesundheitsförderung

(wird von den gesetzl. Krankenkassen finanziell *nicht* unterstützt!)

- Feldenkrais
- Zen-Meditation
- Awareness - Entspannungsprogramm
- Awareness für Schwangere - Entspannungsprogramm
- Gehirn-Jogging

Das gesamte Kursangebot und weitere Informationen erhalten Sie in der Geschäftsstelle des vfb!

Waldruhe

Ambulant Betreutes Wohnen

Im Rahmen des Ambulant Betreuten Wohnens für Menschen mit psychischen Erkrankungen oder geistiger Behinderung bieten wir individuelle Beratung und Unterstützung in allen Lebensbereichen an:

- Wohnungssuche
- Finanzielle und behördliche Angelegenheiten
- Haushaltsführung
- Freizeit- und Urlaubsgestaltung
- Beziehungsprobleme und Kontaktaufnahme im sozialen Umfeld (Familie, Angehörige, Nachbarn)
- Ärztliche und therapeutische Versorgung
- Krisensituationen
- Berufliche Integration

Waldruhe – Ambulant Betreutes Wohnen
Wald 12 · 51674 Wiehl
Telefon: (02262) 719-24
Mobil: (01/1) 1985932
Telefax: (02262) 719 10
info@waldruhe.fliedner.de
www.waldruhe.fliedner.de

Theodor Fliedner Stiftung

Der Hintergrund, einen vereinseigenen Fahrdienst ins Leben zu rufen, war die Sicherstellung einer zuverlässigen und pünktlichen Beförderung unserer Mitglieder zu den Rehabilitationssportgruppen. Um dieses neue Standbein des vfb umzusetzen, bedurfte es der Anschaffung eines kleinen Fuhrparks. Als erster Sponsor konnte die Firma DATEV gewonnen werden. Der im Dezember 1998 von ihr übergebene Mercedes Sprinter ermöglichte die Beförderung von Rollstuhlfahrern. Zusätzlich standen zu diesem Zeitpunkt ein VW-Bus Caravelle und ein Passat Kombi zur Verfügung, so dass am 01.01.1999 der vereinseigenen Fahrdienst des vfb, die ZBV (Zentrale für Behindertenfahrten im vfb) starten konnte.

Die ZBV verfügt mittlerweile über eine große Vielzahl verschiedener Fahrzeuge mit unterschiedlicher Zusatzausstattung. Damit gewähren wir für jeden Einsatzzweck das passende Fahrzeug bereitstellen zu können.

Zu unserem Fuhrpark gehören PKWs, Kleinbusse, PKWs mit Rollstuhlaufnahme und Großraum-Fahrzeuge mit Rollstuhlaufnahme.

Sowohl unsere Fahrzeuge, als auch die eingesetzten Zusatzsysteme zur Aufnahme von Rollstühlen werden fachkundig gewartet und jährlich TÜV-geprüft.

Die verschiedenen Fahrzeugtypen spiegeln auch die unterschiedlichen Anforderungen der mehreren hundert Personen wieder, die wöchentlich in Bonn und Umgebung zu Rehasportgruppen, zu ambulanten Behandlungen, zu Bonner Werkstätten, zu Freizeitaktivitäten und vielem mehr befördert werden. Bei den Fahrgästen handelt es sich sowohl um Rollstuhlfahrer, Senioren, neurologische Patienten, als auch körperlich und geistig Behinderte und Kinder. Der Fahrdienst des vfb ist aber keinesfalls ein reines Beförderungsunternehmen, sondern viel mehr ein sozialer Dienstleister, der seinen Fahrgästen ihre Mobilität wiedergeben und damit die Teilhabe am Leben in der Gemeinschaft ermöglichen möchte. Begleitung und Hilfe auf dem Weg zum Fahrzeug, Betreuung während der Fahrt, Tragen von Gepäck, Hilfe beim

Anlegen von Jacken und Mänteln...all das ist für die Fahrer selbstverständlich. Neben großem Engagement, Freude an ihrer Tätigkeit und Zuverlässigkeit, verfügen die Fahrer des Vereins für Behindertensport Bonn/ Rhein Sieg e.V. über medizinische Grundlagenkenntnisse, Wissen über behinderungsspezifische Problemstellungen und auch über vorschriftsgemäße Befestigung und Sicherung von Fahrgästen. Dieses Wissen wird in mehrfach jährlich stattfindenden Fortbildungen, geleitet von erfahrenen Ärzten und Rettungssanitätern, aufgefrischt und ergänzt. Damit steht zu jeder Zeit auch eine fachliche Betreuung zur Verfügung.

Buchbar sind unsere Fahrzeuge unter der 0228 - 40 36 7 - 14 oder 0228 - 40 36 7 - 22 in der Geschäfts- und Beratungsstelle des vfb. Fahrten zum Arzt oder zur ambulanten Therapie können von der ZBV direkt mit dem jeweiligen Kostenträger abgerechnet werden. Voraussetzung ist ein genehmigter Krankentransportschein (KTS), sowie eine gültige Zuzahlungbefreiung. Personen ohne Zuzahlungsbefreiung zahlen lediglich einen Eigenanteil von 5-10 € pro Fahrt. Gerne führen wir auch Fahrten ohne Kostenübernahme der Krankenkasse durch. Im Nahbereich orientieren wir uns an den vertraglich festgelegten Preisen der gesetzlichen Krankenkassen, für weitere Fahrten berechnen wir den Preis nach Fahrstrecke und Wartezeit. Lassen Sie sich einfach ein Angebot von uns erstellen!

Für die Inanspruchnahme des Fahrdienstes zum ambulanten Rehasport gelten jedoch seit dem Gesundheitsmodernisierungsgesetz andere Bestimmungen.
Die gesetzliche Krankenkasse kann auf ärztliche Verordnung Fahrten zur ambulanten Therapie genehmigen, wenn Sie die folgenden Kriterien erfüllen: Sie besitzen einen genehmigten Antrag auf Förderung zum Rehabilitationssport. Sie haben einen Schwerbehindertenausweis mit dem Merkzeichen"aG" (außergewöhnliche Gehbehinderung), "BI" (Blind) oder "H" (Hilflos) oder Sie können Pflegestufe 2

oder 3 nachweisen.
- Sie benötigen während der Fahrt eine fachliche Betreuung, was über Ihren Arzt bescheinigt wird.
- Sie haben eine ärztliche Verordnung (Krankentransportschein), auf der die zwingende medizinische Notwendigkeit der Therapie testiert ist.
- Sie sind zuzahlungsbefreit.

Gerne beraten wir Interessenten und Mitglieder und helfen bei der Beantragung.

Ein ganz besonderes „Bonbon“ des Fahrdienstes: Das Friedhofsmobil!!!
Im Gegensatz zu anderen Städten verfügt Bonn nicht über einen großen Zentralfriedhof, sondern über kleine, idyllisch gelegende und ruhige Friedhöfe in nahezu jedem Bezirk. Der Weg dorthin ist jedoch für viele Menschen nicht immer leicht. Manche Friedhöfe befinden sich direkt am Hang, ein anderer ist am Waldrand gelegen, wieder andere sind nur über verkehrsreiche Straßen zu erreichen.
Damit der Weg zum Friedhof sicherer und bequemer wird, hat sich der vfb, mit seinen Partnern etwas ganz Besonderes einfallen lassen: Das Bonner Friedhofsmobil.

Dieser neue Service ist für alle Menschen gedacht, die sich nicht mehr zutrauen, den Friedhof alleine zu besuchen oder die gehbehindert bzw. auf den Rollstuhl angewiesen sind. Die Fahrgäste werden persönlich zu hause abgeholt und auf den Friedhof begleitet.

Friedhofsmobil des vfb

Frau Brückner

Frau Brückner, 83 Jahre, gehbehindert und seit 2 Jahren Witwe besucht regelmäßig, wie viele Senioren, das Grab ihres Mannes. Jeden Samstag Vormittag wird sie pünktlich und zuverlässig am Haus Rosental, wo sie seit 1970 wohnt, abgeholt, zum Friedhof in Duisdorf gefahren und ca. eine Stunde später wieder nach hause gebracht.

Möglich machen dies die Fahrer des „Friedhofsmobils“ des vfb. Im Fall von Frau Brückner ist speziell Frau Wellnitz seit 2 Jahren als Fahrerin im Einsatz. „Ganz besonders hervorzuheben ist, dass Frau Wellnitz mich nicht nur hin- und herfährt, sondern mir sehr gerne und wie selbstverständlich beim Blumengießen oder Anzünden des Grablichtes hilft“, so Frau Brückner, der aufgrund ihres Rollators manche Dinge etwas schwerer fallen.

