



Die Mürwiker® – *mal anders*

Direkt von uns für Dich, für alle

Happy Birthday Mürwiker Band

15 Jahre Musik Pur

Flensburg Am 10. Mai 2000 fiel der Startschuss für eine Band mit verschiedenen Geschichten, denn jedes Bandmitglied hat seine eigene Geschichte, wie er oder sie in die Band gekommen ist. Bevor die Band gegründet wurde, war es eigentlich nur ein Projekt, das vier Wochen gehen sollte. Dann hat es aber einigen so gut gefallen, dass sie gemeinsam mit Stephan Lind die Mürwiker Band gegründet haben.

Am 13. Juli 2001 hatte die Band ihren ersten Auftritt bei der Abschluss-Feier im AT (AT = Arbeits-Training), das heute die Berufliche Bildung ist. Dort haben sie eine gute Viertelstunde gespielt. Länger war ihr Programm nicht, sie hatten bis dahin nur 5 Lieder eingeübt: „Über sieben Brücken musst du gehen“, „Mercedes Benz“, „Über den Wolken“, „Die Antwort weiß ganz allein der Wind“ und „Sag mir, wo die Blumen sind“.

Heute haben sie 41 Stücke, davon sind 18 Titel selbst geschrieben. Der neueste Titel heißt „Unsere Band auf großer Fahrt“. In diesem Lied geht es um die Reise nach Holland 2011 zum FECO-Konzert (FECO = First European Colour Orchestra). In 15 Jahren hat die Mürwiker Band auch eine Menge Highlights gehabt, zum Beispiel: 2005 hatte die Band einen Auftritt in Graz (Österreich) beim European Song Contest. Im selben Jahr kam auch ihre erste CD heraus mit dem Titel „Halb so laut – irgendwas is' immer“. 2009 und 2011 waren die Mürwiker in



Holland zum FECO Konzert (FECO = First European Colour Orchestra), wo sie mit anderen Nationen zusammen Musik gemacht haben. Im Dezember 2010 erschien dann ihre zweite CD mit dem Titel „Oh wie schön!“, die auch sehr zu empfehlen ist.

Am 21. Juni 2014 hatte die Band einen Auftritt

beim Mittsommerfest im Treeneweg, zusammen mit Andreas Fahnert und Axel Stosberg von Santiano, die gemeinsam „Frei wie der Wind“ gesungen haben. Die Idee, mal etwas mit Santiano zusammen zu machen, hatte Anne Janihsek und so kam es, dass sie gemeinsam mit Andreas Fahnert, der früher mal Betreuer bei den Mürwikern war, das Lied „Frei wie der Wind“ eingeübt haben.

Und das letzte Highlight war am 10. Oktober 2014 in der Imagine Bar in Flensburg, wo die Band ihren 100sten Auftritt hatte. Vom 13. bis 15. November 2014 hatte die Band gemeinsam mit der Schüler-Band von der Fridtjof-Nansen-Schule und der Band Lonesome Emma einen gemeinsamen Workshop und am letzten Tag gab es abends ein super Konzert.



Wir erheben unsere Gläser und wünschen der Mürwiker Band alles Gute und viel Erfolg für die nächsten 15 Jahre.

Anne Janihsek, Kevin Bliefert (FL)

Interview

mit **Eyleen**, **Kevin** und **Ralf**

Hier erzählen drei Band-Mitglieder etwas über sich und wie sie in die Mürwiker Band gekommen sind. Es sind Ralf (rechts im Bild), der seit 12 Jahren dabei ist, und Kevin (links im Bild) und Eyleen (in der Mitte), die neu dazugekommen sind.



Anne: Wie war für euch der erste Tag in der Band?

Kevin: Mein erster Tag in der Band war für mich sehr aufregend, da es für mich etwas Neues war. Ich hatte schon in der Mittagspause echt weiche Knie gehabt. Die Probe hat mir dann sehr viel Spaß gemacht.

Ralf: Aufregend! Ich war auch sehr nervös und dachte, hoffentlich mache ich keinen Fehler.

Eyleen: Aufregend. Und ich hatte etwas Angst, weil ich nicht wusste, wie die anderen auf mich reagieren würden.

Anne: Wie seid ihr in die Band gekommen?

Kevin: Stephan Lind hatte mich letztes Jahr mal gefragt, ob ich Interesse hätte, in die Band zu kommen. Ich habe es mir angeschaut und habe mich dann aber selbst unter Druck gesetzt, was ein Fehler war, und habe dann gesagt, dass es nichts für mich ist. Als ich dieses Jahr gehört habe, dass er noch Sänger sucht, habe ich es mir nochmal durch den Kopf gehen lassen. Ich wollte mir die Probe nochmal anschauen. Und dann sollte ich gleich mal eine Probe mitmachen und es hat mir echt super gefallen.

Ralf: Das kam durch Stephan Lind. Er fragte mich, ob ich in die Mürwiker Band möchte, und dann habe ich es mir angeschaut. Dann fragte er mich, ob es mir gefällt. Da habe ich ja gesagt und so bin ich schon seit 12 Jahren dabei und es gefällt mir wie am ersten Tag.

Eyleen: Durch die BB (= Berufliche Bildung). Wir hatten freitags immer singen und dann sollte ich mir mal die Probe ansehen. Dann hatte Stephan gesagt, ich sollte mal mitmachen.

Anne Janihsek, Kevin Bliefert (FL)

Flensburger Firmenlauf 2015

Hey ho, let's go!

Flensburg Am Freitag, den 26. Juni 2015, fand in Flensburg am Südermarkt der 5. Firmenlauf statt. Die Starts wurden in zwei unterschiedlichen Blöcken durchgeführt, nacheinander liefen die verschiedenen Firmen los. Von da aus ging es dann durch die Fußgängerzone Richtung Hafen zur Hafenspitze, bei den Silos vorbei und zurück. Es waren einige schnelle Läufer mit dabei und auch die Walker waren sehr gut. Leider waren die Getränkestände nicht ausreichend, so dass man erst wieder im Ziel etwas trinken konnte.

Aber das tat der Stimmung keinen Abbruch. Das Publikum am Südermarkt war sehr begeistert und hat auch ordentlich angefeuert. Dazwischen war leider nicht so viel los. Nachdem leider erst einige im Ziel waren, fing schon die Siegerehrung an. Das war sehr schade, weil halt noch nicht alle da waren. Und es ist ja viel schöner, wenn das jeder mitbekommt. Aber eins muss man mal erwähnen! 😊 Die Mürwiker waren mal wieder die größte Mannschaft mit 45 Teilnehmern und dafür gab es dann auch den Pokal. Hey ho, let's go!



Und das hat uns alle sehr gefreut.

Wir freuen uns schon auf das nächste Jahr!

Denn wir sind die Mürwiker und sind überall mit dabei!

Güde Kähler, Benny Weiler (FL)

Flower Power in der Raiffeisenstraße

Cocktails, Hippies und Limbo

Flensburg Am Donnerstag, den 11. Juni 2015, von 16:00 bis 19:00 Uhr war der Lumpenball in der Raiffeisenstraße im Speisesaal. Man sollte sich verkleiden, das Motto war „70er, 80er, 90er-Party“. Ein Teil der Gäste hat sich verkleidet und ein Teil hat sich nicht verkleidet.

Es gab Preise für das beste Kostüm. Der 1. Preis ging an Blanka. Sie hat einen Gutschein bekommen. Der 2. Preis ging an Michael. Er hat auch einen Gutschein bekommen.



Der 3. Preis ging an Kevin. Er bekam eine Tasse von den Mürwikern. Es haben sich auch welche als Marienkäfer verkleidet. Und es gab auch welche, die hatten sich als Wespe verkleidet.

Vor allen Dingen gab es aber Hippies. Auch einige Angestellte hatten sich verkleidet.

Es gab Cocktails und die Teilnehmer wurden geschminkt. Dietmar und ein Freund haben Musik gespielt. Später wurde Limbo getanzt, dabei muss man unter einer Stange durch tanzen.

Zum Essen gab es eine Obstschale und Eis und zum Schluss Flammkuchen.



Jenny Anders, Anne Möller (FL)

Wie beantrage ich eine Reha (früher Kur)?

Einige Tipps

Zuerst muss man sich einen Antrag von der Krankenkasse holen. Dann muss man den Antrag ausfüllen und den ausgefüllten Antrag zurück an die Deutsche Rentenversicherung Nord schicken und auf eine Antwort warten.



