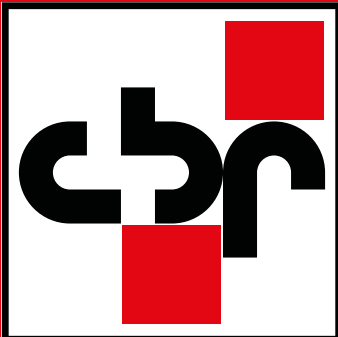




**Die Weihnachtstraktoren
zu Besuch beim cbf**



info

**Club Behinderter und ihrer
Freunde Südpfalz e.V.**



Mehr als nur ein Wort. Ein gutes Gefühl.

Deshalb machen wir uns stark für unsere Region.
Für unsere Kundinnen und Kunden. Für unsere
Vereine und Initiativen. Für unsere Unternehmen.
Für alle Menschen, die in der Südpfalz dehäm sind.

www.sparkasse-suedpfalz.de

[Wir sprechen südlich.]



**Sparkasse
Südpfalz**

*Liebe Leser*innen,*

das Jahr 2025 ist zu Ende und wir hatten mit der Weihnachtsfeier in Ottersheim einen würdigen Jahresabschluss. Eine schöne harmonische Veranstaltung mit vielen attraktiven Darbietungen. Der Nachbarschafts-Advent im Clubhaus fand ebenfalls regen Zuspruch, nicht nur von unseren Mitgliedern, sondern auch tatsächlich von der Nachbarschaft. Unser letzter Clubtreff, bei dem die wunderbar geschmückten Weihnachtstraktoren ihren Weg zu uns gefunden haben, beendete dann die zahlreichen Veranstaltungen in unserem cbf. Unser Dank gilt allen Helfer*innen und Akteur*innen, ohne die wir dieses umfangreiche Programm nicht hätten stemmen können.

Jetzt ist erst mal Veranstaltungspause, die wir nutzen, um unser Clubhaus weiter zu renovieren. Anfang Januar dann ist der restliche Bodenbelag neu versiegelt und im Clubraum sind Akustikdämmelemente angebracht. Und für den nächsten Sommer bekommen die Büros und die Technikzentrale eine Klimatisierung. Ab Januar geht dann auch Rolltanz und Schwimmen weiter. Ob wir wieder eine Kegelmanche bekommen, wird sich zeigen.

2026 wird wieder ein Jubiläumsjahr, was wir übers Jahr verteilt feiern wollen. Für den Sommer planen wir bereits jetzt ein zweitägiges Fest mit vielen Highlights aus 45 Jahren cbf Südpfalz e.V.

Zum Schluss noch eine (hoffentlich) gute Nachricht. Der Stadtvorstand hat sich der Problematik mit dem nicht barrierefreien Bürgerbus angenommen. Damit zukünftig auch Menschen im Rollstuhl gefahren werden können, spendet der cbf dem Bürgerverein ein zur Beförderung von Rollstühlen umgebautes Fahrzeug. Schauen wir, wie es weitergeht.

Ich wünsche uns allen ein gesegnetes Weihnachtsfest und ein glückliches neues Jahr. Für die Menschen in den Kriegs- und Krisengebieten hoffen wir auf eine baldige friedliche Beilegung der Konflikte und ein Ende der unsäglichen Entbehrungen und Leiden.

Christian Dawo

Titelbild: Die Weihnachtstrucks zu Besuch beim cbf	
Vorwort.....	3
Herbstmarkt 2025, wir waren dabei!.....	4
Herbstfest in der WG City EG und OG	6
cbf-Schlachtfest am 11. Oktober 2025.....	8
Kegeln 2.0	9
Vortrag „Geld regiert die Welt“	10
BAF-Oktoberfest in Gossersweiler	12
KarmaDay der Kardex-Azubis in der WG Schützengasse.	14
Rätsel-Ecke	16
Veranstaltungskalender 1/2026	18
Rückenschonende Pflegehandgriffe	20
Mitgliederversammlung....	24
UN-Konvention über die Rechte von Menschen mit Behinderungen	25
Wer macht mit beim Eben- berg parkrun?	26
Landauer Nachbarschafts- Advent im cbf	28
Weihnachtsfeier 2025	30
cbf Clubtreff der Dauerbrenner (eine kleine Jahresstatistik).	32
Cartoon zum Schluss.....	34
Impressum	34

Herbstmarkt 2025, wir waren dabei!