Das Friedhofsmobil des vfb kann von jedermann für kleines Geld für Hin- und Rückfahrt und Hilfestellung vor Ort genutzt werden.

„Das Friedhofsmobil ist eine tolle Idee, eine große Erleichterung und ich kann es allen Senioren wärmstens empfehlen“, meint Frau Brückner voller Begeisterung.

Mit diesem einzigartigen Angebot in Bonn und Umgebung folgt der vfb seinem Leitgedanken, behinderten und stark mobilitätseingeschränkten Bonner Bürgern die Teilhabe am Leben der Gemeinschaft zu ermöglichen.

Der Fahrdienstleiter der ZBV

Der ganz normale Wahnsinn!

Als ich vor über zehn Jahren das erste Mal die Geschäftsstelle des Vereins für Behindertensport betrat, hatte dieser gerade sein erstes großes Rollstuhlfahrzeug durch die Firma DATEV gesponsert bekommen. Mit dem zuvor bereits gebraucht gekauften VW Passat und VW-Bus hatte man jetzt eine richtige kleine Fahrzeugflotte und war über Jahre hinaus gut aufgestellt. Der gesamte Fahrdienstplan für eine Woche war schnell gemacht und passte leicht und bequem auf ein gedrucktes DIN A4-Blatt. Da auch keine großen Änderungen zu erwarten waren, war der Job des Fahrdienstleiters, nicht beliebt, aber doch durchaus bequem neben der eigentlichen Tätigkeit zu erledigen.

Wie sich die Zeiten doch ändern!

Gerade erst haben wir eine neue Software installiert, um das tägliche Fahraufkommen besser bewältigen zu können. Von einem gedruckten Plan haben wir uns bereits vor Jahren verabschiedet. Wir kamen mit den täglichen Änderungen einfach nicht mehr hinterher.

Wie immer sind die Kollegen vom Fahrdienst die ersten in der Geschäftsstelle. Kein Wunder, sind sie doch zur Öffnung des Büros um 9:00 Uhr schon fast drei Stunden unterwegs. Während sich unser fahrendes Personal erst einmal mit einem Kaffee stärkt, kläre ich mit meinem Kollegen Paul Marondel erst einmal den Tag ab. Zum Glück hat gestern niemand seinen Fahrzeugschlüssel vergessen, so dass es heute ein ruhiger Morgen war. Nur Frau M. hat Paul heute Morgen schon geweckt, weil ihr Sohn krank ist und nicht zur Schule gefahren werden muss. Dafür hat Andreas ein schleifendes Geräusch an seinem Fahrzeug vernommen und bringt den Wagen jetzt zur Sicherheit mal in die Werkstatt. Pünktlich um neun Uhr klingelt das Telefon, Frau O. sagt ihren Massagetermin ab, will aber stattdessen zum Arzt gefahren werden, Termin hat sie allerdings noch keinen und meldet sich nochmals. Wenige Minuten später, ich nehme gerade die Fahrten von Herrn K. für nächste Woche auf, klingelt schon wieder das Telefon. Frau O. will jetzt doch zur Massage, allerdings eine Stunde später. Unser Zivi T. meldet sich krank, und die Werkstatt ruft an, dass der Wagen auf die Hebebühne muss. Der ist wahrscheinlich erst morgen wieder einsatzbereit. Alles kein Problem, Paul plant noch schnell die Autos um und organisiert die neue Zeit von Frau O. Unser Zivi bleibt erst einmal zu hause, mit Magen-Darm ist nicht zu spaßen. Schnell noch einen Praktikanten zu Frieda schicken, der ihr hilft, Herrn K. die Treppen runter zu bekommen. Zum Glück wohnt der um die Ecke. Ach ja, einer muss noch den Andreas an der Werkstatt abholen, der hat ja jetzt kein Auto mehr. So, zehn Uhr, der Plan steht wieder, jetzt erst einmal einen Kaffee!

Jürgen Kindgen

Ein Zivi beim vfb

Ein Tag als Zivildienstleistender beim vfb

Ich fahre morgens in der Regel um 7:15 Uhr von zu hause los. Dann geht es an meine erste Tagesaufgabe. Als Beifahrer begleite ich Kinder, die an den Rollstuhl gebunden sind, zur Schule. Ich sorge für die Sicherheit im Fahrzeug und kümmere mich um die Kleinen, falls es Schwierigkeiten gibt.
In der Geschäftsstelle des vfb angekommen, führt mich mein Weg zunächst zum Einsatzplan, dem ich entnehmen kann, welche Aufgaben mich im Laufe des Tages erwarten.
Mittags betreue ich Kinder an der Französischen Ganztagsschule und an einem Dienstag zum Beispiel gehe ich im Anschluss an die Fahrdiensttätigkeit mit Schwerst-Mehrfachbehinderten zum Schwimmen.
Sollte Zeit übrig bleiben, helfe ich im Büro aus und kümmere mich um die Erstellung von Informationsmaterialien. In dieser Zeit stehe ich zur besonderen Verfügung. Wenn irgendwo jemand gebraucht wird, kann man auf mich zurückgreifen. Meine Tätigkeit im vfb gefällt mir sehr gut. Es ist schön für andere Menschen da sein zu können und es ist ein tolles Gefühl gebraucht zu werden.

Tilo Ehrenberg

Die ZBV unterstützt Sportler mit ihrem Fuhrpark

Die Futsaalmannschaft des 1. MSC Strandkaiser Krefeld

in Paris

Stand-Volleyball Nationalmannschaft Deutschland beim Turnier in Polen

HAUS RHEINSBERG
HOTEL AM SEE

Urlaubsangebote 2009!
Jetzt anrufen und Frühbucherrabatt sichern.

KENNENLERNTAGE

- 3 Übernachtungen inkl. Frühstücksbuffet
- Kostenfreie Nutzung des Schwimmbades, der Saunen und der hauseigenen Sport- und Freizeitangebote
- Kostenfreier Bademantel während Ihres Aufenthaltes

169,–€
PRO PERSON
IM EZ ODER DZ

GÜLTIG FÜR ERSTKUNDEN / GÄSTE WERBEN GÄSTE,
NUR EINMAL BUCHBAR
Reisezeit 2009 ganzjährig, ausgenommen Ostern, Weihnachten und Silvester

226,–€
INKL. HALBPENSION

FRAGEN SIE NACH UNSEREN ANGEBOTEN IM APPARTEMENTHAUS UND NACH UNSEREN GRUPPENANGEBOTEN.

MEHR INFORMATIONEN

Sie möchten mehr über Urlaub in Rheinsberg, unser einzigartiges barrierefreies Haus und spezielle Angebote erfahren? Wir senden Ihnen kostenlos und unverbindlich unser Angebotsheft 2009 zu.

☐ Bitte schicken Sie mir das aktuelle Angebotsheft des HausRheinsberg Hotel am See.

Grad der Behinderung _____

Name: Telefon:

Straße, Nr. PLZ, Ort:

HausRheinsberg Hotel am See | Donnersmarckweg 1 | D 16831 Rheinsberg
Tel. +49 (0)3 39 31 344 0 | Fax +49 (0)3 39 31 344 555
post@hausrheinsberg.de | www.hausrheinsberg.de