Für den Antrag muss auch der Arbeitgeber einen Teil ausfüllen und auch der Arzt. Das wird dann alles zusammen zurück geschickt. Wenn die Antwort von der Deutschen Rentenversicherung Nord positiv ist, das heißt, wenn sie der Reha zustimmt, dann wird es weiter an die Ruhrtalklinik Wickede/Ruhr geschickt. Die Ruhrtalklinik ist die einzige Reha-Klinik für Menschen mit Behinderung.



Danach muss man warten, bis die Ruhrtalklinik Wickede/Ruhr Bescheid gibt. Es dauert circa 4 bis 6 Monate, bis die Genehmigung von der Klinik kommt. Man bekommt dann einen

Termin für die Reha genannt. Dann wird man entweder abgeholt oder man fährt selbst mit dem Zug nach Wickede/Ruhr.

In der Ruhrtalklinik werden die Medikamente einkassiert - aus Sicherheitsgründen, weil manche Menschen mit Behinderung einfach in andere Zimmer gehen. Die Kur/Reha wird erst mal für 3 Wochen genehmigt von der Deutschen Rentenversicherung Nord. Je nach Kostenträger wird die Kur manchmal noch verlängert, zum Beispiel erstmal um 1 Woche. Ein anderer Kostenträger kann zum Beispiel die Krankenkasse sein.

Am ersten Tag gab es eine Vorstellungsrunde in der Ruhrtalklinik in Wickede. Und man hat einen Therapie-Zettel bekommen, was man für Therapien hat am Tag.

Ich hatte unter anderem auch Frühsport von 07:45 bis 08:00 Uhr für 15 Minuten.



Benny Weiler (FL)

Ausflug zum Bauernhof

Grillen mit selbstgemachtem Senf

Niebüll/Hörup Am 17. April 2015 sind wir zum Bauernhof von Stefanie Dibbern nach Hörup gefahren.



Unsere Naturführerin Steffi hat uns gezeigt, wie Senf in verschiedenen Geschmackssorten (zum Beispiel Chili) hergestellt wird. Die Gewürze kommen

aus verschiedenen Ländern, zum Beispiel aus Ländern in Afrika oder Südamerika, Italien und noch einige Länder mehr. Die Senfsamen kauft sie aus verschiedenen Ländern und züchtet sie in ihrem eigenen Treibhaus heran. Sie kauft auch Gewürze, die sie selber nicht züchten kann.



Die Senfkörner werden in einem Mörser kleingestampft. Mit Wasser, Öl und Gewürzen, die wir selbst rein machen sollten, haben wir Senf selbstgemacht.



Zum Schluss haben wir gegrillt und dazu unseren selbstgemachten eigenen Senf, in dem wir Sirup, Marmelade, frisch gepresste Orange und Schnittlauch verarbeitet hatten, verzehrt.



Senf-Rezept

100 g Senfkörner (weißer Senf)
warmes Wasser zum Verrühren
100 ml Orangensaft/Rot- oder Weißwein/
Traubensaft/Balsamicoessig für die Säure
1 EL Honig/Rohrzucker/Feigenmarmelade
1 TL Kräuter - je nach Jahreszeit und Belieben - nicht zu viel, sonst wird die Haltbarkeit herabgesetzt

Alles verrühren und nachfolgend mindestens 10 - 15 min. im Mörser bearbeiten, dabei immer wieder warmes Wasser zugeben. Die Konsistenz vor dem Abfüllen soll nicht zu zähflüssig sein. Man muss es noch gießen können.

3 Wochen vor dem Verzehr im Kühlschrank lagern, damit sich die Schärfe abbaut. Diese Reaktion ist enzymatisch und unabhängig von Sauerstoff, geht also im geschlossenen Glas.



Unser Hit war: Senf mit frischgepresstem Orangensaft, Honig und Bärlauch oder Schnittlauch.

Sandra Nielsen, Anja Petri, Nicole Cornils,
Tatjana Gulaj, Claus Weiss (NF)

Avon Running

Berliner Frauenlauf

Flensburg/Berlin Am Samstag, den 16. Mai 2015, habe ich zusammen mit meiner Patentante an dem 32. Avon Running Berliner Frauenlauf teilgenommen. Es hatten sich 3.581 Frauen verschiedener Altersklassen für den Lauf gemeldet, teilweise auch mit Vereinen. Der Spaß stand für alle sehr im Vordergrund.

Jede Teilnehmerin bekam ein lila Funktions-T-Shirt und eine kleine Kette als Geschenk. Meine Patentante hat uns beiden dann noch das Pflegeset dazu bestellt.



Als erstes haben drei Frauen von einem Fitnessstudio mit ordentlich viel Musik ein Warmup gemacht - damit man sich vor dem Lauf schon mal ein bisschen vorbereiten konnte und natürlich, damit man sich keine Verletzung zuzieht. Um 18:00 Uhr war der Start auf der Straße des 17. Juni. 3.581 Läuferinnen machten sich auf, die 10 Kilometer lange Strecke zu bewältigen.

Von da aus ging es dann quer durch den Tiergarten. Die erste Strecke war 3,8 Kilometer lang und die zweite Strecke war 6,2 Kilometer lang. In der ersten Runde war es teilweise sehr beengt gewesen, weil da noch so ein ganzer Pulk zusammen war - das hat sich dann aber später wieder gelegt. Die Stimmung war echt super. Das Publikum war sehr gut drauf und hat auch teilweise Musik gemacht und viele bunte Schilder mitgebracht. Auf einem stand sogar: „Lauf Mama lauf“. 😊

Der Lauf ging bei mir persönlich sehr gut, ich habe es sehr genossen und hatte auch ein gutes Tempo. Selbst Sprinten war noch möglich. Und somit habe ich dann in der Gesamtwertung den 987. Platz belegt, es war noch unter einer Stunde.

Wir waren überglücklich.

Das war echt ein sehr schönes Erlebnis.

Ich werde es auf jeden Fall nochmal machen. 😊

Güde Kähler (FL)

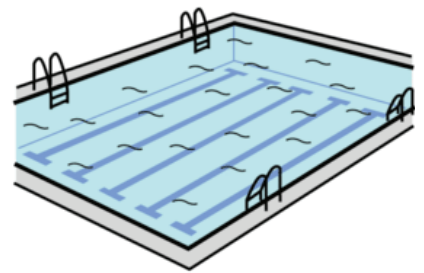
Ein Tag im...

...Freibad Satrup



Flensburg/Satrup Am 23. Juli 2015 war ich mit meiner besten Freundin in Satrup im Freibad. Leider war es draußen etwas kühl, aber das Wasser war sehr gut beheizt, so dass man die kalte Luft vergessen konnte.

Es gibt ein Schwimmbecken mit 5 Bahnen, die eine Länge von je 25 Meter haben, ein 1-Meter-Sprungbrett und einen 3-Meter-Sprungturm.



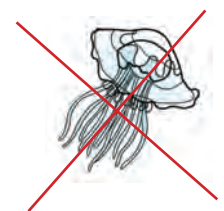
Dann gibt es auch ein Nichtschwimmerbecken, eine Wasserrutsche, für die Kleinsten gibt es auch ein Planschbecken und einen Wickelraum. Es gibt auch Spielenachmittage, wo man mit verschiedenen Wasserspielzeugen spielen kann, und eine Riesenkrake zum Spielen.



Alle, die es entspannter angehen wollen, genießen das Wetter auf der Liegewiese und gönnen sich ein Eis, das man sich am Kiosk kaufen kann.

Die Eintritts-Preise sind auch recht günstig. Kinder unter 4 Jahren kommen kostenlos rein, Kinder ab 4 Jahren zahlen 2 Euro und Erwachsene bezahlen 4 Euro.

Mein Fazit: Das Freibad in Satrup finde ich schöner als das in Tarp. Und das Baden im Freibad bringt mir mehr Spaß als in einem See oder am Strand, wo manchmal auch Feuerquallen sind.



Vielen Dank an Kevin Bliefert, der mir beim Schreiben des Artikels geholfen hat.

Anne Möller, Kevin Bliefert (FL)

Ausflug nach Tolk

Ein etwas anderer Arbeitstag für die Danfoss-Gruppe

Flensburg/Tolk Am 07. Juli 2015 fuhren wir, die Danfoss-Gruppe (Produktion und Montage) aus der Raiffeisenstraße 21, nach Tolk in die Tolk-Schau.



