

Gemeinsam  
für **echte**  
Teilhabe

# ECHT!

Evangelisches  
Johanneswerk 



## Unser Info·brief zur Teilhabe

### Teilhabe und Freizeit

Februar 2026

ECHT gibt es alle 2 Monate neu. Immer mit neuen Infos.

*Die neue ECHT?*

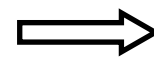
### Unsere Infos in dieser ECHT:

*ECHT Spitze!*

- Erste Info: Diese Menschen machen die ECHT
- Zweite Info: **Freizeit macht das Leben bunt**
- Und zum Schluss: Was zum Lachen 😂

Alle ECHT

Im Internet:



### Erste Info: Diese Menschen machen die ECHT

Mein Name ist Maren Langenohl.

Ich arbeite in der Assistenz in eigener Wohnung.

Ich unterstütze Menschen im Alltag.

Ich mache Musik in der JoDa Group.

Alle 2 Wochen mache ich ein Kreativ-Angebot.

Wir malen kleine Figuren an.

Das macht mir und den Teilnehmern Spaß.



### Zweite Info: Trixi erzählt vom Tischtennis

Ich spiele gerne Tischtennis.

Das spiele ich in einem Verein.

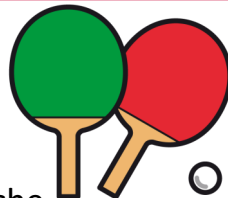
Da übe ich drei Mal in der Woche.

Ich habe eine Lern·schwierigkeit.

Und Ich habe eine Hör·behinderung.

Ich habe einen kleinen Trainer·Schein.

Das heißt: Ich darf beim Training helfen.



Ich habe einmal bei den Special Olympics mitgemacht.

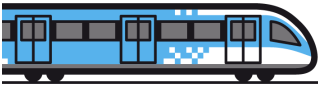
Das sind Sport·Wettkämpfe für Menschen mit Assistenz·bedarf.

Das war super.

Sport macht mich glücklich.

Und Sport macht mich selbstbewusst.

## Marvin erzählt vom Zugfahren

Ich fahre gerne mit dem Zug.  
Fahrpläne lesen fällt mir schwer.  
Dabei brauche ich Unterstützung.  
Die Deutsche Bahn bietet Hilfe an.  
Die Hilfe heißt:  
Mobilitäts-Service-Zentrale.  
Dort kann ich Hilfe bestellen.  
Dann kommen Mitarbeiter und helfen mir.  
Zum Beispiel:   
Beim Einsteigen.  
Beim Umsteigen.  
Beim Aussteigen.  
Die Telefon-Nummer ist:  
030 65212888  
Dort muss ich vorher anrufen.  
Mit der Hilfe kann ich dann Zug fahren.  
Zum Beispiel zu meiner Freundin.

## Rebecca erzählt vom Tanzen

Ich tanze gerne.  
Auch andere aus meiner WG tanzen gerne.  
Deshalb haben wir eine Tanz-gruppe ge-  
sucht.  
Wir haben erst eine Tanz-lehrerin gefunden.  
Und zusammen eine Gruppe gegründet.  
Die Bauchtanz-gruppe „Die Wilden Hühner“.  
Das ist eine inklusive Tanz-gruppe.  
Wir tanzen oft zu orientalischer Musik.  
Dabei tragen wir tolle Kostüme.  
Und wir treten bei Festen auf.

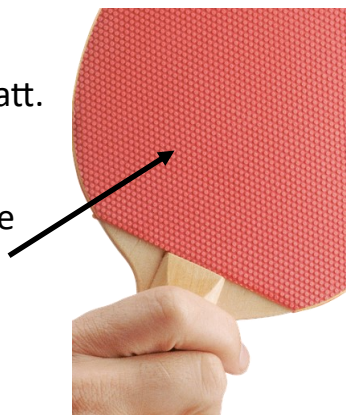


## Spaß-Ecke

Info: Ein Tischtennis-schläger hat oft zwei verschiedene Seiten.

Eine Seite ist glatt.

Die andere Seite hat Noppen.



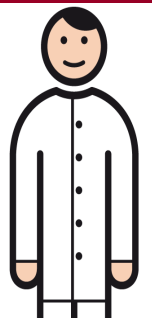
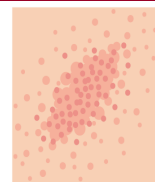
Hier der Witz:

Kommt ein Tischtennis-schläger zum Arzt.

Sagt der Arzt:

Sie haben ja Aus-schlag am Rücken..

Ihr Rücken ist voller Noppen.



## Eure Fragen und Ideen

Habt Ihr Themen oder Ideen für uns? Dann schickt uns die Ideen gerne per Mail.  
Für die nächste ECHT. An Gerald, Maren, Patricia oder Steffi.  
Die Mitarbeiter zeigen Euch wie das geht.