BARRIEREFREIE ERHOLUNG

EIN UNTERNEHMEN DER FÜRST DONNERSMARCK-STIFTUNG

„Langeweile“ - ein Fremdwort für den vfb und die De Gaulle-Adenauer-Schule

Seit November 2001 organisiert der vfb in Kooperation mit dem deutsch-französischen Schulverein die nachschulische Betreuung der Kinder der De Gaulle-Adenauer-Schule in Bonn-Mehlem. Im Jahr 2003 wurde mit Einführung des Offenen-Ganztagsschul-Systems (OGS) der vfb dann Träger der OGS an der Deutsch-Französischen Schule. Täglich werden von 15:00-17:15 Uhr, mittwochs sogar von 11:45-17:15 Uhr 60-100 Schüler/ Kindergartenkinder betreut.
Ein Diplomsportlehrer, eine Sozialpädagogin, Zivis, FSJ-ler und Honorarkräfte des vfb forden, fördern und unterstützen die Kleinen im Alter von 3 bis 10 Jahren tagtäglich und sorgen für zahlreiche Lernerlebnisse und viel Spaß am Nachmittag.
Der Schwerpunkt dabei liegt auf der psychomotorischen Förderung. Neben den täglich stattfindenden Psychomotorikstunden gibt es eine Fussball-AG, die sich großer Beliebtheit erfreut. In kleinen Turnieren mit der Katholischen Grundschule in Mehlem stellen die Kinder das Erlernte und ihr fussballerisches Talent regelmäßig sehr gerne unter Beweis. Weiterhin finden Kurse wie z.B. kreatives Gestalten, Marionettentheater und Sprachtheater statt, in denen die Kinder ihrer Kreativität freien Lauf lassen können. Außerdem sorgt in diesem Schuljahr ein „Tanzprojekt“ für zusätzlichen Wirbel und Spaß bei den Kindern. Doch auch die Hausaufgaben bei den Schulkindern sollen nicht zu kurz kommen - die Hausaufgabenbetreuung zählt nämlich ebenfalls zu den Aufgaben des vfb an der De-Gaulle-Adenauer-Schule. Dabei können die Kinder in entspannter und ruhiger Atmosphäre arbeiten und sich bei Fragen und Schwierigkeiten an das pädagogische Fachpersonal wenden. Auch in den Ferien ist „Bewegung“ angesagt!!! Insgesamt 7 Wochen im Jahr organisiert der vfb in den Herbst-, Oster- und Sommerferien Ferienbetreuung. Jede Ferienwoche hat hierbei ein Motto. So ging es in den vergangenen Osterferien „rund um den Osterhasen“. Es wurden Eier angemalt, ausgeblasen, Osternester gebastelt und und und. Die Zeit von 8:00-17:00 Uhr vergeht dann wie im Flug bei Spiel, Sport, Spaß und kreativem Werken. Auch unterschiedlichste Ausflüge in die nähere und weitere Umgebung (Kinderstadtführung, Spaßbad, Museum, Sommerrodelbahn uvm.) genießen Kinder und Betreuer gemeinsam sehr.

Um so größer ist das Bedauern des vfb darüber, dass sein Vertrag von der Schule nicht verlängert wurde und somit die Zusammenarbeit im September 2009 endet. Dennoch wünscht der vfb allen Mitarbeitern, Kindern und Eltern für die Zukunft alles Gute!

„Kunstwerke der Schulkinder für den vfb“

Ausflug in die Rheinaue

Osterferienbetreuung

Spielplatz an der Schule

„Schatzsuche“

Osternester basteln

„Oben dann, alle Mann ... Rolle, Rolle, Rolle!“

Die Pädagogische Leiterin der OGS

„Kampf der Giganten“

Der sportliche Höhepunkt des Schuljahres ist das Fußballturnier der Kinder der französischen Schule gegen die Kinder der Domhofschule.
Am Dienstag, den 16.06.09 und am Donnerstag, den 18.06.09 war es wieder einmal soweit:
Zuerst spielten dienstags die Bambinis gegeneinander. Unter großem Jubel und Anfeuerungsstürmen beider Lager, sahen wir ein wirklich packendes Fußballspiel, das mit einem Unentschieden 3:3 ausging. In der Pause wurden alle Kinder mit Getränken und Energysnacks versorgt, so dass sich die „Batterien“ wieder aufladen konnten. Stolz und völlig erschöpft verließen sie mit ihren Trainern die Halle.
Am Donnerstag wurde das Turnier auf ganz besondere Art und Weise eröffnet: Die Tanzkinder der französischen Schule traten mit ihrem „Hip- Hop-Tanz“ auf. Diese Gruppe traf sich regelmäßig dienstags mit der FSJ-lerin des vfb Alina Sänger…….Tosender Applaus aus beiden Lagern war der Lohn.
Dann allerdings kam es zum Höhepunkt: Anpfiff des Spiels der „Großen“! Es folgte ein packendes, emotionsgeladenes Spiel, das sogar die Zuschauer zum Schwitzen brachte, da sich jeder sofort angesteckt fühlte. Der Trainer der französischen Schule und Sportlehrer des vfb , Mahmud Shirzadi, war bei Abpfiff des Spiels von seinen zahlreichen Anfeuerungsrufen sogar heiser! Das Spiel ging 6:4 für die französische Schule aus. Damit ist sie jetzt seit fünf Jahren in Folge ungeschlagen, was die Kinder der Mannschaft natürlich sehr stolz macht!
Es waren wirklich spannende Turniertage, die Spielern und Zuschauern gleichermaßen sehr viel Spaß gemacht haben.
Jetzt heißt es wieder trainieren, trainieren, trainieren ....!

S.B.

Autogas - Tanken zum halben Preis
Wir rüsten Ihr Fahrzeug um.
Autohaus Kunert
Gut für Sie!
Königswinterer Strasse 91 53227 Bonn-Beuel
Tel.: (0228) 421 600 Fax.: (0228) 421 60 60
info@autohaus-kunert.de www.autohaus-kunert.de
MITSUBISHI MOTORS
Ford

Entdecken Sie die Caritas

Wir sind da, wo Menschen uns brauchen.

- Kinder, Jugend und Familie
- Integration und Rehabilitation
- Leben und Wohnen in Alter und Krankheit

Fritz-Tillmann-Straße 8-12
53113 Bonn
Tel. 0228 108-0
www.caritas-bonn.de

Caritasverband für die Stadt Bonn e.V.

caritas

Ein Gemeinwohlarbeiter des vfb

„Der vfb ist mehr.....Erfahrungs- und Erlebnisberichte“

„Vom Bankkaufmann zum vfb“

Vor meiner Zeit beim vfb war ich in einer Langzeitrehabilitation. Eigentlich bin ich gelernter Bankkaufmann, habe aber aufgrund einer psychischen Erkrankung lange nicht in diesem Beruf gearbeitet. Es war fraglich, wie ich mich wieder in das Berufsleben integrieren und welche Schritte ich gehen kann.

Die Rehaeinrichtung, in der ich mich befand, arbeitete seit einiger Zeit mit dem vfb zusammen und empfahl mir, mich zu bewerben.

Ich erfuhr, dass der Verein sich sozial engagiert und eng mit den Menschen zusammenarbeitet. Das sind Tätigkeitsfelder, die mich sehr interessierten. Nach kurzen Telefonaten kam es dann tatsächlich zu einem Vorstellungsgespräch. Ich begann ein Praktikum und lernte schnell die einzelnen Bereiche kennen. Im weiteren Verlauf wechselte ich aus dem Status des Praktikanten zum Mitarbeiter im Rahmen einer Gemeindewohltätigkeit und derweil teilte man mir verantwortungsvolle Tätigkeiten zu. Ich arbeite mit körperlich- und geistig Schwerstbehinderten, übernehme Aufgaben im Büro und im Fahrdienst, wohl das typische „Mädchen für alles“ eben. Es gelingt mir aber zunehmend mich zu festigen. Das Arbeitsklima ist toll und es ist sehr angenehm, dass meine Kollegen mich so offen aufnahmen und mir bis heute zur Seite stehen. Ich mag meine Arbeit sehr und ich gewinne immer mehr an Zuversicht den Alltag bewältigen zu können.

T. Tschersich

„Alles aus einer Hand“
Prävention, Rehabilitation, Entschädigung

BG
Maschinenbau- und
Metall-Berufsgenossenschaft

In der Vereinigung der Maschinenbau- und Metall-Berufsgenossenschaften (MMBG) kooperieren die für das Metallgewerbe zuständigen Träger der gesetzlichen Unfallversicherung. Im Rahmen der medizinischen Rehabilitation nach einem Arbeitsunfall nimmt der Sport unter anderem zum Aufbau der Beweglichkeit verletzter Gliedmaßen eine herausragende Rolle ein. Bei bleibenden Beeinträchtigungen fördert die MMBG die Teilnahme am Behindertensport.

MMBG Maschinenbau- und Metall-Berufsgenossenschaften
Hauptverwaltung
Kreuzstrasse 45, 40210 Düsseldorf
Tel. 0211 / 8224-0, Fax 0211 / 8224-444
E-mail: info@mmbg.de, Internet: www.mmbg.de

Der "Daniel Düsentrieb" des Rehasports

„Mein Kind, der vfb , wird erwachsen“

Burkhard Lammsfuß

Aufgewachsen bin ich in einem damals „Tausend-Seelendorf“ in Westfalen. Es gab für mich nichts Schöneres als zu spielen, rennen, toben und mit Gleichaltrigen alles auszuprobieren, was irgendwie mit sportlicher Bewegung zu tun hatte. Bälle jeglicher Art standen dabei im Mittelpunkt. In diesem Dörfchen gab es, und gibt es noch immer, eine Einrichtung der Behindertenhilfe, die sich in erster Linie um geistig behinderte Menschen kümmert. Diese lebten nicht hinter verschlossenen Mauern, sondern waren in nahezu allen Bereichen in die Dorfgemeinschaft integriert. Man sah sie beim Bäcker, im Schwimmbad und im Park spazieren gehen. Es war für mich völlig normal, mit ihnen Fußball zu spielen oder den Rollifahrern unter ihnen beim Überwinden von Hindernissen zu helfen .