Quelle: www.tolk-schau.de

In der Danfoss-Gruppe arbeiten 35 Mitarbeiter und wir bearbeiten zu 90 % Aufträge für den Kunden Danfoss Silicon Power GmbH. Wir haben einen täglichen Warenumsatz von durchschnittlich 12 bis 15 Europaletten. Bedingt durch diese Situation ist es oft so, dass wenig Spielraum ist und wir auch täglich die Termine einhalten müssen, damit die Ware pünktlich zum Kunden kommt.

Deshalb haben Jan Stalder und Manfred Neumann (beide Gruppenleiter der Danfoss-Gruppe) einen Antrag an die Stiftung Die Mürwiker gestellt, um Unterstützung für den Ausflug zu bekommen.

Dieser Antrag wurde auch bestätigt. Es wurde ein Reisebus von Gorzelniaski GmbH bestellt, damit der Ausflug auch beginnen konnte.



Stiftung
Die Mürwiker

Der Ausflug

Der Gruppen-Ausflug fand wie oben schon genannt am 07. Juli 2015 statt. Zuerst war es ein ganz normaler Tag, wir haben uns alle zum Arbeitsbeginn in der Gruppe getroffen, wo sich aber einige schon mit Sonnencreme eingeschmiert haben.

Gegen 9:00 Uhr ging es los in die Tolk-Schau. Jan fuhr mit einem Werkstattbus, da wir auch einen Rollstuhlfahrer und die Sachen zum Grillen und Getränke mit hatten. Um kurz vor 10:00 Uhr waren wir dort angekommen und haben uns auf den Weg zu den Grillhütten gemacht, wo wir dann unsere Rucksäcke verstaut haben. Zum Mittag haben wir dort auch unsere Grillwurst mit Brötchen bekommen.

Nachdem wir unsere Taschen abgelegt hatten, sind wir in kleinen Gruppen los und haben den Park erkundet. Güde und Thore waren mit einer Gruppe los und sind aus Versehen mit dem Autoscooter für Kinder mitgefahren. Nach zwei Runden ist ihnen erst das Schild dort aufgefallen, wo drauf stand: „Für Kinder bis 12 Jahre“...



Einige sind mit der Drachenbahn gefahren oder mit der Sommerrodelbahn. Einige nahmen auch die gemütliche Tour durch die Zwergenhöhle, wo am Ende des Tunnels eigentlich der Zwerg steht und Wasser lässt – das war dieses Mal leider nicht so.

Das Wetter hat auch mitgespielt, bis auf die letzte halbe Stunde, dort fing es an zu regnen. Gegen 17:00 Uhr waren wir wieder in der Raiffeisenstraße.

Es war ein toller und entspannter Tag. Einen großen Dank an die Stiftung Die Mürwiker für die Spende!



Kevin Bliefert (FL)

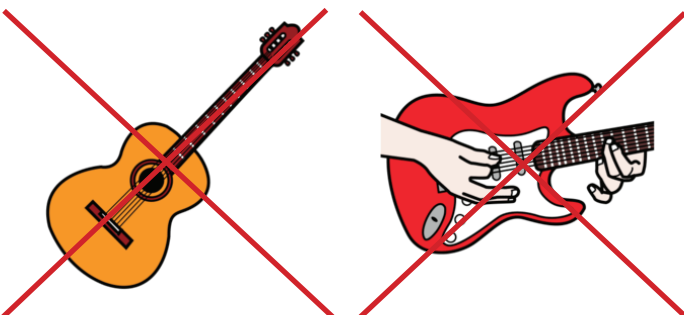
Mein schönstes Erlebnis...

...in 10 Jahren Mürwiker

Flensburg Ich arbeite seit dem 09. August 2004 bei den Mürwikern, also nun schon über 10 Jahre. In dieser Zeit habe ich viel erlebt: Ich habe neue Kollegen kennengelernt, aber es gab auch den einen oder anderen tränenreichen Abschied in dieser Zeit.



Aber nun zu meinem schönsten Erlebnis, das auch einige Anläufe gebraucht hat, bis ich da war, wo ich jetzt bin. Es fing damit an, dass Stephan Lind mich mal gefragt hat, ob ich Lust und Interesse habe, Gitarre zu spielen. Ich bekam eine mit nach Hause, um zu üben, doch ich habe schnell gemerkt, dass ich nicht die Hände dafür habe, und habe es dann abgebrochen.



Ungefähr ein Jahr später wurde ich dann gefragt, ob ich mal Bass üben möchte, aber selbst dafür



hatte ich nicht die Hände und habe auch dieses dann abgebrochen. Aber bis heute schreibe ich gerne Artikel über die Mürwiker Band. Im Jahr 2014 habe ich zum Beispiel die Band mit der Kamera bei den Auftritten begleitet.

Im Oktober 2014 wurde ich dann gefragt, ob ich Lust hätte, in der Band zu singen. Ich habe mir das Gesangs-Training und die Probe angesehen und habe auch schnell zugesagt - aber dann habe ich mich selbst unter Druck gesetzt und habe auch das abgebrochen.

Nur 5 Monate später, also im März 2015, hat es bei mir dann „Klick“ gemacht und irgendwie hatte ich doch das Verlangen, irgendwas mit Musik zu machen. Ich habe von Anne gehört, dass Stephan noch Sänger sucht, und dachte, ich versuche einfach mal mein Glück.



Am 25. März 2015 wollte ich mir die Probe nochmal ansehen, um zu sehen, ob es wirklich etwas ist für mich. Ich sollte mittags mit in den Container kommen und sollte von Stephan gleich mitmachen. Meine erste Probe war sozusagen ein Sprung ins eiskalte Wasser. Ich war sehr nervös, weil ich dachte, ich mache vieles falsch, aber irgendwie fühlte ich mich schon am ersten Tag richtig wohl in der Band. Ich verstehe mich mit den anderen Band-Mitgliedern echt super. Auch mein erster Auftritt am 11. Juni 2015 war ein tolles Erlebnis und ich erhoffe mir für die Zukunft, mit der Band noch viele tolle Erlebnisse zu haben, denn ich finde, wir sind echt eine coole Truppe.

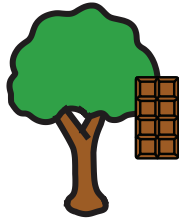


Das war mein schönstes Erlebnis: der Einstieg in der Band.

Kevin Bliefert (FL)

Wächst Schokolade an Bäumen?

Auf diese Frage wird jeder antworten: "Natürlich nicht!" Wer hat schließlich schon einen Baum gesehen, an dem die Schokoladentafeln baumeln und darauf warten, gepflückt und genüsslich verspeist zu werden?



Natürlich wächst Schokolade nicht an Bäumen, wohl aber der Kakao, die wichtigste Zutat von Schokolade. Allerdings nicht hier bei uns, sondern im tropischen Regenwald, zum Beispiel in Südamerika und Afrika. Die Schokolade, die wir im Chocoversum verkostet haben, wird in Ecuador/Südamerika angebaut und nennt sich „Arriba“. Bis der Kakao bei uns in einer Schokoladentafel landet, ist es ein weiter Weg. Alles beginnt mit den Kakaofrüchten.



Ecuador



Die Früchte des Kakao-Baumes nennt man Kakaoschoten. Sie sind je nach Sorte gelb, orange oder violett und sehen aus wie Rugby-Bälle. Die Schoten wachsen direkt am Stamm des Baumes. Kakaoschoten werden ca. 25 cm lang, haben einen Durchmesser von ca. 10 cm und wiegen ungefähr 500g. Wenn sie reif sind, werden sie mit einem Messer vom Baum abgeschlagen. Im Inneren der Kakaofrüchte sind 25 bis 50 Samen, die "Kakaobohnen" genannt werden. Diese Bohnen sind eingebettet in eine glibbrige Masse, die "Fruchtpulpe", die sehr süß und lecker schmeckt. In den Ländern, in denen der Kakaobaum wächst, lutschen die Kinder die Kakaobohnen mit der Fruchtpulpe wie eine Süßigkeit.

Obwohl die Pulpe der Kakaofrucht sehr gut schmeckt, braucht man, um Schokolade herzustellen, nicht sie, sondern die Kakaobohnen ohne Pulpe. Nach der Ernte werden die Kakaofrüchte aufgeschlagen und die Bohnen zusammen mit der Pulpe von Hand herausgelöst, in Kästen gegeben und abgedeckt.

