



»Stopp!« : Anke, Jana, Chiara, Johanna, Lisa, Trainerin Mira Tkacz, Emma, Alicia und Jaqueline (von links) haben in einem Selbstverteidigungs- und Selbstbehauptungskurs für Mädchen gelernt, »Nein« zu sagen. Foto: Isabel Lerch

Nein zu sagen, fällt nicht immer leicht

Kursus für Mädchen mit Behinderungen

Halle (il). Viele Menschen kennen diese Situation: Es fallen beleidigende Worte und man fühlt sich gehänselt oder gar bedroht. Wie reagiert man auf so etwas angemessen? Ein Selbstbehauptungs- und Selbstverteidigungskurs für Mädchen mit leichten Behinderungen formulierte darauf Antworten.

»Das Wichtigste ist die Stimme und die Körpersprache«, sagt Trainerin Christa Anders. Man solle aufhören freundlich zu sein und mit beiden Beinen fest auf dem Boden stehend mit klarer Stimme »Nein« sagen. »Doch das ist für viele erstmal sehr ungewohnt«, fügt sie hinzu. Wichtig ist Christa Anders und ihrer Trainerkollegin Mira Tkacz, dass die Mädchen zunächst lernen, dass

sie sich wehren dürfen und dass sie ihre eigene Kraft erfahren. Dazu werden in Übungen Elemente verschiedener Kampfsportarten gemeinsam erarbeitet. Das Treten gehört beispielsweise dazu. Dann wird den Mädchen vermittelt, wie sie effektiv auf Situationen reagieren, in denen sie geärgert oder bedroht werden. Hierzu schlüpfen die Mädchen und ihre Trainerinnen in verschiedene Rollenspiele.

Das Programm war vielfältig. Es gab gegenseitige Massagen sowie Spiel- und Toberunden. Außerdem tauschten sich die Mädchen, die zwischen sieben und zwölf Jahren alt waren, darüber aus, welche persönlichen Erfahrungen sie bisher mit Situationen gemacht haben, in denen sie Nein sagen wollten oder sollten.

Der Selbstbehauptungskurs fand in dieser Form zum ersten Mal für Mädchen

mit leichten geistigen oder körperlichen Behinderungen statt. Auch wenn manche Themen mehr ausführlicher Übung bedurften, waren die Mädchen sehr motiviert dabei. »Es handelte sich um einen Probelauf, der gut gelungen ist«, betonte die Trainerin Christa Anders.

Anders und Tkacz, die beiden Ausbilderinnen für Wendo (Selbstverteidigung und Selbstbehauptung für Frauen und Mädchen) arbeiten ansonsten für den Verein »BellZett« in Bielefeld. Der betreibt ein Selbstverteidigungs- und Bewegungszentrum für Frauen und Mädchen.

Informationen zu den Terminen für einen möglichen Aufbaukurs erhalten Interessierte bei der Gleichstellungsstelle der Stadt Halle unter ☎ 0 52 01/183-181 oder 183-182. Auch Anmeldungen können an dieser Stelle abgegeben werden.

Kochen mit der TOP-Gastronomie

Rinderfilet in Kräuterkruste

Man nehme:
für 4 Personen ca. 600 g Rinderfilet

Für die Kräuterkruste:
Petersilie, Tymian, Majoran, etwas Rosmarin, Knoblauch

Zubereitung:
Kräuter und Knoblauch fein hacken, mit Senf, Walnussöl, Olivenöl, Salz und Pfeffer vermischen. Das Rinderfilet scharf anbraten, z. B. in der großen Guss-Bräterpfanne. Dann mit der Kräuterpaste einstreichen. Den Dampfbackofen ohne Feuchtstufe auf 150° C vorheizen. Das Filet im ungekochten Gareinsatz in die zweite Einschubebene von oben schieben und den Kerntemperaturfühler in die dickste Stelle des Fleisches stecken. Kerntemperatur zwischen 54° C (englisch) und 58° (medium) einstellen und das Rinderfilet bei 150° C und 60% Dampfbraten, bis die Kerntemperatur erreicht ist. Je nach Größe des Fleischstücks dauert das 30–45 Minuten. Vor dem Anschneiden das Fleisch abgedeckt etwas ruhen lassen.

Guten Appetit und viel Spaß.
Ihr Graf Bernhard aus Steinhagen

Hotel · Restaurant

Graf Bernhard 1344

Café · Festsaal · Biergarten

Familienbrunch

Jeden Sonntag von 10.00 bis 14.00 Uhr
Vorbuchung erwünscht

pro Person **14.90 €**

(Getränke separat)

Grillbuffet

jeden

Dienstag Abend

- Reservierung erwünscht -

einfach eine gute Zeit

Familie Krebs Bahnhofstr. 56 33803 Steinhagen
Telefon 0 52 04 / 87 01 93 www.grafbernhard1344.de

Die große Sommeraktion: SEVEN SEAS
Bereisen Sie mit uns in drei Monaten kulinarisch die sieben Weltmeere – mit Fisch- und Fleischspezialitäten vom Mittelmeer bis zum Pazifik.
Vom 22. Juni bis 23. August

TAPAS
22. Juni bis 23. August. Immer sonntags und montags ab 18.00 Uhr.

Nur am 12. Juli Erlesenes Buffet von Schalen- und Krustentieren
Los geht's ab 18.30 Uhr. Preis: 29,80 EUR pro Person.