Die gesamte Menschheit teilt sich in zwei Hälften: diejenigen die an Fügung glauben und diejenigen, die alles dem Zufall zuschreiben. Wie auch immer, es war jedenfalls die Zentrale Vergabestelle für Studienplätze (ZVS), die mich nach Bonn verschlug. Da ich mein Leben dem „Spaß an sportlicher Bewegung“ verschrieben hatte, genoss ich hier eine wunderbare Zeit am Sportwissenschaftlichen Institut Bonn (SWI) auf dem Venusberg. Meine jetzige Frau machte mich nach einigen Semestern darauf aufmerksam, dass es einen neuen Studiengang an der Sporthochschule Köln gab, der Sport und Therapie mit Behinderten kombinierte. Es war sofort klar, dass das die für mich ideale Kombination war. Ich wechselte und wurde Diplom-Sportlehrer für Rehabilitations- und Behindertensport.

Wir haben das Jahr 1986, ich habe ein tolles Diplom in der Tasche, - was nun?

Ich bastelte mir meine eigene Arbeitsbeschaffungsmaßnahme (ABM), (dies war nach damaligen Fördervoraussetzungen für Studienabgänger noch möglich) und konnte Entscheidungsträger des Bonner Sport Clubs (BSC) davon überzeugen, eine neue Abteilung zu gründen. Mit Fördergeldern des Arbeitsamtes wurden meine Personalkosten hoch subventioniert.

Das Arbeitsamt spielte mit und die Abteilung „Rehabilitation und Behindertensport“ im BSC wurde gegründet. Für mich ist dies die Geburtsstunde meines „Kindes.“

Innerhalb von zwei Jahren gelang es mir, ca. 200 Bonner Bürger in zwölf Rehasportgruppen als Mitglieder zu gewinnen. Die erste Multiple-Sklerose-Gruppe, Gruppen für psychisch Kranke, Diabetiker und Herzpatienten nahmen ihre Arbeit auf. Ich hielt die Kontakte zu Selbsthilfegruppen, Verbänden, Kostenträgern und leitete alle Gruppen selbst. Ein Zimmer meiner damaligen Wohnung diente in den ersten drei Jahren als Büro und die ersten Patientengespräche fanden auch hier statt.
Leider erkannten die Verantwortlichen des BSC nicht das Potential, was in einer derartigen Arbeit mit und für Behinderte steckt und ließen meine Stelle nach zwei Jahren auslaufen.

Hier sind wir an einem ganz entscheidenden Wendepunkt für den vfb.

Hilfesuchend wandt ich mich damals an die Sozialverwaltung Bonn, die sofort reagierte und Unterstützung zusagte. Am 06. Mai 1991 wurde der Vorgänger des vfb, der Verein für Behindertensport und Freizeitgestaltung (VBF) gegründet. Ich erhielt im Rahmen einer weiteren einjährigen ABM-Stelle die Aufgabe, alle Rehabilitationssportmitglieder aus der BSC- Abteilung in den neuen Verein zu überführen und diesen finanziell unabhängig von weiterer Förderung durch das Arbeitsamt zu machen.

An dieser Stelle möchte ich zwei Personen namentlich benennen: Herrn Dr. Martin Lexis und Herrn Dieter Liminski, die mir den nötigen Spielraum gaben, um diese schwierige Aufgabe nach einem Jahr umsetzen zu können.

Der VBF bezog seine erste eigene Geschäftsstelle am Kaiser-Karl-Ring, hatte ca. 350 Mitglieder in 18 Rehasportgruppen und ich konnte es mir sogar leisten, die ersten Sportlehrer auf Honorarbasis zu beschäftigen. Es folgten zwei bis drei turbulente Jahre, in denen der vfb noch dreimal die Örtlichkeit der Geschäftsstelle, dreimal die Vereinsvorsitzenden und ein mal seinen Namen von „VBF“ zum heutigen „vfb“ änderte. Mein „Kind“ war offensichtlich in der Pubertät!

Seit dem 14.4.1995 sind wir nun in der Hans-Böckler-Strasse 16 in Bonn-Beuel und haben uns von einem Unteruntermieter zu einem Hauptmieter, mit einer Geschäfts- und Beratungsstelle von ca. 270 qm entwickelt. Der letzte Vorsitzende aus den turbulenten Wechseljahren ist auch noch der derzeitige: Herr

Axel Böckling, von dem ich sehr viel, vor allem über die hervorragenden Möglichkeiten finanzieller Hilfen für Behinderte und von Behinderung bedrohter Menschen, gelernt habe.

Ich bin der festen Überzeugung, dass Spaß an sportlicher Bewegung, Menschen glücklicher macht und darüber auch Schmerzen, Sorgen und körperliche Einschränkungen weniger negativ wahrgenommen werden. Gesundheitssport, Rehabilitationssport, Präventionssport sind unverzichtbare Säulen, die im Gesundheitswesen mit einem äußerst geringen Budget einen sehr hohen Nutzen erzielen.
Ohne die intensive ideele und finanzielle Unterstützung der Stadt Bonn, hier im besonderen durch das Amt für Soziales und Wohnen und das Sport- und Bäderamt, wäre die rasante positive Entwicklung des vfb nicht möglich gewesen. Außerdem habe ich auch viel Glück gehabt, die richtigen Leute zur richtigen Zeit getroffen/angesprochen zu haben und da man sich in Bonn ja mindestens 2 x trifft, war es sicherlich ein Vorteil, dass ich immer gerne unter Menschen war, in mehreren Fußballvereinen gespielt und in meiner gesamten Studentenzeit in vielen Kneipen gekellnert habe. Da ich auch im Sportbereich auf der Verbandsebene Einblick in vergleichbare Strukturen habe, kann ich mit einem gewissen Stolz feststellen, dass der vfb, so wie er sich zur Zeit präsentiert (Rehabilitation/ Prävention /Behindertenfahrtdienst/ Träger OGS etc.) einzigartig, zumindest in Nordrhein-Westfalen, ist. Ca. 220 Mitarbeiter sind in das Gesamtsystem des vfb eingebunden und kümmern sich täglich, zum Teil ab 6:30 Uhr (Fahrten zu Werkstätten und Förderschulen) bis teilweise 22:00 Uhr (letzte Rehasportstunde) um unsere Mitglieder und Kunden. Mir ist es gelungen ein lebensfrohes Projektleiterteam zusammenzuführen, das neuen Mitarbeitern , Praktikanten, Zivis , Mitgliedern ständig vorlebt, dass sportliche Aktivität des „Pudels Glückskern“ ist.

Mein „Kind“ wird/ist nun erwachsen und genau, wie mit dem „Rest“ der Familie (Frau und drei Töchter) verbringe ich gerne viel Zeit mit ihm!