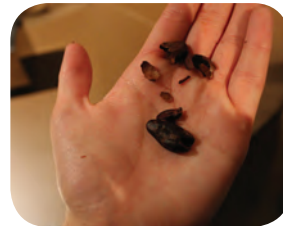


Nun beginnt die sogenannte "Fermentation". Der Zucker beginnt zu gären und es laufen verschiedene Umwandlungen in der Kakaobohne ab, die den guten Geschmack erzeugen. So werden zum Beispiel Bitterstoffe in den Samen abgebaut und

die Kakaobohnen entwickeln feine Aromastufen. Dabei steigt die Temperatur auf 40 bis 50°C. Damit die Kakaobohnen nach der Fermentation nicht anfangen zu schimmeln, werden sie ausgebreitet und in der Sonne getrocknet. Hierbei färben sich Kakaobohnen dunkelbraun. Schließlich werden sie mit dem Schiff nach Deutschland oder in andere Länder gebracht, wo sie dann weiter verarbeitet werden.



Man kann die getrockneten Kakao-Bohnen essen, aber sie schmecken bitter. Kakaobohnen sind sehr wertvoll, weil man aus ihnen zwei wichtige Produkte gewinnt, die man auch zur Herstellung von Schokolade braucht: Kakaomasse und Kakaobutter. Außerdem wird aus den Bohnen auch das Kakaopulver gemacht.



Wenn die Kakaobohnen in der Schokoladenfabrik angekommen sind, werden sie gereinigt und anschließend geröstet. Danach werden die Schalen entfernt und die Kakaobohnen werden in großen Kakaomühlen zu einem dickflüssigen Brei, der Kakaomasse, zermahlen. Aus dieser Masse kann ein wertvolles Öl, die Kakaobutter, abgepresst werden.

Aus Kakaomasse wird schließlich Schokolade gemacht. Sie wird mit etwas Kakaobutter und Zucker vermischt und danach gewalzt. Wenn man Milkschokolade möchte, muss man noch Milch- oder Sahnepulver zugeben.

Zarter Schmelz und schokoladiger Glanz

Ganz wichtig ist der nächste Schritt, das "Conchieren". Dabei wird die Schokoladenmasse gerührt, verliert ihren noch eher bitteren Geschmack und wird geschmeidig. Für schokoladigen Glanz und zarten Schmelz muss besonders langsam, stundenlang



und bei niedrigen Temperaturen gerührt werden. Danach wird die Masse in Formen gefüllt, abgekühlt und als fertige Schokoladentafel aus der Form gelöst. Für die Herstellung der Schokolade werden bei Hachez ca. 100 Stunden benötigt.



Kakaomasse, Kakaobutter und Zucker ist in allen Schokoladen enthalten. Es gibt aber auch große Unterschiede. Die Kakaobohnen sind von unterschiedlicher Qualität. Teure Kakaobohnen ergeben eine milde und wohlschmeckende Schokolade. Billige Bohnen schmecken bitter und säuerlich. In guten Schokoladen ist als wichtigster weiterer Geschmacksstoff echte Vanille enthalten, in billigen dagegen das künstliche Vanillin. Außerdem wird die teure und hochwertige Kakaobutter in den Billig-Schokoladen teilweise durch Butterreinfett ersetzt.



In schwarzer Schokolade beträgt der Kakaoanteil oft 70% oder mehr. Milkschokolade enthält ca. 25% Kakao und zusätzlich Milch- oder Sahnepulver. In der weißen Schokolade ist nur Kakaobutter und Zucker, aber keine Kakaomasse enthalten.



Und – macht Schokolade eigentlich dick?

Tatsächlich enthält sie ziemlich viele Kalorien. In einer Tafel Schokolade sind ca. 40g Fett, 50g Zucker, 9g Eiweiß und 1g sonstige Bestandteile enthalten. Das sind ungefähr 500 Kalorien.

Schokolade ist also eine wirkliche Leckerei und sollte sicher nicht tafelfeise verschlungen werden.



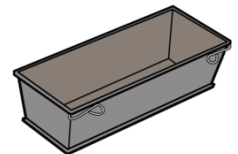
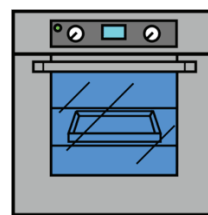
Zum Schluss – ein Kuchenrezept mit Kakao und Schokolade

Königlicher Schokoladenkuchen

Lässt sich gut vorbereiten und ist im Kühlschrank 3-4 Tage haltbar.

Zutaten

- 35g Kakao
- 80ml Wasser, heiß
- 275g Roh-Rohrzucker
- 4 Eier
- 125g Mandeln, gemahlen
- 150g Butter, geschmolzen
- 150g feine Bitter-Schokolade
- etwas Butter
- Backpapier



Zubereitung

- Den Backofen auf 175°C (Umluft 160°C) vorheizen
- Den Kakao mit Wasser verrühren
- Zucker einrühren und die Masse aufschlagen
- Die Eier einzeln unterrühren
- Mandeln, Butter und fein gehackte Schokolade zugeben und alles vorsichtig zu einem gleichmäßigen Teig verrühren
- Den Teig in eine gefettete und mit Backpapier ausgelegte Kastenform geben und circa 45 Minuten backen. Guten Appetit!

Gastbericht von:

der Gruppe Montage/Verpackung 1 (Raiffeisenstraße 14 in FL) mit Gruppenleiterin Elke Lausen, die im Juli gemeinsam einen Ausflug ins „Chocoversum“ in Hamburg gemacht und dort viel über Schokolade gelernt haben.



Volldampf voraus



DAMPF RUNDUM 2015

Flensburg Vom 10. bis 12. Juli 2015 fand die beliebte Großveranstaltung „Dampf Rundum“ statt. Das Flensburger DAMPF RUNDUM findet seit 1993 alle 2 Jahre am zweiten Wochenende im Juli statt.

Dieses Jahr waren auch wieder viele attraktive historische Dampfschiffe da, die den Flensburger Hafen schmückten. Auch die traditionellen Rundfahrten mit den Dampfschiffen waren für Jung und Alt eine gute Abwechslung, auch um das Fest mal vom Wasser aus zu sehen. Das Programm hat für jeden Besucher etwas geboten. Es waren ein Kinderkarussell und ein Riesenrad an der Hafenspitze und es gab auch für jeden Geschmack etwas zu essen oder zu trinken. Während der ganzen Veranstaltung stehen alle Maschinen der Schiffe unter Dampf. Am Freitag fand unter anderem das Dampfer-Wettrennen statt und abends um 23:00 Uhr gab es über der Förde ein tolles und farbenprächtiges Feuerwerk.



Für die Musik war auch gesorgt, auf zwei großen Bühnen. Eine stand an der Hafenspitze und die andere am Ende vom Hafen in der Nähe vom Nordtor. Auf den Bühnen waren Bands wie Fool Moon, Outfield Westwood, In Takt, die Flensburger Fördemöwen, Simon Glöde, vonWegen, SOULution, No Men Missin', 4Rocks und viele andere.



Mein Favorit war 4Rocks. Das ist eine Rock-Coverband, die aus Flensburg kommt und seit 2012 die Bühnen des Nordens rockt und für gute Laune und aufregende Abende sorgt. Die Coversongs stammen von AC/DC, Tina Turner, Deep Purple, Kings of Leon und vielen anderen Rockbands. Mir wurde empfohlen, sich die Band mal anzuhören, und ich war von der ersten Sekunde an so fasziniert, dass ich auch Tage später noch von dieser Band erzählt habe. Ich habe schon viele Coverbands gehört, aber keine war so gut wie 4Rocks - die würde ich immer wieder hören wollen.

Fazit: Die Veranstaltung war eigentlich ganz okay. Das einzige, was gefehlt hat, war die große Dampfeisenbahn, die dieses Jahr nicht am Hafen stand. Das war sehr schade.

Kevin Bliefert (FL)

Handball-Pfingstturnier in Lindewitt

Aus der Sicht einer Besucherin

Flensburg/Lindewitt Von Freitag, den 22. Mai, bis Sonntag, den 24. Mai 2015, fand in Lindewitt wieder das Handball-Pfingstturnier statt. Veranstalter ist der Sportverein TSV Lindewitt, dieses Mal war es der 40. Raiba-Handball-Cup.