Bei strahlendem Sonnenschein besuchten wir am 19. September 2025 den Herbstmarkt. Wir aßen zu Mittag und schauten uns die Verkaufsstände und Fahrgeschäfte an.

Bewohner*innen der WG City EG und OG



Die Zukunft fährt elektrisch: Effiziente Mobilität der neuesten Generation von Honda.



Honda **e**:TECHNOLOGY

Kraftstoffverbrauch der hier abgebildeten Honda Modelle in l/100 km (nach WLTP): Kurzstrecke (niedrig) 5,7-3,6; Stadtrand (mittel) 5,8-3,7; Landstraße (hoch) 6,0-3,9; Autobahn (Höchstwert) 8,1-5,8; kombiniert 6,7-4,5 und gewichtet, kombiniert 0,8 (CR-V e:PHEV) bzw. Stromverbrauch in kWh/100 km (nach WLTP): kombiniert 18,2 und gewichtet, kombiniert 15,5 (CR-V e:PHEV). CO₂-Emission in g/km (nach WLTP): kombiniert 151-0 und gewichtet, kombiniert 18 und elektrische Reichweite (EAER) 82 km und (EAER city) 105 km (CR-V e:PHEV). Abbildung zeigt Sonderausstattung.

Jetzt bei uns Probe fahren.

 **AUTOHAUS
KIRSCH**

IHR HONDA VERTRAGSHÄNDLER SEIT 1978
HORSTRING 4, 76829 LANDAU
TELEFON 06341 – 509 16
www.autohaus-kirsch.de

Herbstfest in der WG City EG und OG



Am 23. September 2025 fand das Herbstfest in der WG City statt. Leider spielte das Wetter nicht mit und wir mussten in der Wohnung bleiben und konnten nicht draußen im Hof feiern. Es wurden Suppe und Zwiebelkuchen gegessen. Vielen Dank für die Zubereitung, an das Küchenteam. Wir freuen uns auf nächstes Jahr bei hoffentlich schönerem Wetter.

Verfasst von Bewohner*innen der WG City EG und OG





Beratung & Verkauf

- Netzwerke
- Sicherheit
- Reparaturen
(Werkstatt vor Ort)
- Seminare &
Schulungen
- kaufmännische
Software
- Verbrauchsmaterial

EDV-Service ZWING

Carl-Bosch-Str. 1 | 76829 Landau

Tel.: 06341 / 9 00 32 | Fax: 06341 / 8 16 01

Email: info@zwing.de | Internet www.zwing.de



Ein wunderschöner Herbsttag machte unser jährliches Schlachtfest zu einem tollen Erlebnis. Unser fleißiges Team in der Metzlerküche, Spülküche, beim Getränkeauschank sowie Essen- und Kuchenverkauf war gut gefordert, dem Ansturm gerecht zu werden. Am frühen Nachmittag waren wir so gut wie ausverkauft und durften in durchweg glückliche und zufriedene Gesichter blicken.

Besonders gefreut hat uns auch bei diesem Fest, das so viele Besucher außerhalb des „cbf-Kosmos“, sprich Nachbarn und Schlachtfest-Fans aus der Umgebung und auch von weiter her, mit uns gefeiert haben.

Wie immer an dieser Stelle herzlichen Dank an alle, die zum guten Gelingen beigetragen hatten!

