



# Inklusive Begegnungen



## Miteinander Laufen und Musizieren

Ein Projekt von:



**MUKOVISZIDOSE**<sup>ev</sup>  
Regionalgruppe Siegen

- Kreis Siegen-Wittgenstein, Inklusionsbeauftragter
- Inklusionskataster NRW der Uni Siegen
- Kinder- und Jugendfreizeiteinrichtung BlueBox des Stadtjugendring Siegen e.V.
- Fritz-Busch-Musikschule der Universitätsstadt Siegen
- AWO-Kreisverband Siegen-Wittgenstein/Olpe
- Lebenshilfe Wohnverbund NRW gGmbH – Lebenshilfe Center Siegen
- Lebenshilfe im Landkreis Altenkirchen
- Bündnis gegen Depression Olpe-Siegen-Wittgenstein
- anlauf - Siegen
- Bethel regional Region Ruhr/Südwestfalen
- AOK NordWest

## Impressum

### Projekt

Inklusive Begegnungen  
Miteinander Laufen und Musizieren

### Projektträger

Mukoviszidose e.V., Regionalgruppe Siegen  
Rolandstr. 17  
57560 Herdorf  
regiosprecher@muko-siegen.de

### Projektleitung & Büro

Martin Hoffmann  
Eiserfelderstr. 8  
57072 Siegen  
Tel.: 0171/4388456  
Mail: inklusive-begegnungen@gmx.de  
Internet: muko-siegen.de  
facebook: inklusive begegnungen

### Projektkoordination

*Miteinander Laufen*  
Renate Hoffmann, Klaus Gerhardus  
*Miteinander Musizieren*  
Bastian Pritsch

### Projektberatung

*Mukoviszidose e.V., Regionalgruppe Siegen*  
Burkhard Farnschläder, Andreas Otterbach, Stefan Oktroy, Edwin Mees

### Fotos

Aktive beim AOK-Firmenlauf  
©René Achenbach

### Gefördert durch



# Das Projekt

---



*Teampräsentation*

„Inklusive Begegnungen – Miteinander Laufen und Musizieren“ soll als nachhaltiges Projekt inklusive Begegnungsräume in Sport und Kultur eröffnen, Berührungängste abbauen sowie den Gedanken der Inklusion in der Mitte der Gesellschaft verankern. Im Sinne der Inklusion und mit Unterstützung von ehrenamtlichen Helfern werden Angebote und Begegnungsmöglichkeiten für interessierte Menschen mit und ohne Unterstützungsbedarf im sportlichen und kulturellen Bereich geschaffen. Laufpatenschaften werden initiiert, ein regelmäßiger, wöchentlicher und offener Lauftreff, sowie Musikworkshops sollen durch gemeinsame Erfolge Inklusion erlebbar machen. Ein erster Höhepunkt der Laufandems (Laufpatinnen und Laufpaten zusammen mit Läuferinnen

und Läufern mit Unterstützungsbedarf) und des Musikworkshops ist die Beteiligung an den „inkluisiven Siegener Lauf- und Musiktagen“, um eine breitere Öffentlichkeit für das Thema zu sensibilisieren.

Teilnahmen an weiteren Lauf- und Musikveranstaltungen sollen das gemeinsame Laufen und Musizieren von Menschen mit und ohne Unterstützungsbedarf zu einem selbstverständlichen Bestandteil des Stadtlebens machen.

# Die Ziele

---

Die Verbindung von Sport und Kultur soll einerseits inklusive Begegnungsräume in beiden Bereichen eröffnen, andererseits eine gesundheitsfördernde Lebensweise für Menschen mit und ohne Unterstützungsbedarf im gemeinschaftlichen Erleben ermöglichen.

*Starter bei der Aufstellung vor dem Lauf*



Die regelmäßigen Begegnungen im Lauftreff und im Kurs zum gemeinsamen Musizieren, sowie die Vorträge haben das Ziel:

- Stärkung der Identität von Menschen mit Behinderung im Alltag
- Solidarischer Umgang von Menschen mit und ohne Behinderung bei der Realisierung gemeinsamer Projekte
- Öffnung von gemeinsamen ‚inklusive‘ Bewegungsräumen
- Motivation zur aktiven und sinnstiftenden Freizeitgestaltung sowie gesundheitsfördernden Lebensweise
- gemeinsame Teilnahme an den „Inklusiven Lauf- und Musiktagen an der sieg-arena“
- Initiierung eines Angebots von regelmäßigen Lauftreffs und inklusiver Musikprojekte
- Informationen zur Inklusion im Sport und in der Musik begleitend zu den Lauftreffs und Musikworkshops

*Teilnehmer im Zielbereich nach dem Lauf*



# Die Umsetzung

---

Folgende Angebote und Begegnungsmöglichkeiten sollen im sportlichen und kulturellen Bereich geschaffen werden:

## **Inklusiver Lauftreff**

Es wird ein offener, regelmäßiger und wöchentlicher Termin in Form eines Lauftreffs initiiert. Der Lauftreff soll als feste Einrichtung über das Projekt hinaus bestehen. Die Lauftreffs werden von Lauftrainerinnen und Lauftrainern begleitet.