Ich war am Samstag, den 23. Mai, als Besucherin auf dem Turnier. Überall war etwas los. Es gab Infostände, Essenstände, Getränkestände, Kinder-Spiele und eine Hüpfburg. Und natürlich die vielen verschiedenen Handball-Spiele. 110 Mannschaften haben teilgenommen. Alle konnten mitmachen: Männer, Frauen, Kinder und Senioren. Am Samstag fanden die Spiele der Senioren und der A-Jugendlichen statt. Am Sonntag folgten dann noch die Spiele der B- bis F-Jugendlichen.



Gestartet hatten viele der Teilnehmer schon am Freitag. Viele Mannschaften bleiben während der 3 Tage im Zeltlager. Freitag gab es schon gemeinsame Spiele und Wettkämpfe, Live-Musik und Disco.

Der Raiba-Handball-Cup findet jedes Jahr statt und hat schon Tradition. Es macht Spaß, bei diesem Turnier als Besucherin dabei zu sein und mit den Handballern mitzufiebern.

Anne Möller, Jenny Anders (FL)

Der kleine Laden

Ein Besuch lohnt sich immer



Niebüll Hiermit stellen wir unseren „kleinen Laden“ vor. Dieser befindet sich in der Bahnhofstraße 5 in Niebüll. Er liegt schräg gegenüber vom Autohaus Kornkoog, links davon liegt das Computer-Geschäft Into und auf der rechten Seite die Maler- und Autolackiererei Dieter Möller.



Auf mehr als 50 Quadratmetern verkauft Carola von den Mürwikern selbst hergestellte Artikel, Dekorations-Produkte sowie Kaminholz, Nistkästen, Schlüsselanhänger, Metall-Dekorations-Produkte, Köderkästen, Metallspieße für Gartendekorationen, Windmühlen für Gärten und Straßenbesen. Von einem Auftraggeber bekommen die Mürwiker auch Lichterketten, die wir mit den unterschiedlichen Lampion-Schirmchen verbauen. Kerzenständer und Tischlampen werden auch von uns mit unterschiedlichen Lampion-Schirmchen verbaut.



Im Jahr 2003 hat Carola mit einem Regal und einer Lichterkette angefangen und danach wurde der kleine Laden immer mehr dekorativ ausgestaltet.



Im vorderen Bereich liegt der Ausstellungs- und Verkaufs-Raum, der durch einen Raumteiler von den Arbeitsplätzen getrennt wurde.



Im Frühling 2015 wurde der Laden vergrößert. Carola bekommt immer wieder neue Artikel für ihren kleinen Laden rein.



Die Öffnungszeiten sind:
Mo – Do 8.00 – 16.00 Uhr und Fr 8.00 – 14.00 Uhr

Sandra Nielsen, Anja Petri, Nicole Cornils,
Tatjana Gulaj, Claus Weiss (NF)

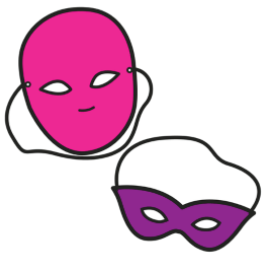
Ein Schnupfen hätte auch gereicht – Meine zweite Chance

Ein Buchtipp

Die Autorin

Am 2. Dezember 1961 wurde die deutsche Schauspielerin und Komikerin Gabriele Wilhelmine Köster, auch bekannt unter dem Namen Gaby Köster, in Köln-Nippes geboren. Nachdem Gaby Köster die Realschule besucht hatte, machte sie eine Ausbildung zur Erzieherin, die sie dann 3 Wochen vor dem Abschluss aufgab. Danach hat sie sich der Musik und der Malerei gewidmet, in einer Ausstellung wurden auch einige ihrer Bilder gezeigt.

Um ihren Lebensunterhalt finanzieren zu können, hat sie nebenbei in einer Kneipe gearbeitet. 1987 lernte sie dort Jürgen Becker, der damals noch kaum bekannt war, kennen, der sie für eine Radio-Sendung um einige Sketche bat. Sie hielt den Gast für einen Verrückten, hat aber dennoch mitgemacht und schrieb einen Text. Es folgten dann regelmäßige Radio-Auftritte und später gab es sogar eine eigene Sendung.



1991 war sie erstmals im Fernsehen zu sehen, und von 1991 bis 1995 gehörte sie zum Ensemble der alternativen Kölner Karnevals-Sitzung Stunksitzung. Bei dem eher als derb zu bezeichnenden

Humor lebt ihre Komik auch von ihrem kölschen Dialekt. Durch Gastauftritte bei RTL Samstag Nacht wurde Gaby Köster bekannt. Von 1996 bis 2005 gehörte Gaby Köster zum festen Ensemble der von Rudi Carrell produzierten Show „7Tage, 7Köpfe“. Nebenbei spielte sie ab 1999 in der Comedy-Serie „Ritas Welt“ die Titelrolle der Rita Kruse. 2005 spielte sie im Film „Die Bullenbraut – ihr erster Fall“ und 2006 in der Fortsetzung „Die Bullenbraut 2 – Der Tod hat 17 Karat“ mit.

Den letzten Auftritt hatte sie im Dezember 2007 in der Pro7-Show zum 20. Bühnen-Jubiläum von Michael Mittermeier. Anfang 2008 brach Gaby Köster aus gesundheitlichen Gründen die von ihr gestartete Tournee „Wer Sahne will, muss Kühe schütteln“ ab. Danach wurden auch alle weiteren Auftritts-Termine abgesagt und eine Nachrichtensperre verhinderte, jegliche Information über Gaby Köster herauszugeben.

Anfang September 2011 wurde bekannt, dass Gaby

Köster am 8. Januar 2008 an einem Schlaganfall erkrankt sei und auch heute noch von dessen Folgen körperlich beeinträchtigt ist. Ihren ersten Fernseh-Auftritt hatte sie dann wieder am 7. September 2011 bei Stefan Halaschka in der RTL-Sendung „Stern TV“.



Das Buch

Gaby Köster schrieb mit Hilfe ihres Kollegen und besten Freundes Till Hoheneder das Buch „Ein Schnupfen hätte auch gereicht – meine zweite Chance“, das sie auch als Hörbuch einlas.

In diesem Buch erzählt sie die Geschichte über ihre Zeit bei „Ritas Welt“ und ihre Zeit, während sie im Koma lag, wo sie auf einer grünen Wiese spazieren geht und dann ihr Vater dort war und sagte, er sollte sich eine Flasche Doppelkorn nehmen und warten, bis sie wiederkommt, da ihre Mutter unten noch auf sie wartet. So hat sie es auch im Interview bei „Stern TV“ erzählt.

Auch über die Zeit vor und nach dem Schlaganfall hat sie im Buch geschrieben – auch dass der Körper nach dem Schlaganfall nicht mehr so kann, wie man möchte.

Fazit

Das Buch ist sehr interessant und hat trotz des Schicksalsschlags eine große Packung Humor mit drin – aber so kennt man Gaby Köster ja auch.

36. Sommerfest der Minderheiten...

...in Solitude

Flensburg Am Samstag, dem 20. Juni 2015, fand in Solitude von 14:00 bis 18:00 Uhr das alljährliche Sommerfest statt.

Es gab verschiedene Vereine, die auf der großen Wiese ihren Stand hatten: zum Beispiel das Haus der Familie, der SBV (Selbsthilfe Bauverein), das TBZ (Technisches Betriebszentrum) oder auch der Skater-Park Schlachthof, die auch etwas auf der Rampe vorgeführt haben. Das sah sehr beeindruckend aus.

Für Kinder gab es auch ein großes Angebot: das Spielmobil hatte Kinderschminken, beim SBV konnte man T-Shirts bemalen, bei der Feuerwehr gab es Wasserspiele und Stockbrot.



Und für die Unterhaltung wurde auch gesorgt: in Form von Tanzgruppen von kleinen Kindern und von Erwachsenen bis hin zur musikalischen Unterhaltung von der Gruppe „Traumzeit“ oder auch der Mürwiker Band.



Der Grund für das Sommerfest der Minderheiten ist, dass man gemeinsam mit Menschen aus anderen Ländern, zum Beispiel Türkei, Dänemark, Pakistan und Griechenland, feiern möchte. Und das schon seit 36 Jahren!!

Kevin Bliefert, Güde Kähler (FL)

Vorstands-Wahlen...