Burkhard Lammsfuß
Geschäftsführer

Erst Praktikant, jetzt Auszubildender beim vfb

Ich habe mein Leben wieder – Danke vfb

Es ist Mittwoch, der 14.05.2008.
Ich bin ziemlich nervös, und obwohl es noch gar nicht sonderlich warm ist für diese Jahreszeit, bin ich völlig verschwitzt. Das erste Mal seit vielen Jahren gehe ich wieder zu einem Vorstellungsgespräch. Lange hat es gedauert bis ich wieder soweit war.
Zusammen mit einer Betreuerin, die mir Mut zuspricht, betrete ich den Innenhof der Geschäftsstelle des vfb: Palmen, eine Hollywoodschaukel, ein kleiner Sandstrand, viele Fahr- und Motorräder und Graffiti an der Wand. Mich verwundert umschauend, setze ich meinen Weg fort und stehe kurz darauf in den Büroräumen. Alles ist offen und freundlich eingerichtet, und es gibt keine geschlossenen Bürotüren hinter denen die Mitarbeiter auf den Feierabend warten. Stattdessen höre ich 2 Frauen lachen und jemand läuft an mir vorbei nach draußen. Irgendwo klingelt ein Handy, scheußlicher Klingelton, und da stehe ich auch schon vor einem Herrn, der mich freundlich begrüßt und mich fragt, ob ich gerne einen Kaffee oder ein Wasser hätte. Ähm, nein danke, ist alles was ich herauskriege. Er führt mich in einen Besprechungsraum, und ich werfe kurz einen ängstlichen Blick zur Seite, ob meine Betreuerin noch da ist. Die Angst war unbegründet, sie hat sich natürlich nicht in Luft aufgelöst. Kurz darauf lerne ich den Chef kennen, um die 50, sportliche Figur , braun gebrannt, Wuschelkopf, Badeshorts, T-Shirt und ein wirklich herzliches Lächeln im Gesicht. Läuft der barfuß? Wir setzen uns an einen großen Tisch,

und nach ein paar Minuten ist meine Angst wie weggeblasen. Irgendwie hat er es geschafft, daß ich mich hier richtig wohl fühle. Alle Sorgen vergessend erzähle ich ganz offen drauf los, und nach einer guten Stunde ist klar:
Morgen fange ich an! Habe ich das gerade vorgeschlagen? Ein Praktikum? Bin ich denn noch zu retten? Was mache ich denn dann da? Wie wird das alles werden? Tausend Fragen wollen alle gleichzeitig eine Antwort, kriegen aber keine. Stattdessen bekomme ich Angst und mache fast einen Rückzieher, aber zu spät, man verabschiedet sich schon. Irgendetwas in mir freut sich auf das Neue, das Unbekannte und vor allem auf die Rückkehr ins Leben. Und so verlasse ich den Ort, an dem ich in den nächsten Wochen und Monaten jeden Tag sein werde, mit gemischten Gefühlen.

Es ist Anfang Oktober 2008.
Die letzten Tage eines irren Sommers gehen zu Ende, und ich schaue aus dem großen Fenster, vor dem mein Schreibtisch steht. Bin ich wirklich schon ein halbes Jahr hier? Und vor meinem inneren Auge drehe ich die Zeit zurück. Die ersten Wochen waren nicht einfach. Ich wusste gar nicht so recht, wie ich mich am Anfang verhalten sollte. Es gab keinen festen Arbeitsbereich für mich, und so habe ich getan, was eben gerade so anfiel. Als Beifahrer einspringen, kopieren, und kleinere Hilfsarbeiten erledigen. Ich versuchte auch meine, zugegebenermaßen völlig aus der Übung geratenen, Antennen auszufahren, um herauszufinden, wer hier mit wem und gegen wen agiert, man kennt das ja. Aber zu meiner großen Überraschung stellte ich fest, hier gibt es kein Gegeneinander, sondern vielmehr ein wirklich freundliches Miteinander. Natürlich krachts mal. Man müsste ja auch starke Schlaftabletten, in überhöhter Dosis, täglich verabreichen, um Menschen davon abzubringen unterschiedliche Meinungen auch mal lautstark zu vertreten. Aber zurück zu meiner Geschichte. Wo waren wir? Ach genau die Anfangszeit. Nun ja der erste Monat verging wie im Fluge, und schneller als ich äh zemendens sagen konnte, hatte ich schon meinen eigenen Schreibtisch mit für mich passendem Stuhl und mehr Arbeit als ich in den paar Wochenstunden erledigen konnte. Einfache Lösung: mehr Wochenstunden. Aber nicht nur die Arbeit lief gut, auch menschlich erwachten alte, fast vergessene Freuden am Leben aus ihrem langen Winterschlaf. Und das habe ich sicherlich meinem Chef und meinen Kollegen zu verdanken, die mich, egal ob nun Pokerabend, Kneipenbesuch, Musikkonzert und Strandparty oder eine der vielen anderen Gemeinschaftsaktionen einfach mit-

genommen haben. Klar hatte ich eine Heidenangst vor so manchem Menschenauflauf oder einer unkontrollierbaren Situation, aber ich hatte immer das Gefühl nicht alleine zu sein. Es kam mir manchmal vor, als würde ich auf ein Navigationsgerät blicken, ich musste nur dem vorgegebenen Weg folgen um das Ziel zu erreichen.

Es ist Mitte April 2009
Endlich wieder Sonne. Der Winter war lang, kalt und naß. Ich sitze an meinem Schreibtisch und schreibe diesen Artikel, während ich darüber nachdenke, was sich in den letzten 11 Monaten nicht alles verändert hat. Gestern Abend noch haben wir mit Kollegen und Bekannten hier im Hof den Grill angeworfen, dem Pokergott eine Zigarre geopfert und einfach eine gute Zeit gehabt. Meinen Sozialarbeiter sehe ich nur noch alle paar Wochen mal, mehr aus Gewohnheit und weil es mir eben immer noch ein Gefühl der Sicherheit gibt. Von meiner Familie und meinen Freunden habe ich mehr als einmal, erfreut zu hören bekommen, wie sehr ich mich im Laufe des letzten Jahres verändert hätte. Außerdem arbeite ich mittlerweile so gut wie Vollzeit hier, und bin für meinem Bereich allein verantwortlich. Ich habe hier Menschen kennengelernt, mit denen ich viel Spaß, aber auch Leid teilen kann. Man passt einfach aufeinander auf, fast so wie in einer großen Familie.
Man hat mir die Chance gegeben, mich zu beweisen, und ich kann das erste Mal mit erhobenem Haupte sagen: Ich habe es geschafft. Ja, ich weiß, klingt schwer nach „Chakka“ oder „Yes we can“, aber es bedeutet mir tatsächlich eine Menge, dass man mir vertraut und an mich glaubt, und ich glaube, dass es den meisten Menschen da nicht anders geht. Einfach gesagt: Mir geht es gut.
Und wie sieht die Zukunft aus?
Ich werde im Sommer eine Ausbildung beginnen und daher wohl auch die nächsten Jahre an meinem Schreibtisch mit dem großen Fenster und der Süßigkeitenvase sitzen. Und beim Gedanken daran fühle ich mich verdammt wohl.

So nun sind wir am Ende dieser Geschichte und ich könnte sicherlich noch eine ganze Menge Dinge erzählen, aber die Arbeit ruft und schließlich hat so eine Broschüre ja auch nur begrenzt Platz.
Trotzdem möchte ich noch etwas loswerden:

Vielen Dank ihr vfbler!

Barbara Weskamp, 2. Vorsitzende

Von der Lust und dem Frust eine neue Rehasportgruppe zu gründen.

Neuer Sportlehrer, neue Ideen, viel Engagement : die Gruppe für neurologische Patienten mit Schwerpunkt Gangschulung wird bestimmt gefragt sein, so etwas fehlt noch in der Angebotspalette des vfb.
Gute Idee - also angepackt !
Gemeinsam erarbeiten wir mit dem Sportlehrer den Flyer und die Pressetexte, Räumlichkeiten werden gefunden, Verträge abgeschlossen, Kontakte zu Institutionen für den Sportlehrer geknüpft, Ärzte werden informiert.
Die Presse veröffentlicht unser Angebot, viele Interessenten rufen an, wir beraten ausführlich. Eine Liste der Interessierten wird erstellt und der erste kostenlose Schnuppertermin festgesetzt.
Super – alles perfekt !
Dann kommt der Tag der Entscheidung: Die interessierten Teilnehmer sind informiert, der Sportlehrer steht bereit, ein Mitarbeiter des vfb ist vor Ort, die Halle, alle Geräte sind parat - doch wo sind die 12 angemeldeten Teilnehmer ? Enttäuscht stehen nur 5 Teilnehmer in der Halle. Trotzdem wird die Schupperstunde durchgeführt. Alle Anwesenden sind begeistert. Leider müssen die willigen Teilnehmer auf einen späteren Beginn in 4 Wochen vertröstet werden, weil wir zur Kostendeckung mindestens 8 Teilnehmer benötigen. Schade – aber wir geben nicht auf und starten die Werbekampagne aufs Neue.
Wir sind von unserem neuen Angebot überzeugt – jetzt gilt es nur die Personen, denen es gut tun würde, aus der Reserve zu locken !!!