## **Laufpatenschaften**

Zur Vorbereitung auf die Lauftreffs und zur Vorbereitung für die gemeinsame Teilnahme an den „Siegener Lauf- und Musiktagen“ sowie zur Fortführung des sportlichen Angebots in Form von Teilnahmen an weiteren Laufveranstaltungen sollen Laufpatinnen und -paten gewonnen werden, die gemeinsam mit Menschen, die der Unterstützung bedürfen, einen regelmäßigen, wöchentlichen und offenen Lauftreff veranstalten. Ein Leitungsteam begleitet die ehrenamtlichen Laufpatinnen und -paten. Diese engagieren sich, indem sie im Sinne eines Tandems Bezugspersonen von Menschen mit Unterstützungsbedarf werden und die Begleitung von der An- und Abfahrt bis hin zu der gemeinsamen Teilnahme an Lauftreffs sowie bei Volksläufen übernehmen.

## **Vortragsveranstaltungen zur Inklusion im Sport**

Gestartet wird das Projekt mit einer Informationsveranstaltung zum Thema „Inklusive Begegnungen“. Zwei weitere Veranstaltungen zum Thema „Inklusion im Sport“, wie „Bewegung als Heilmittel“ und „Ausdauersport als Therapie“ sollen Menschen mit und ohne Unterstützungsbedarf erreichen und diese zur Motivation für eine gesündere Lebensweise anregen. Ein vierter Vortrag befasst sich mit erfolgreichen Inklusionsprojekten im Bereich Sport und Musik und soll Berührungsängste abbauen und zum weiteren Mitmachen ermuntern.

## **Inklusiver Musikworkshop**

Menschen mit und ohne Unterstützungsbedarf machen im Rahmen eines regelmäßigen Workshops gemeinsam Musik. Neben den Musikworkshop-Leitern und Dozenten sollen ehrenamtliche Helferinnen und Helfer aus bestehenden Bands und Musikvereinen gewonnen werden, um gemeinsam die Freude an der Musik zu erfahren und Menschen mit Unterstützungsbedarf zu begleiten. Das Prinzip der Patenschaft bzw. des Tandems ist ebenfalls Teil des Musikworkshops.

*Auf der Zieleinlaufrunde*



# Die Umsetzung

---



*Gemeinsamer Zieleinlauf*

## **Teilnahme an den Siegener Lauf- und Musiktagen**

Bei den inklusiven Lauf- und Musiktagen an der sieg-arena am 27.8. & 28.8. sind prinzipiell alle Strecken für jede und jeden offen.

Die Teilnahme an dieser Veranstaltung bietet die Möglichkeit der Vorstellung des Projekts „Inklusive Begegnungen“.

Die Startgebühren der Lauftreff-Teilnehmerinnen und -Teilnehmern werden übernommen.

Zudem ist die Beteiligung der zuvor gegründeten Band, neben bestehenden Inklusionsbands, an einem Musikcontest geplant. Dabei steht nicht der Wettbewerbscharakter im Vordergrund, sondern die Freude am gemeinsamen Musizieren.

## **Teilnahme an weiteren Veranstaltungen**

Neben der Teilnahme an den „Siegener Lauf- und Musiktagen“ ist die Teilnahme an weiteren Laufveranstaltungen geplant, wie der Staffellauf an der sieg-arena, der Westerwälder Firmenlauf, der Silvesterlauf um die Obernautalsperre, sowie der Wintercup-Lauf in Wehbach.

Die Teilnahme der Inklusionsband an weiteren regionalen Musikveranstaltungen ist ebenfalls ein angestrebtes Ziel.



*Bei der Präsentation der Kostüme*

Mukoviszidose ist eine angeborene Stoffwechselerkrankung an der in Deutschland rund 8.000 Kinder, Jugendliche und junge Erwachsene erkrankt sind. Mukoviszidose ist immer noch unheilbar. Lag noch in den 70er Jahren die Lebenserwartung bei fünf Jahren, erreichen heute dank intensiver Forschung und Therapieförderung viele Patienten das Erwachsenenalter.

Der Mukoviszidose e.V. wurde 1965 gegründet und vernetzt seither die Patienten, ihre Angehörigen, Ärzte, Therapeuten und Forscher. Der Mukoviszidose e.V. hat ca. 60 Selbsthilfegruppen. Ein Teil dieser Selbsthilfegruppen ist rechtlich unselbstständig.

Die Regionalgruppe Siegen ist eine dieser rechtlich unselbstständigen Gruppen und wird auf Bundesebene durch den Mukoviszidose e.V. in Bonn vertreten.

Die **Regionalgruppe Siegen des Mukoviszidose e.V.** feiert 2016 ihr 25-jähriges Bestehen. Sie ist Ansprechpartner für alle Familien, Kinder, Jugendliche und Erwachsene, die mit Mukoviszidose leben und bietet Beratungen zu medizinisch-therapeutischen und psychosozialen Fragestellungen, Erfahrungs- und Informationsaustausch an.

Weitere Infos und Kontakt zur Gruppe unter:  
[www.muko-siegen.de](http://www.muko-siegen.de)



# Inklusive Begegnungen

Miteinander Laufen und Musizieren



## LAUFEN

## MUSIK

**Mittwoch**

**Samstag**

**13. April, 17 Uhr**

**9. April, 11 Uhr**

**sieg-arena**

**BlueBox**

Ein Projekt von:



Info-Telefon:  
0171 4388456

Gefördert durch:

**AKTION**  
MENSCH