...bei der Lebenshilfe Schleswig-Holstein



Neumünster Im März waren Vorstandswahlen beim Landesverband der Lebenshilfe Schleswig-Holstein. Die Mitglieder-Versammlung fand im Lebenshilfewerk Neumünster statt.

Es waren circa 50 Personen von verschiedenen Vereinen und anderen Mitgliedern der Lebenshilfe aus Schleswig-Holstein da.

Das ist jetzt der Vorstand:



1. Vorsitzende Frau Susanne Stojan-Rayer (Rechtsanwältin)
2. Stellvertretender Vorsitzender Herr Werner Schulze-Erfurt (Eltern-Vertreter)
3. Beisitzer Herr Benny Weiler (Mürwiker Werkstätten GmbH, Lebenshilfe Flensburg)
4. Beisitzer Herr Hans-Joachim Grätsch (Geschäftsführer Lebenshilfewerk Mölln-Hagenow gGmbH)
5. Kassenwart Herr Jürgen Hietkamp (Eltern-Vertreter)
6. Neu: Beisitzer Herr Günter Fenner (Geschäftsführer Mürwiker Werkstätten GmbH, Lebenshilfe Flensburg)
7. Neu: Beisitzer Herr Stefan Grube (Lebenshilfe Flensburg)
8. Schriftführer Herr Klaus Teske (Vorstand Stiftung Drachensee)
9. Beisitzer Herr Thies Teegen (Segeberger Wohn- und Werkstätten, aus Wahlstedt)
10. Neu: Beisitzer Herr Dr. rer. medic. F.-Michael Niemann (Eltern-Vertreter)
11. Beisitzerin Frau Evelyn Jungermann (Eltern-Vertreterin)



Weitere Infos gibt es auch hier:

www.lebenshilfe-sh.de

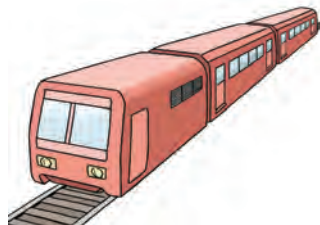
Benny Weiler (FL)

Barrierefreiheit im ÖPNV in Schleswig-Holstein

...oder auch nicht



Schleswig-Holstein Es ist sehr schwer, mit einem Rollstuhl oder einem Rollator in Bus und Bahn zu kommen. Benny Weiler ist am 20. Juni 2015 mit Steffi Schramm, die für längere Strecken im Rollstuhl sitzt, zur Kieler Woche gefahren. Es war sehr schwer, mit dem Rollstuhl in den Zug zu kommen, weil es ein Doppeldecker-Zug war. Der Schaffner von der Deutschen Bahn sagte zu uns, dass wir die Rampe 3 Tage vorher bestellen müssen. Das ist eine Diskriminierung von Menschen mit Behinderung, weil sie nicht spontan verreisen können!



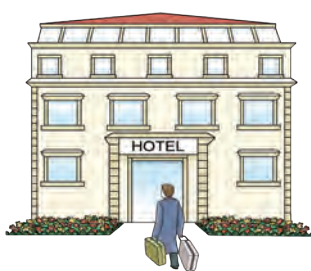
Hier in Flensburg und Umgebung sind die Busfahrer und Busfahrerinnen sehr nett und senken den Bus ab. Aber wir Menschen mit Behinderung möchten, dass es noch mehr Barrierefreiheit in Flensburg gibt. In Kiel wird das Thema Barrierefreiheit schon besser umgesetzt. Benny Weiler ist in einer Arbeits-Gruppe zum Thema Barrierefreiheit bei der Lebenshilfe Schleswig-Holstein.



Die Arbeits-Gruppe wird von Gerda Behrends geleitet. Die Gruppe mit Benny Weiler und Steffi Schramm hat sich schon zum zweiten Mal getroffen. Das erste

Treffen war bei der Lebenshilfe Schleswig-Holstein und das zweite Treffen fand beim LVKM statt. LVKM steht für Landesverband für körper- und mehrfachbehinderte Menschen.

Wir haben zum Beispiel schon besprochen, welche Hotels und Gaststätten barrierefrei sind in Schleswig Holstein. Dabei hat auch die Tourismus-Agentur Schleswig-Holstein (TASH) geholfen.



Benny Weiler (FL)

Zu Besuch im...

...Wohnheim Moltkestraße

Flensburg Am 10. Juli 2015 verschlug es mich als Reporter der „Die Mürwiker – mal anders“ ins Wohnheim der Mürwiker in der Moltkestraße. Das Wohnheim ist aufgebaut in Form einer Villa und liegt auch im Villenviertel. Das Gebäude stammt aus dem Jahr 1911 und wurde immer mal wieder saniert, aber auch modernisiert. In der Nähe befinden sich auch verschiedene Einkaufsmöglichkeiten.



Das Wohnheim

Das Wohnheim Moltkestraße wurde 1990 eröffnet. Dort leben 15 Bewohner, die bei den Mürwikern arbeiten oder auch jahrelang bei den Mürwikern gearbeitet haben und nun ihre Rente dort genießen. Jeder hat sein eigenes Zimmer, das er auch selbst einrichten kann, so dass er sich wohlfühlt. Stefan Petersen, ein Betreuer aus der Moltkestraße, begrüßte mich herzlichst und zeigte mir das Wohnheim und hat mir auch einiges darüber erzählt.



Das Wohnheim hat fünf Bäder, die auf vier Etagen verteilt sind. Im Keller-Geschoss wohnen die Bewohner, die sich selbst versorgen, und dort ist auch der Waschraum, wo die Bewohner alleine oder mit einem Betreuer zusammen ihre Wäsche

waschen können. Im ersten Stock sind das Büro der Betreuer, einige Zimmer der Bewohner und ein großer Gemeinschafts-Raum, wo man zum Beispiel gemeinsam mit den anderen Bewohnern DVDs gucken kann, aber man kann auch für sich selbst sein und im Zimmer fernsehen oder Musik hören. Im zweiten Stock sind weitere Zimmer der Bewohner und die Küche, wo die Bewohner morgens frühstücken, nachmittags gemeinsam auch mal Kaffee trinken, abends auch Abendbrot essen oder sie kochen auch mal etwas zusammen. Von der Küche geht eine Tür auf eine tolle Sonnen-Terrasse, wo auch gerade die Sonne schien – ich wollte dort gar nicht mehr weg. Unten haben sie auch einen Garten, wo man grillen oder abends gemütlich sitzen kann (wenn das Wetter es zulässt). Danach ging es ins Dach-Geschoss. Dort sind auch noch einige Zimmer und eine kleine Küche für die Bewohner, die dort oben wohnen.



Zurzeit arbeiten drei Vollzeit-Kräfte und drei Teilzeit-Kräfte im Wohnheim, wobei die drei Teilzeit-Kräfte auch über 60 % arbeiten. Und sie haben eine Aushilfe für ein paar Nachtdienste. FSJler und BFDler haben sie zurzeit nicht.

Es werden auch verschiedene Freizeit-Aktivitäten angeboten, zum Beispiel: sie gehen reiten, gehen schwimmen, momentan läuft ein PC-Kurs, sie hatten vor kurzem einen Koch-Kurs, sie gehen viel spazieren oder mal an den Strand (wenn das Wetter es zulässt) oder auch zu den Veranstaltungen von den Mürwikern, wie das Mittsommerfest im Treeneweg oder der Flugtag in Leck.

Tages-Plan	
	Aufstehen
	Frühstück
	Arbeit
	Sport
	Abend-Brot
	Kino

Einen Tagesablauf gibt es selbstverständlich auch hier. Die Bewohner stehen ganz normal auf, frühstücken, gehen oder fahren mit dem Fahrdienst zur Arbeit und wenn Feierabend ist, kann jeder seine Freizeit selbst gestalten. Das heißt zum Beispiel Arztbesuche oder einkaufen. Dann wird Abendbrot gegessen und der Küchendienst zu Ende gemacht und dann kann

jeder selbst entscheiden, was er noch machen will: ob er mit den anderen Fernsehen guckt im Gemeinschafts-Raum oder in seinem Zimmer ist und entspannt Musik hört.



Am Wochenende ist es fast dasselbe. Dann werden auch Sachen angeboten, wenn die Bewohner Lust dazu haben. Einige sind vielleicht über das Wochenende auch bei ihren Eltern oder haben selbst schon etwas geplant am Wochenende. Die Bewohner haben auch regelmäßig eine Bewohner-Versammlung, wo man Sachen bespricht wie zum Beispiel eine Freizeit. Die Bewohner werden dann gefragt, wohin sie Lust haben zu verreisen, und wenn nichts kommt, weil die Ideen gerade nicht da sind, schlagen die Betreuer etwas vor und sehen, wo die Bewohner denn hin wollen.