Eva Dawo



Kegeln 2.0



Nachdem die barrierefreie Kegelbahn im Bethesda in Landau wieder zur Verfügung steht, wurden wir bei der Mitgliederversammlung im November von einigen Mitgliedern angefragt, ob wir nicht wieder eine Kegelgruppe anbieten könnten. Vom Bethesda haben wir grünes Licht erhalten. Wenn sich genügend Leute melden, können wir wieder 14-tägig samstags von 15 – 18 Uhr dort kegeln. Wer also gerne kegeln möchte,

meldet sich bitte während der Bürozeiten im cbf Büro: 06341/987600 oder per Mail: info@cbf-suedpfalz.de . Und ganz mutige Teilnehmer*innen, die sich zutrauen für die Gruppe auch Verantwortung zu übernehmen, geben uns bitte ebenfalls Nachricht. Dann können wir die Aufgaben gemeinsam besprechen. Also dann mal: Gut Holz!

Christian Dawo

COMTEXDA-TREUHAND

Steuerberatungsgesellschaft mbH

67480 Edenkoben • Weinstr. 66



Alle Steuerberaterleistungen

inkl.

- Private Einkommensteuererklärungen
- Beratung zur Erbschaft- und Schenkungsteuer
- Altersvorsorgeplanung
- Private Vermögensanalyse
- Private Finanz- und Vermögensplanung
- Existenzgründungsberatung

Tel. (0 63 23) 94 94 0 • Internet: www.comtexda-treuhand.com
Fax (0 63 23) 94 94 17 • E-Mail: posteingang@comtexda-treuhand.com

Vor einem mit 150 Zuhörern fast voll gefüllten Vortragsraum der Südpfalzwerkstatt des Werkes in Offenbach begrüßte Peter Leonhard am 21.10.25 mittags um 13.30 Uhr die große Gruppe der Teilnehmer der BAF-Veranstaltung.

Im Anschluss konnte Bettina Rieger mit ihrem Vortrag zum Thema „Meine Rechte, meine Pflichten – Geld regiert die Welt – Aber woher kommt es eigentlich“ eine rege Beteiligung bei den Teilnehmern bewirken, denn es kamen viele Reaktionen und Wortmeldungen zu diesem Thema.

Den Abschluss zu dieser Vortragsreihe machte eine Referentin von der VR-Bank.

Zum Schluss bedankten sich die Veranstalter für den tolle Vortrag von Bettina Rieger und es gab ein kleines Präsent und Blümchen für Frau Rieger.

Patricia Geiger



„Geld regiert die Welt“



21.10.2025

13.30 - 15.00 Uhr
Südpfalzwerkstatt
Offenbach, Werk 1

Wir haben Gäste eingeladen, die sich mit Geld auskennen:

Bettina Rieger vom cbf Südpfalz e.V. und
Sebastian Müller von der VR-Bank Südpfalz

- Was ist das Bundesteilhabegesetz?
- Was bedeutet Grundsicherung?
- Woher kommt mein Geld/Taschengeld?
- Wie wird es berechnet?
- Wie und wo kann ich Geld holen?
- Wie geht das mit der EC-Karte?
- Was passiert, wenn ich meine EC-Karte verliere?



Meine Rechte, meine Pflichten



BAF-Oktoberfest in Gossersweiler am 25. Oktober 2026



Ab 16 Uhr fand das Oktober fest der BAF Südpfalz in der Berglandhalle statt. (BAF steht für „Bildung - Aktionen - Freizeitangebote“ für Menschen mit Beeinträchtigung)

Mit dabei war Musik der Blaskapelle „Kaisersbach-Musikanten“. Ein Kinderchor war auch dort. Aus Billigheim war die Trachten-

gruppe da, die verschiedene Tänze aufgeführt hat. Zwischen den Darbietungen fand die Tombola mit den Eintrittskarten statt. Aus verschiedenen Einrichtungen waren die Zuschauer da. Es war ein gelungener Abend.

Jutta Hofer und Nicole Pflanz

A photograph of a family—a man, a woman, and a young girl—sitting on a light-colored sofa. They are all smiling and looking towards the right. A large red diagonal graphic element is overlaid on the image, starting from the top right and extending towards the bottom left, partially obscuring the family.

Sicher durchs Leben gehen

Gilt auch für  **DBV**

Das kennt jeder. Einmal nicht aufgepasst, schon geht etwas zu Bruch. Wenn es sich um fremdes Eigentum handelt, müssen Sie in der Regel für den Schaden aufkommen. Mit der **BOXflex Privathaftpflicht** sind Sie und Ihre Familie gegen Schadenersatzansprüche Dritter geschützt.

