

## Freizeit und Kultur: Aktive Entspannung

Freizeit und Kultur sind keine Nebensächlichkeiten. Ganz im Gegenteil: Für uns, unsere Beschäftigten und Bewohner stehen sie nahezu gleichbedeutend neben der täglichen Arbeit, dem Wohnen und der Bildung. Selbstverständlich sind sie auch ?begleitend?, dienen der Erholung und Abwechslung, aber ? im Gegensatz zur fremdbestimmten Arbeitszeit ? fordern sie auf zu selbstgestalteter Aktivität und Begegnung.



### Freizeit heißt dabei sein

Deshalb sollte Freizeit nicht von fremder, sondern so weit wie möglich von eigener Hand gestaltet werden. Freizeit dient der Entfaltung persönlicher Interessen und der Entdeckung und Übung individueller, im Arbeitsalltag meist zu kurz kommender Fähig- und Fertigkeiten. Gemeinsam gestaltete kulturelle, soziale oder sportliche Veranstaltungen schaffen Möglichkeiten zu Begegnung und Austausch.

Ein weiterer wichtiger Faktor der selbstgestalteten Freizeit ist der Schritt in die Öffentlichkeit: Seite an Seite mit Partnern, unter anderem den Sport- oder Tanzsportvereinen der Region, erleben unsere Beschäftigten und Bewohner die Möglichkeit der Gleichberechtigung und der Teilhabe am öffentlichen Leben. Frei von den Zwängen und dem Leistungsdruck des Alltags überschneiden sich hier die Lebensbereiche von Menschen mit und ohne Behinderung.

### Angebote zur Freizeitgestaltung

Die Angebote zur Freizeitgestaltung sind von unterschiedlichster Art und können individuell oder auch in der Gruppe wahrgenommen werden.

- Gemeinsames Musizieren in der Band oder im Chor
- Theater, zum Beispiel in der Improvisations-Gruppe
- Malen oder Werken mit unterschiedlichen Materialien
- Gesprächsrunden zu aktuellen Themen
- Besuche öffentlicher Aktionen und Veranstaltungen wie Konzerte, Theateraufführungen und Ausstellungen von Bildern und Skulpturen
- Zusammenarbeit mit regionalen Vereinen

Auch zeitlich gesehen sind die Freizeitmöglichkeiten variabel. Unsere Angebote zur Freizeitgestaltung reichen von der kurzfristigen Nachmittags- oder Abendveranstaltung vor Ort (der Gesprächsstunde im offenen Treff, dem Mal- oder Musizierkurs) über die Wochenendfreizeit (gemeinsame auswärtige Aufenthalte zur intensiveren Begegnung und Erfahrung) bis zu längerfristig angelegten Veranstaltungen wie den sehr beliebten Urlaubsreisen, seit 2005 verstärkt durch unser eigenes Ferienhaus auf der Nordseeinsel Baltrum.