Ich habe dann Stefan mal gefragt, wieso er den Job im Wohnheim gewählt hat und keinen Job als Mechaniker oder so gemacht hat. Darauf hatte er auch gleich eine passende Antwort: er ist gelernter Elektriker und hat nach seiner Ausbildung Zivildienst gemacht und hat dabei bemerkt, dass diese Arbeit ihm Spaß macht. Aus diesem Grund hat er noch die Erzieher-Ausbildung gemacht. Er fand es spannend, immer neue Menschen kennen zu lernen. Dann war in der Moltkestraße eine Stelle frei und er hat sich auf diese Stelle beworben.

Während des Gesprächs mit Stefan fragte er mich, ob ich noch Lust hätte, zum Kaffee zu bleiben – das habe ich dankend angenommen. Nach dem Interview sind wir dann in die Küche gegangen, wo einige Bewohner schon gewartet haben. Ich habe mich auch dazu gesetzt und wurde von einigen Kollegen gefragt, wer ich bin, wo ich bei den Mürwikern arbeite und was ich da so mache. Dann gab es Kaffee und Kuchen. Ich fühlte mich auch dort richtig wohl. Hätte ich vorher gewusst, dass ich auch zum Kaffee bleiben soll, hätte ich mal meine Backkünste gezeigt und etwas Schönes gebacken. Vielleicht beim nächsten Besuch.



Fazit

Ich finde, es ist ein sehr nettes Wohnheim in einer tollen Gegend, auch Stefan Petersen und die Bewohner waren alle cool drauf.

Kevin Bliefert (FL)

Naturtour...

...zum Niehuuser Tunneltal

Niebüll Am Freitag, den 19. Juni 2015, sind wir zum Niehuuser Tunneltal gefahren. Wir haben uns bei einer alten, stillgelegten Schule getroffen, die 1950 erbaut wurde.



Als Aufgabe haben wir bekommen, dass wir alle Feiertage, die es zwischen Januar und Dezember gibt, und die dazugehörigen Blumen, zum Beispiel Ostern – Osterglößchen, Maianfang – Maiglößchen, Weihnachten – Weihnachtsstern, aufsagen sollten.



Wir sind durch einen Garten mit verschiedenen Figuren gegangen.

Zum Schluss sind wir zu Steffi gefahren. In ihrem Garten hat sie uns ihren eigenen Bienenstock gezeigt, wo sie selbst Honig macht.

Dann gab es noch Kaffee und Kuchen bei Steffi.

Sandra Nielsen, Anja Petri, Nicole Cornils,
Tatjana Gulaj, Claus Weiss (NF)



Freizeit in Hvide Sande

Mittendrin in den Dünen

Flensburg/Hvide Sande Wir sind am 13. Juni 2015 um 13:00 Uhr von „MITTENDRIN“ in Fruerlund gestartet und waren um 16:00 Uhr in Hvide Sande angekommen. Dort hatte Frank Lobemeier erst mal den Schlüssel für das Ferienhaus geholt. Das Ferienhaus liegt direkt an den Dünen und am Wasser, also bis zum Wasser sind es nur 3 Minuten Fußweg.



Dort ist eine Bewohnerin vom MITTENDRIN hinauf und wieder herunter gerobbt, da sie etwas mit dem linken Fuß hat und im tiefen Sand nicht richtig gut gehen konnte.

Wir haben jeden Tag in Dänemark einen Ausflug gemacht, der größte Ausflug war zum Mønsted Kalkbergwerk oder auch die größte Kalkgrube in Dänemark/Europa und überhaupt die Größte! Das Wetter hat an dem Tag nicht so mitgespielt, eigentlich gar nicht, es hat nur geregnet! Wir waren alle fertig nach dem großen Ausflug und teilweise pudelnass.



Am Donnerstag haben wir eine dicke Party gemacht, nach dem Abendessen. Von 19:30 bis 01:30 Uhr hatten wir Strom, aber ab 01:30 Uhr hatten wir keinen Strom und kein Internet mehr. Aber Frank Lobemeier hatte es am nächsten Tag sehr schnell wieder im Griff, er hatte das Internet einmal auf Reset gesetzt und beim Vermieter nachgefragt, was da los war – auch wegen des Stroms. Wir haben trotzdem die Party bis 02:30 Uhr fortgesetzt. Musik machten wir mit unseren

Handys. Am Freitag hatten wir unseren Ruhetag, um Koffer zu packen und uns auszuruhen. Am Samstag, den 20.06.2015, war die Rückreise von Hvide Sande, um 08:30 Uhr war Abfahrt.

Es waren 12 Bewohnerinnen und Bewohner mit, von Mittendrin und dem Wohnheim Treeneweg. Teilnehmer an dieser gelungenen Freizeit waren: Mike S., Michael L., Lisa M., Ramona F., Elisabeth F., Stefanie S. und Rainer J. sowie Kurt J., Elke H., Helge B., Kai S. und Ulf W. Benny Weiler war als Gast und als Begleiter und Unterstützer für Steffi S. mit dabei.

Ich bin der Meinung, diese Freizeit war ein tolles Erlebnis und es war schön, einmal mit anderen Kolleginnen und Kollegen auf Reisen zu gehen. Das Betreuersteam Frank L., Jan O. und Lena B. haben für uns sehr, sehr viel auf die Beine gestellt. Es hat sich einfach gelohnt, diese Reise nach Dänemark mitzumachen!

Benny Weiler (FL)

Klettergarten Filu

Rollifahrer willkommen!



Flensburg/Leck Am 23. Juli 2015 sind Robert, Felix, Marita, Adam, Manfred, Paddy und Sabine in den nördlichsten Klettergarten Filu gefahren. Der Klettergarten liegt bei Leck.

Gegen 9:00 Uhr ging die Fahrt von der Raiffeisenstraße los. Nach der Ankunft wurde erst mal etwas gegessen. Die Küche hatte der Gruppe Lunchpakete zusammengestellt. Danach musste noch ein Stück Richtung Klettergarten gegangen werden. Als sie da waren, wurden alle von Andreas und Annika (das sind zwei, die der Gruppe alles gezeigt und sie dabei begleitet haben) in Empfang genommen. Als erstes wurde jeder mit einem Sicherheitsgeschirr abgesichert, das heißt die Person selber und natürlich auch der Rollstuhl. Danach hat ein Flaschenzug sie bis auf 5 Meter Höhe auf eine 45 Quadratmeter große Plattform gezogen! Und damit die Gruppe nicht ganz verhungert, wurde die Transportbox mit den Lebensmitteln auch per Flaschenzug hochgezogen! Dann haben sie sich über drei weitere Plattformen gehangelt. Da haben sie dann ihren Lunch zu sich genommen und die Aussicht genossen. Das hat allen sehr gut gefallen. Den Kletterpark, der eben insbesondere auch für Rollstuhlfahrer ist, gibt es seit dem 28.7.2013.

Güde Kähler (FL)

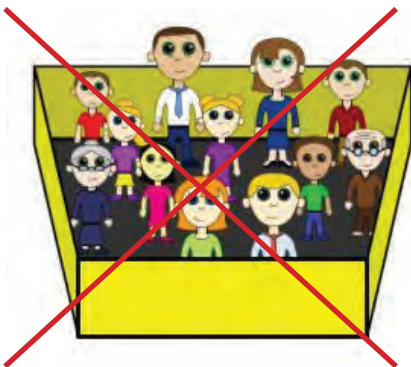
Mein Besuch bei den Proben...

...von Lex Liberty

Flensburg Am Montag, den 10. August 2015, besuchte ich die Band „Lex Liberty“ bei ihren Proben. In der Band, die aus 5 Mitgliedern besteht, spielt auch Olaf Sakuth (Angestellter der Mürwiker in der Abteilung Inklusion und Kommunikation) mit. Olaf kennt den Sänger Stefan schon seit 21 Jahren, aber die Band „Lex Liberty“ selbst gibt es seit gerade mal 5 Jahren, sie entstand an der Uni in Flensburg.