Unsere Auszubildende im letzten Lehrjahr

Auf der Karriereleiter des vfb

2006: Freiwilliges Soziales Jahr
2007: Auszubildende Sport- und Fitness-Kauffrau
2010: Festanstellung

Ich werde nie vergessen, als ich das erste Mal zum Vorstellungsgespräch in den vfb kam. Lange bin ich die halbe Hans-Böckler-Straße rauf und runter gelaufen und mindestens drei mal am vfb vorbei gegangen...! Die Einfahrt ist schwer zu finden, wenn man aufgeregt ist und keine Ahnung hat, wo man gerade ist! Aber das Problem haben auch einige Mitglieder. Mein Tipp an alle, die uns persönlich in der Geschäftsstelle besuchen wollen:
Die Hausnummer 16 liegt zwischen Hausnummer 14 und 18. Kann man gar nicht verfehlen!;-)
Aus einem Vorstellungsgespräch wurde ein Freiwilliges Soziales Jahr und danach drei Jahre Ausbildung im vfb. Und es geht voraussichtlich noch weiter. Es ist schwer, sich von so einem aufgeschlossenen, manchmal auch lustigen und verrückten Verein zu trennen. Wer die Kuh im Innenhof noch kennt, weiß wovon ich spreche.
Aber genauso verrückt der Verein auch manchmal ist, die Arbeit wird ernst genommen und es werden einem immer neue Wege und Möglichkeiten geboten, nicht nur für die Mitarbeiter, sondern auch für alle Mitglieder, Patienten und Interessenten.
Ob langjährige Mitglieder oder Mitarbeiter...sie alle scheinen dem vfb zu verfallen und so schnell kann man sich nicht von ihm losreißen, wenn man ihn erstmal kennt!

Sandra Gassert

DIAKONIE
Freizeit Beratung Unterstützung
für Menschen mit Behinderung
Tel. 0228 / 228 08 27
www.diakonie-bonn.de

Der 1. Vorsitzende

„15 Jahre dazugelernt“

Der Wortbeitrag auf einer Mitgliederversammlung hatte es in sich. Nicht nur der hochrote Kopf sowie die deutlich sicht- und hörbare Erregung des Diskussionsteilnehmers ließen den unbedarften Beobachter erahnen, warum der gute Mann in einer Herzsportgruppe gelandet war. Es ging hart zur Sache! Welche Sache - im Prinzip wusste es seinerzeit kaum eines der anwesenden Vereinsmitglieder, ich weiß es bis heute nicht.

Im Gedächtnis blieben mir die eindrucksvollen Merkmale höchster körperlicher Erregung eines Koronar-Patienten, sekundiert von einigen nicht minder bebenden Kollegen. „Kein Wunder, dass die es an der Pumpe haben!“

Die Szene ist mir heute noch präsent, obwohl sie schätzungsweise 12, 13 Jahre zurückliegt. Wenn es die einzige Erinnerung an meine ersten Jahre im vfb wäre, hätte ich vermutlich längst das Weite gesucht.

Ich hatte mich vor meiner ersten Kontaktaufnahme zum Verein im Jahr 1994 ehrenamtlich und in absolut nachgeordneter Position im Jugendbereich eines Bonner Tennis- und Hockeyclubs engagiert. Einer meiner Söhne spielte dort Feld- und Hallenhockey und ich hatte mir vorgestellt, mein jüngerer, mehrfachbehinderter Sohn könne dort ebenfalls eine sportliche Heimat finden. Ich suchte bei diesem Vorhaben fachkundige Beratung und Unterstützung, ich fand sie bei Burkhard Lammsfuß und dem vfb, der damals noch als VBF firmierte.

Zunächst aber gelang es Burkhard, mich „näher an den Verein heranzuführen“. Dem Verein für Behindertensport und Freizeitgestaltung (VBF) waren Kooperationspartner im Bereich Freizeitgestaltung abhanden gekommen. Einzelheiten sind an dieser Stelle vermutlich nicht von Interesse. Entscheidend waren die Ergebnisse einer mit über 80 Mitgliedern gut besuchten Mitgliederversammlung, die sich wie folgt auf den Punkt bringen lassen: Neue Satzung, neuer Name (vfb), neues Mitglied Axel Böckling, das - aus welchen Gründen auch immer - sogleich zum neuen Vorsitzenden bestellt wurde.

Zwischenzeitlich haben sich zahlreiche Bilder in meinem Kopf festgesetzt, die ich mit dem vfb in Verbindung bringe: Schwerstbehinderte, die in relativer Unbekümmertheit und mit sichtbarem Vergnügen Sport treiben, eigene zunächst zaghafte Versuche sportlichen Engagements in einer Gruppe, eine neue Sicht auf konkrete Auswirkungen von Behinderungen unterschiedlichster Art im Alltag von Diabetikern, MS-Erkrankten, Orthopädie-Patienten und... und... und...

Dann sind da noch die zahlreichen Einblicke in den organisatorischen und wirtschaftlichen Bereich des Vereins, der sich zwischenzeitlich zu einem mittelständischen Unternehmen gemausert hat. Hier habe ich versucht, etwas von meiner bisherigen Lebens- und Berufserfahrung einzubringen.

Zur Führung eines solchen Wirtschaftsbetriebes mit sozialer Aufgabenstellung bedarf es jedoch weit mehr. Die Geschäftsführung und das Management liegen in den Händen qualifizierter Profis, die es verstehen, bei all den Problemen, die sich ergeben aus einer sich ständig wandelnden Sozialgesetzgebung und den damit verbundenen wirtschaftlichen Konsequenzen, den Verein auf Kurs und „über Wasser“ zu halten, die mit Behörden und Institutionen kooperieren können, aber ggf. auch den Gang vor die Gerichte nicht scheuen im Interesse der betreuten Mitglieder.

Rund 15 Jahre sind dahingegangen, ich erfreue mich nach 4 jüngst implantierten Koronar-Bypässen selbst der Mitgliedschaft in einer Koronar-Sportgruppe.

Alles klar - wäre da nicht die Erinnerung an die leicht erregbaren Zeitgenossen mit hochroten Köpfen. In meiner Gruppe gibt es die nicht! Oder sollte ich doch etwas tiefer in den Spiegel schauen?

Axel Böckling

BUNDESANSTALT FÜR POST UND TELEKOMMUNIKATION
DEUTSCHE BUNDESPOST

Seit 1995 op de
"Schäl Sick"

Heinrich-Konen-Str. 1, 53227 Bonn
Tel.: 02 28 / 97 44-0 Fax: 02 28 / 97 44-8 70
Internet: www.banst-pt.de - schau`n Sie doch mal rein.

www.sparkasse-koelnbonn.de

Unser soziales Engagement:
Gut für die Menschen.
Gut für Köln und Bonn.

Sparkasse KölnBonn

Unternehmen werden nicht nur an ihrem wirtschaftlichen Erfolg gemessen, sondern auch an ihrem Einsatz für das Gemeinwohl. Die Sparkasse KölnBonn versteht sich seit jeher als Partner der Menschen und Unternehmen, nicht nur in Geld- und Finanzfragen. Wir initiieren und unterstützen zahlreiche soziale Projekte in Köln und Bonn – über Spenden oder Sponsoring, aber auch mit unserem Know-how und unseren Mitarbeitern. So werden beispielsweise mit Geldern des PS-Zweckertrags vor allem Vereine, Institutionen und Gruppen gefördert, die sich um Kinder und Jugendliche, Senioren und Behinderte kümmern. Und durch die eigene „Stiftung Jugendhilfe der Sparkasse in Bonn" unterstützen wir Maßnahmen zur Bekämpfung der Jugendarbeitslosigkeit. Mit unseren jährlichen Zuwendungen zählen wir zu den größten nichtstaatlichen Förderern des Gemeinwohls in unserer Region. **Sparkasse. Gut für Köln und Bonn.**

Ein Ex-Zivi

Der vfb und ich – 9 unvergessliche Monate

Als man mir Ende März sagte ich solle einen Erfahrungsbericht über meine Zivildienstzeit beim vfb schreiben, sagte ich – so wie ich bin – einfach mal „Ja, klar doch!“
Nun saß ich also da und dachte mir „Was interessiert die Leute da draußen wohl am Leben eines Zivis beim vfb?“ Die Antwort gab ich mir Sekunden später selber : gar nichts!
Und wieso gar nichts? Weil doch Zivildienstleistende überall dasselbe machen! Oder nicht?
Bevor ich zum vfb kam, hatte ich dasselbe Bild und dachte es wäre ziemlich egal, wo ich meinen Zivildienst absolviere (weil ich ja sowieso überall nur das Mädchen für alles bin). Falsch gedacht!!