Genießen Sie die kulinarischen Gaumenfreuden im Landhotel Jäckel

Dürkopstr. 8 · 33790 Halle
Tel. +49 (0)5201/97133-0
Fax +49 (0)5201/97133-55
info@landhotel-jaeckel.de
www.landhotel-jaeckel.de

Unsere kulinarischen Klassiker

Front-Cooking
Essen mit Eventcharakter: Erleben Sie wie unsere Köche vor Ihren Augen Ihre Kochkünste zeigen.
Freitags ab 18.30 Uhr*
25,- € pro Person

Family-Brunch
Wie ein kleiner Urlaub: Gönnen Sie sich mit Ihrer Familie eine kulinarische Auszeit und starten Sie in den Sonntag mit unserem Brunch-Buffer.
Sonntags 11.00 – 14.00 Uhr*
21,- € pro Person

Pasta-Buffer
Für alle Freunde der italienischen Pasta-Küche und solche, die es werden wollen, gibt es jetzt jeden Sonntag ein Auswahl-Buffer der Extraklasse.
Sonntags ab 18.30 Uhr*
21,- € pro Person

Kinder bis 5 Jahre kostenfrei; von 6 bis 12 Jahren 1,- € pro Lebensjahr; *außer an Feiertagen. Änderungen vorbehalten!

Telefon (0 52 01) 899-0 · www.gerryweber-sportparkhotel.de

GERRY WEBER WORLD
GERRY WEBER SPORTPARK HOTEL

Witte in CDU-Sprechstunde

Altkreis Halle (WB). Auch in den Ferien bietet die CDU-Kreistagsfraktion am Dienstag, 7. Juli, die Bürger-sprechstunde an. Elisabeth Witte ist in der Zeit von 10.30 bis 12.30 Uhr im Kreishaus Gütersloh, Raum 801, anwesend. Während der Sprechstunde ist die Fraktion auch unter ☎ 0 52 41 / 85 - 10 25 zu erreichen.

Öffnungszeiten der VHS in Halle

Halle (WB). In den Ferien hat die Geschäftsstelle der Volkshochschule in der Kiskerstraße geänderte Öffnungszeiten. Von Montag, 6. Juli, bis Freitag, 17. Juli, und noch einmal von Montag, 3. August, bis Freitag, 7. August ist jeweils von 8.30 bis 12.30 Uhr geöffnet. Nachmittags bleibt geschlossen, ebenso von Montag, 20. Juli, bis Freitag, 31. Juli.

Mehr Lebensqualität für Senioren

- Anzeige -

Marie-Theres Nutsch startet in Verl den Begleit- und Assistenzdienst

»IHRE STERNSTUNDEN«

Das Konzept hat Marie-Theres Nutsch schon seit Jahren in der Schublade: Ein Begleitdienst für Senioren in Verl und Umgebung, ganz auf die individuellen Bedürfnisse älterer Menschen abgestimmt, 24 Stunden am Tag. Doch das Risiko, den Schritt allein zu tun, war der examinierten Altenpflegerin bisher zu groß. Der neue Service mit dem Titel »Ihre Sternstunden«, ist startklar.

»Im Grunde geht es darum, einen eigenen Rahmen zu schaffen. Ich habe eigene Ideen und kann sie auch verwirklichen«, lautet die Basis für Marie-Theres Nutschs Vorhaben. Der Satz klingt im ersten Moment nicht ungewöhnlich, doch hier verbirgt sich der besondere Kern der »Sternstunden-Philosophie«.

Um spontane Unterstützung, die sich an den individuellen Bedürfnissen älterer Menschen orientiert, geht es Marie-Theres Nutsch. Sie organisiert Fahrten zum Arzt, kommt mit, wenn ein Behördengang ansteht, macht Großeinkäufe, übernimmt Nachwachen oder steht einfach zur Verfügung, wenn

alleinstehende Senioren gerne Gesellschaft bei einem gemütlichen Kaffeetrinken hätten.

Auch größere Unternehmungen sind jederzeit möglich: Tagesausflüge in den Teutoburger Wald oder das Detmolder Freilichtmuseum, ein Abstecher zum Heimspiel der Arminia in der Schüco-Arena, Besuche in den Stadttheatern Gütersloh oder Bielefeld, eine Lesung im Reethus von Wiedenbrück – um nur einige Beispiele zu nennen. Selbst auf Urlaubsreisen kommt Marie-Theres Nutsch mit, wenn es gewünscht wird. Ein weiterer Arbeitsschwerpunkt ist die Einzelbetreuung demenz erkrankter Menschen. Für sie möchte sie ein respektvoller und kompetenter Lotse in den Zeiten der Unsicherheit sein. Die medizinische Versorgung ist nicht das Hauptanliegen der Verlerin, aber als gelernte Altenpflegerin kann sie natürlich auch diese Seite abdecken.

»Der Bedarf ist da«, ist Marie-Theres Nutsch sicher. Viele Menschen sind auf fachliche Assistenz angewiesen, um Teilhabe an der Gesellschaft zu erleben.

Hier möchte »Ihre Sternstunden« mit ihrem Angebot »Soziale Kontakte zu erhalten bzw. weiterhin zu fördern«, ansetzen, so dass der Gefahr der drohenden Vereinsamung im Alter oder aufgrund einer Behinderung entgegengewirkt werden kann.

»Es steigert die Mobilität und die Lebensqualität«, betont Marie-Theres Nutsch.

Info-Abspann:

»Ihre Sternstunden«

Lindenstraße 40, 33415 Verl, erreicht man unter den Telefonnummern 0 52 46 / 93 43 67 und mobil 0 52 46 / 8 00 01 47 sowie 01 76 / 41 33 02 07 per E-Mail: ihre-sternstunden@gmx.de