Ihren peinlichsten Auftritt hatte die Band in Kiel in der Räumerei. Gleichzeitig war in Kiel eine große Studenten-Party, was die Band allerdings nicht wusste. Also haben sie alles aufgebaut. Um



20:00 Uhr machte die Räumerei ihre Türen auf, damit alle rein gehen konnten - nur leider kam keiner! Es war kein einziger Gast gekommen. Das nenne ich mal peinlich... 😊

Der Band-Name entstand dadurch, dass sie viele Vorschläge und Ideen gesammelt hatten. Schließlich meinte Stefan: „Was ist denn mit Lex Liberty?“ Ihren größten Auftritt hatten sie mit 1.000 Zuschauern in Hamburg. Sie wollen gerne mal beim Musikantenstadl auftreten. Die Band ist gerade dabei, eine CD zu produzieren.



Sie haben auch jeder ihre Vorbilder. Olaf zum Beispiel hat ein Vorbild, das ist Anne Janihsek, die Bassistin der Mürwiker Band, die anderen haben

ihre Vorbilder bei Pink Floyd und auch im Rock-Bereich.



Die Musik-Richtung von der Band geht in den Bereich Alternative - es kann auch schon mal etwas Wildes sein. Die Band hat noch nicht im Ausland gespielt, sie haben es bisher nicht mal bis nach Dänemark geschafft. Sie standen auch noch mit keinen echten Stars auf der Bühne.



Die Proben finden einmal die Woche statt, sie würden jedoch lieber 7 Mal die Woche proben. Aber weil sie alle berufstätig sind und weil einer in Kiel, einer in Hamburg und die anderen in Flensburg und Umgebung wohnen, ist es nicht immer leicht, einen Termin zu finden und so ist einmal die Woche Probe schon gut.

Hauptsächlich sind alle in der Band „Lex Liberty“ aber hier und einige von ihnen haben auch noch andere Projekte nebenbei laufen. Sowohl früher als auch heute hat die Band 5 Auftritte im Jahr. Die Band hat 18 Titel. Beruflich sind sie natürlich auch alle noch unterwegs.

Stephan, der Sänger, macht gerade sein Referendariat und wird Lehrer, Kjell, der Keyboarder, macht eine Ausbildung zum staatlich anerkannten Musiker, Olaf arbeitet bei den Mürwikern (wie zum Anfang schon erwähnt), Vincent ist Lehrer und macht auch noch eine Ausbildung als Zimmermann und Stefan ist Pädagoge bei einem Bildungsträger.

Mein Fazit:

Das Interview mit der Band „Lex Liberty“ war sehr lustig und unterhaltsam.

Anne Janihsek (FL)

Interview

mit Norbert Lehre

An dieser Stelle bringen wir in jeder Ausgabe ein Interview mit jemandem von den Mürwiker Werkstätten. Wir wollen zum Beispiel Kollegen mit und ohne Behinderung oder auch die Geschäftsleitung zu Wort kommen lassen. Heute stellen wir Euch Norbert Lehre vor.

Norbert ist Inhaber des JAM-Studios in Flensburg und leitet seit Jahren zusammen mit Stephan Lind unsere erfolgreiche Mürwiker Band.



Anne: Wie kamst du zur Musik und wie lange machst du das schon?

Norbert: Zur Musik kam ich schon im Kindergarten. Da gab mir die Lehrerin Frau Jacobsen eine Blockflöte – und da erkannte ich, dass es das Schönste im Leben ist, wenn man Musik macht. So kam ich zur Musik.



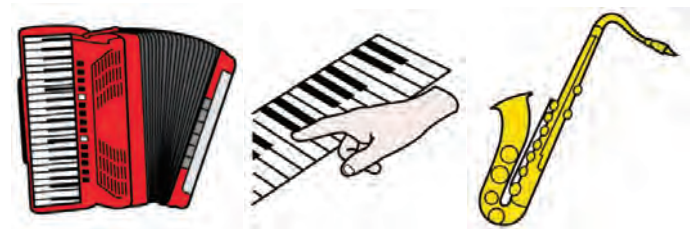
Kevin: Und wie kamst du zur Mürwiker Band?

Norbert: Ja, das weiß ich auch nicht mehr (lacht). Doch, das war so: Stephan und ich haben schon

immer zusammen Musik gemacht und Stephan arbeitet ja schon lange bei den Mürwikern. Da hat er mich dann gefragt, ob ich bei seinem Projekt mitmachen möchte, und daraus ist dann die Band entstanden.

Anne: Hast du vorher schon Musik gemacht oder warst du in einer Band?

Norbert: Ich war schon in ganz vielen Bands. Wie schon gesagt, ich habe Blockflöte gelernt, dann habe ich Akkordeon-Unterricht und dann Klavier-Unterricht bekommen und Saxophon habe ich auch gespielt.



Kevin: Spielst du noch mehr Instrumente?

Norbert: Etwas Schlagzeug und Bass.

Anne: Welche Hobbys hast du oder was machst du gerne, wenn du mal Zeit hast?

Norbert: Wenn ich mal Zeit habe, dann bin ich am liebsten am Strand.



Kevin: Welche Musik hörst du gerne?

Norbert: Alles, da bin ich nicht so festgelegt, aber am liebsten Jazz-Rock und Hard Rock.

Anne: Hast du ein Lieblingszitat?

Norbert: Ja, habe ich: „Morgen ist auch noch ein Tag“.

Kevin: Was war dein schönstes Erlebnis mit der Mürwiker Band?

Norbert: Es gab mal einen Tag, an diesen Tag werde ich mich immer erinnern, da ging die Tür auf und eine junge Frau erschien. Ich dachte, die Sonne geht auf. Das war der Tag, als Anne die Band mit ihrer Anwesenheit beglückte.



Anne: Was wünschst du dir für die Zukunft?

Norbert: Ich wünsche mir für die Zukunft, dass wir mit der Band viele neue Stücke machen, ganz besonders eigene Stücke, das würde mich freuen. Außerdem tolle Texte und prima Musik, das wäre das Geilste.



Kevin: Welchen Beruf übst du hauptsächlich aus, außer die Mürwiker Band zu begleiten?

Norbert: Ich habe ja meine Firma, die für Veranstaltungstechnik zuständig ist, und das ist auch das, was ich den ganzen Tag mache.

Anne: Wie entstand das JAM-Studio?

Norbert: Das entstand dadurch, dass ich mal in einer Band gespielt habe, die Heavy Jam Band, und mit der haben wir uns einen Proberaum gesucht. In dem Proberaum haben wir versucht, uns selber aufzunehmen, haben uns ein kleines Studio eingerichtet, dort Kassetten aufgenommen und die bei Auftritten verkauft. Und so wurde das Studio immer größer und wir professioneller und dann haben wir auch angefangen, andere Bands aufzunehmen. So kam dann eine Anlage dazu, dann ein LKW und wir sind damit auf Tournee gefahren und haben das dann auch für andere Bands gemacht.



Kevin: Seit wann gibt es das JAM-Studio?

Norbert: Das JAM-Studio gibt es seit 1988.

Anne: Was sind deine Aufgaben im JAM-Studio?

Norbert: Ich bin hier der Chef. 😊

Anne + Kevin: Vielen Dank für das lustige Interview!

Anne Janihsek, Kevin Bliefert (FL)

In Erinnerung an

Lasse Delfs

* 22.05.1995

† 01.05.2015

Lieber Lasse,

vielen Dank für die schöne Zeit mit Dir in unserer Redaktionsgruppe. Drei Jahre und neun Ausgaben lang hatten wir viel Spaß mit Dir und haben viel mit Dir zusammen gelacht.



Wir werden Dich und Deine Berichte in der „Die Mürwiker – mal anders“ sehr vermissen. Besonders Deine Reiseberichte waren in jeder Ausgabe ein Highlight. Auch auf unseren gemeinsamen Ausflügen wirst Du fehlen.

Wir sind sehr traurig, dass Du so früh von uns gegangen bist. Du wirst uns immer in Erinnerung bleiben.

Deine Redaktionsgruppe Flensburg

Anne J., Anne M., Güde, Jenny, Benny, Kevin, Maxim, Olaf und Karin



Bilder: © Die Mürwiker; www.pictoselector.eu; © Lebenshilfe für Menschen mit geistiger Behinderung Bremen e.V., Illustrator Stefan Albers, Atelier Fleetinsel, 2013

Impressum

Die Redaktion  Die Mürwiker® - mal anders

Leitung: Karin Boltendahl

Raiffeisenstraße 21, 24941 Flensburg

Auflage: 1.400 Stück