Natürlich muss ein Zivi beim vfb auch mal einkaufen gehen oder den Chef zur Arbeit fahren, aber dabei bleibt es halt nicht. Und selbst bei den Tätigkeiten, die ich zur tatsächlichen Arbeit zähle, bleibt es nicht. Was interessiert denn jetzt die Leute da draußen wohl am Leben eines Zivis beim vfb?
Die tatsächliche Antwort ist dann wohl : Alles, was das Leben eines Zivis beim vfb außergewöhnlich macht!
Und nach neun Monaten bin ich der Meinung, dass das Außergewöhnlichste beim vfb die Tatsache ist, dass nahezu alle Mitarbeiter - und eben auch Zivis - außerhalb der Arbeitszeit noch viel miteinander zu tun haben. Spätestens nach der Beachparty 2008 wusste ich : Das ist kein normaler Haufen! Ich erinnere mich nur zu gerne an die vielen Abende, die wir gemeinsam beim Pokern oder bei diversen sportlichen Aktivitäten verbracht haben. Und dann ist es nicht so, dass es mal eine kleine Gruppe von Personen ist, die sich da trifft. Nein – es sind wirklich Mitarbeiter aus jeder Abteilung und ich denke, genau diese gemeinsamen Unternehmungen fördern das Gefühl der Einheit und tragen zu einer Arbeitsatmosphäre bei, die ich persönlich so noch nie erlebt habe! So kommt es beim vfb zum Beispiel des öfteren vor, dass jemand etwas zu essen kocht und alle die gerade da sind, setzen sich in den Besprechungsraum und essen gemeinsam zu Mittag.
So etwas wünscht man sich doch!!!
Nicht nur die Arbeit steht im Mittelpunkt, sondern auch das Gemeinschaftsgefühl, welches ich persönlich sehr gut vermittelt bekommen habe. Und so habe ich schon nach einigen Wochen gemerkt, dass meine Entscheidung eine Bewerbung an den vfb zu schicken, ein genialer Schachzug war, der mich persönlich mindestens einen Schritt in meinem Leben weitergebracht hat. An die Erlebnisse und Erfahrungen in diesen neun Monaten werde ich mich immer gerne zurück erinnern.
Bis dahin ein gutes Blatt beim Poker.

Willi Holzmüller

Ein Praktikum kurz vor dem Sportstudium

Aquafitness Adipositas

(Dienstags von 20:00-21:00 Uhr)

Als ich in den Vorraum des Schwimmbades in den Rheinischen Kliniken kam und vor der wartende Gruppe von Kursteilnehmern stand, wurde ich mit „Hören Sie mal, junger Mann, ich glaube, das Sie hier eindeutig falsch sind!“ begrüßt. Darauf hin gab es ein großes Gelächter der etwa 15 anderen und sofort waren alle Berührungsängste und Barrieren durchbrochen und ich wurde in die Gruppe integriert. Als Praktikant, der die Gruppe begleiten möchte, um die genauen Fortschritte beobachten zu können, wurde ich also aufgenommen und sofort zum Mitmachen gezwungen. Nach einigen Kursstunden war mir jedoch sehr schnell klar, dass es bei den Kursteilnehmern neben der Verbesserung der körperlichen Fitness vor allem darum geht Techniken zu entwickeln, die es ermöglichen einen anderen oder am besten mehrere andere Kursteilnehmer gleichzeitig mit möglichst viel Wasser zu bespritzen, aber selbst völlig verschont zu bleiben. Das führt dann schon mal dazu, dass man die Anweisungen der Kursleiterin nicht hört und ein kleines Chaos mit lautem Schreien und Gelächter entsteht.
Außerdem nutzen alle die eine Stunde, um miteinander zu quatschen und die Erlebnisse der letzten Woche mitzuteilen.
Ohne also lange dabei zu sein, konnte ich die sozialen Erfolge dieser Gruppe bewundern! Hervorzuheben ist natürlich die gute körperliche Ausdauer aller Sportler!

Paul Jakob, Praktikant

Radio4Handicaps - das Radio für barrierefreie Köpfe und das Forum „Menschen mit Behinderungen“

2003, im „Europäischen Jahr der Menschen mit Behinderungen“, wurde mit **Radio4Handicaps** das erste Internetradio-Sendeformat Deutschlands für und von Menschen mit Handicaps ins Leben gerufen.

Trägerverein des Projektes ist der Health-Media e.V. Mit dem Projekt "Radio4Handicaps" - via Internet täglich 24 Stunden weltweit unter www.Radio4Handicaps.eu zu empfangen - bietet der Sender ein bunt gemischtes Programm aus allgemeinen Gesundheitsthemen sowie spezielle Informationen für und von Menschen mit Handicap.

Die Mitglieder des Redaktionsteams sind bunt gemischt. Mit oder ohne Handicap spielt keine Rolle, denn „Barrierefreiheit beginnt in den Köpfen“, so das Motto von Radio4Handicaps. Das Projekt trägt mit innovativen Sendeformaten, zur gesellschaftlichen und beruflichen Integration von Menschen mit Behinderung bei. Neben dem Redaktions- und Moderatoren-Team gestalten die Hörer und kooperierende Vereine und Verbände das Programm zum Teil interaktiv mit, indem sie z.B. Musik- und Themenwünsche einbringen. Interaktiver Austausch ist ein bewährtes Konzept, das durch die neue Kommunikationsmöglichkeit des angeschlossenen Forums „Menschen mit Behinderungen“ (www.Menschen-mit-Behinderungen.info) noch ergänzt wird.

Behindertensport - ein zentrales Thema bei Radio4Handicaps
Radio4Handicaps berichtet seit 2004 als einziger Internetradiosender Deutschlands direkt vor Ort über die Paralympischen Spiele. Für die Berichterstattung 2008 aus China wurde das Sendekonzept nochmals komplett überarbeitet und erweitert. Die Sendungen wurden mehrfach am Tag wiederholt, so dass sich die Hörer weltweit rund um die Uhr über die Paralympics informieren konnten.

Regionale Berichtserstattung über den Behindertensport
Die Berichterstattung über den Behinderten Breiten- und -Leistungssport in Deutschland lässt zwischen den Paralympischen Spielen alle 2 Jahre viele Wünsche offen, insbesondere regionale Veranstaltungen und Wettkämpfe finden kaum Beachtung in den Medien. Dieses zu ändern, sieht Radio4Handicaps als eine seiner zukünftigen schwerpunktmäßigen Aufgaben an. So ist beabsichtigt zukünftig verstärkt Beiträge zu regionalen Veranstaltungen zu produzieren und auszustrahlen.

Behindertensport-Verbände und Vereine können und möchten ihre Wettkampf- Ergebnisse, Berichte etc. an die R4H-Redaktion übermitteln, um diese dann in den Sportsendungen mit ausstrahlen zu lassen. Das R4H-Team wird auch gerne Interviews mit den Sportlern, Trainern und Verantwortlichen der Vereine führen und ausstrahlen, aber EINES benötigt es dazu: **Die Mitarbeit der Vereine !** Denn nur, wenn das R4H-Team auch ausreichend Anfragen und Auskünfte von Vereinen und Sportlern erhält, kann es entsprechend aktiv werden!

Prominente Befürworter
Die durchweg positiven Reaktionen der Hörer sowie die Statements der zahlreichen Befürworter, z.B. Bundespräsident Horst Köhler, die Bundesbehindertenbeauftragte Karin Evers-Meyer oder auch Projektschirmherr Peter Maffay u.v.a.m. bestätigen die Idee und die Umsetzung des Projektes, welches nun bereits im siebten Jahr erfolgreich auf Sendung ist.

Haben Sie Themenvorschläge für die (Sport-)Sendungen, möchten Sie an dem Projekt aktiv mitwirken als ehrenamtlicher oder freier Mitarbeiter? Oder möchten Sie das Projekt unterstützen, als Sponsor oder Werbepartner ? Dann schicken Sie eine e-Mail an:
cvd@Radio4Handicaps.eu

Mit bestem Gruß,
Ihr Radio4Handicaps-Team

Kontakt:
Health Media e.V. • Radio4Handicaps - Redaktion Nord
Schützenring 29 • 25899 Niebüll
E-Mail: **info@Radio4Handicaps.eu**
Tel. 04661 - 67 57 73
Internet: **www.Radio4Handicaps.eu**

Radio4Handicaps - Team bei den Paralympics in Turin 2006

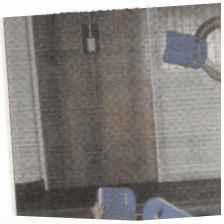
„Der vfb macht Schlagzeilen!“

Presseschnipsel **vfb**

Verein für Behindertensport Bonn/

Beim Verein für Behindertensport Bonn/Rhein-Sieg (vfb) werden Sie urlaubsreif...

Nur noch wenige Wochen, dann starten die ersten Ferienflieger wieder Richtung Süden. Abwechslungsreiche Strandtage, aufregende Beachvolleyball-Spiele, interessante anderausflüge und lange Partynächte warten...
Höchste Zeit, sich für den Urlaub in Form zu bringen: Entspannung für den Umgang mit ... und schreienden



30 Sportkurse, die der Gesundheit dienen

BONN. Entspannung, Vorbeugung von Rückenschmerzen oder deren Linderung und das Kräftigen von Muskeln: Der Verein für Behinder- (vfb) bietet nach den Som- n neue Kurse an, die der heit dienen. Jeder kann aus chiedenen Kursen das pas- ir sich aussuchen. Das An- eicht von Aquajogging und

Jetzt anmelden für die neuen Kurse

Aquajogging, Rücken-Fitness im Wasser, Quigong und viele weitere Ang

REGION. (EB) Ab sofort starten in rund 20 Sportstätten in und um Bonn die neuen Kurse im Bereich der Primärprävention des Vereins für Behindertensport Bonn/Rhein-Sieg (vfb). Das abwechslungsreiche Kursangebot umfasst Herzkreislauf-Kurse wie Aquajogging oder Aqua-Power, Kurse, die das Muskel-Skelett-System stärken, wie „Rücken-Fitness im Wasser“ und an and sowie Entspannungskurse, darunter „Qigong“ und Autogenes Training“. Beim fb findet also jeder Teilnehmer, egal welchen Alters oder itness-Standes, das passende raining, um sich auf den ommer vorzubereiten.

Alle Präventionsportkurse des vfb werden von erfahrenen und qualifizierten Sportlehrern geleitet. Sie sind mit

dem Güt... Gesundhe... Bundes ... und we...

gesetzl... anerka... sen ... mäßig... Prozen... Kurse ... zehn b... ten. ... Kranke... keit, ...

Fitness für den Sommer

...UEL-MITTE. Der Verein für ...ndertensport Bonn/Rhein- (vfb) bietet ab sofort in 20 Sportstätten Kurse a...

Bonn (kou). Dass das Ge...

Raucher ler... wieder atmen

Wasser-Therapie der Bonner Uni-K...

Bonn – Die Raucher tauchen ab! Die Bonner Uniklinik bietet ab 20. April ein neues Angebot an. Es nennt sich „Lungensport“. Damit gemeint sind gezielte,

sen Menschen helfen, me... Pabst: „Treppensteigen fällt nach leichter. Wege, die frü... zu lang oder zu steil schienen, sind eher zu bewältigen, und

Mit Schwung und Elan dem Sommer e...

Sie haben Kälte, Nieselregen, Schnupfnase und Winterkleidung satt? Sie sehnen den Frühling herbei, genießen die ersten seltenen Sonnenstrahlen und liebern dem Sommer entgegen? Dann nutzen Sie diesen ersten aufkommenden Elan, tun Sie Ihrem Körper etwas Gutes und werden Sie aktiv in den Präventionssportkursen des vfb

malig neue Angebote aus dem Bereich der „allgemeinen Gesundheitsförderung“ und erfreuten sich großer Beliebtheit. Hier gilt es einen der begehrten Plätze zu ergattern, um ab April Inhalte wie Feldenkrais®, Gedächtnistraining, Kinderschwimmen und Orientalischen Tanz für sich entdecken zu können. Generell handelt es sich bei den

Etwas Bewegen
mit dem vfb

vfb TEAM

Etwas Bewegen
mit dem vfb

Verein für Behindertensport Bonn/Rhein-Sieg e.V

Hans-Böckler-Str. 16, 53225 Bonn
Tel.: +49 228-40 36 7-0, Fax: +49 228-46 33 78
Web: http://www.vfb-bonn.de, Email: info@vfb-bonn.de

1.Vorsitzender: Axel Böckling
2. Vorsitzende: Barbara Weskamp
Geschäftsführer: Burkhard Lammsfuß

Eingetragen im Vereinsregister Bonn unter Nr.: 6217
Steuer-Nr.: 206/5883/0117
IK 44 05 37224

ZBV - Zentrale für Behindertenfahrten im Verein für Behindertensport Bonn/Rhein-Sieg e.V.
IK 60 05 4020 7

Freibad Insel Grafenwerth
Informationen unter
Tel.: 02224/9013717

Freizeitbad Grafenwerth
der Stadt Bad Honnef
Rathausplatz 1
53604 Bad Honnef
Tel. 02224/184-224
www.bad-honnef.de/freizeitbad

FREIZEITBAD GRAFENWERTH BAD HONNEF
Schwimmen am Rhein

Das familienfreundliche Freizeitbad bietet einige Attraktionen wie die 30 000 m² Liegefläche, die 52 m - Wasserrutsche, eine Schwallwasserdusche, Massagedüsen und einen Wasserfall.

Abgerundet wird das Angebot mit einem Eltern-Kind-Bereich, der auf die Bedürfnisse von Kindern bis zum Alter von 8 Jahren abgestimmt ist und über eine kleinere Rutschbahn und einen Schiffchenkanal verfügt.

Wir freuen uns, den Besuchern ein im Mai 2001 als bestes Freibad der Region ausgezeichnetes Erlebnisbad bieten zu können, das selbstverständlich auch ein breitgefächertes Sport- und Unterhaltungsprogramm bereit hält.

Das Team des Freizeitbades freut sich, Sie begrüßen zu dürfen.

Die neue Unfall-Vorsorge
jetzt mit Premium-Schutz

Unsere Volks-Unfallversicherung mit dem neuen Notfall-Plus Premium bietet Ihnen ein großes Leistungsspektrum, das gezielt auf Ihre Bedürfnisse nach einem Unfall ausgerichtet ist!

Unfall- Vorsorge*

- Aufnahme bis 80 Jahre
- Keine Gesundheitsfragen
- Invaliditätsleistung bereits ab 1 %
- Bis 2.000,- Euro Sofortleistung bei Oberschenkelhalsbruch, auch wenn die Ursache kein Unfall war
- Krankenhaus-Tagegeld
- Lebenslange Unfall-Rente

mit Notfall-Plus Premium

- Hilfe- und Pflegeleistungen wie z.B. Menüservice, Haushaltsarbeiten, Einkäufe, Begleitung bei Arzt- und Behördengängen, Tag u. Nachtwache
- 1.500,- Euro Sofortleistung bei Krankenhausaufenthalt ab 6 Tagen
- Unfall-Mobilitäts-Service
- Auto-Umbau-Kosten
- Umzugs- oder Haus-Umbau-Kosten

Besonderer Schutz auch bei

- Unfällen durch Herzinfarkt und Schlaganfall
- Infektionen durch Zeckenbiss

* zusätzlich zur Sterbegeld-Vers. beim Deutschen Behinderten-Sportverband

Als Mitglied im Deutschen Behindertensportverband e.V. genießen Sie besonders günstigen und speziellen Schutz.

Bitte ausfüllen und einsenden an:

Hamburg-Mannheimer Vers.-AG
Organisation für Verbandsgruppenvers.
Überseering 45, 22297 Hamburg
Telefon: 040/ 63 76 27 62

Koll. 968

☑ ***Ja,*** **ich möchte mehr über die Unfall-Vorsorge mit Premium-Schutz wissen:**

Name

Vorname:

Straße:

PLZ/Ort:

Telefon:

www.ovg.hamburg-mannheimer.de

Ein Unternehmen der ERGO Versicherungsgruppe.

KAISERLICH VERSICHERT.

HAMBURG MANNHEIMER

Trägerübergreifendes Persönliches Budget

Das Persönliche Budget ist eine alternative Leistungsform zur Teilhabe und Rehabilitation von behinderten Menschen durch Geldbeträge oder Gutscheine. Sie können selbst entscheiden, wann, wo, wie und von wem Sie Teilhabeleistungen nehmen, um Ihren Hilfebedarf optimal abzudecken. Durch das Persönliche Budget haben Sie Einfluss auf die Art und Gestaltung der Leistung, die Sie erhalten. Das stärkt Ihre Selbstbestimmung und Selbstständigkeit. Weitere Infos: **www.budget.bmas.de oder unter 01805/6767-15** (Mo.–Do. von 8 bis 20 Uhr; 0,14 €/Min. aus dem deutschen Festnetz).

Das trägerübergreifende Persönliche Budget.

Bundesministerium für Arbeit und Soziales