Sprechen Sie uns an. Wir beraten Sie gern.

AXA Bezirksdirektion **Uwe Krauß**
Queichstr. 3 · 76833 Siebeldingen
Tel.: 06345 94220 · Fax: 06345 942211
uwe.krauss@axa.de

KarmaDay der Kardex-Azubis in der WG Schützengasse



Am 22.10.25 wurde mit der großartigen Unterstützung der Auszubildenden der Firma Kardex aus Bellheim unserer Wohngemeinschaft in der Schützengasse neuen Glanz verliehen. Die engagierte Truppe junger Frauen und Männer half am sogenannten „KarmaDay“ bei einem neuen Anstrich der Gruppenräume.

Wir möchten uns hiermit nochmals bei allen für die tolle Unterstützung bedanken, es hat Spaß gemacht!

Astrid Kempf

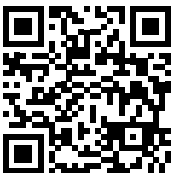
Wir suchen Unterstützung für Assistenz/Betreuung



von Menschen mit Behinderung
während unserer Vereinsveranstaltungen,
sowie für Begleitdienste in unserem
Mobilen Hilfsdienst

Der cbf gewährt hierfür eine Aufwandsentschädigung

Interesse oder Rückfragen?
Dann setz Dich mit uns in Verbindung



cbf Südpfalz e. V.
Münchener Straße 5 | 76829 Landau
06341/987600 | info@cbf-suedpfalz.de
www.cbf-suedpfalz.de/ehrenamt

Club Behinderter
und ihrer Freunde
Südpfalz e.V.



Liebe Rätselfreunde

Dies ist eine neue und besondere Rätselrubrik zur Förderung kognitiver Kompetenzen von Menschen mit geistiger Einschränkung. Ich wünsche viel Spaß beim Lösen!

von Ronny Weiß

Konzentration – Logisch verknüpft

Die folgende Übung kann Dir helfen, Deine grauen Zellen zu trainieren und Deine Kreativität und Logik zu fördern.

So funktioniert´s

Es werden Dir drei Begriffe vorgegeben, ein vierter fehlt. Kannst Du ihn ergänzen? Der fehlende Begriff soll so ausgewählt werden, dass zwischen den beiden Begriffen im zweiten Wortpaar dieselbe Beziehung besteht wie zwischen den beiden Wörtern im ersten Wortpaar

Beispiel 1:

Die Aufgabe liest sich wie folgt: **Fisch** verhält sich zu **schwimmen** wie **Vogel** zu ?

Fisch - schwimmen
VOGEL -

Wähle aus folgenden Wörtern: laufen, fliegen, fallen, hüpfen

Die richtige Antwort ist „fliegen“. Denn Fische schwimmen und Vögel fliegen. Soweit verstanden? Dann probier mal die nächsten Aufgaben.

Lösungen auf Seite 23

Mienstag - Mittwoch
 April -

Wähle aus folgenden Wörtern: März, Mai, Juni, Juli

MÜLLER - KORN
 Friseur -

Wähle aus folgenden Wörtern: Schere, Kunde, Haare, Shampoo

REPARIEREN - ZANGE
 musizieren -

Wähle aus folgenden Wörtern: Harfe, Dirigent, Instrument, Musiker

vorgestern - neulich
 ÜBERMORGEN -

Wähle aus folgenden Wörtern: gestern, irgendwann, jetzt, demnächst

Zunge - salzig
 Auge -

Wähle aus folgenden Wörtern: kratzig, sauer, bunt, blinzeln

Beamter - Lehrer
 BAUM -

Wähle aus folgenden Wörtern: Biber, Tanne, Strauch, Holzfaller



Sanitätshaus Hilfsmittel Reha-Technik



Auf Ihren Besuch freut sich
das komplette Team PEGASUS

SANITÄTSHAUS
PEGASUS GMBH

Fit für's Leben



Hainbachstr. 86 · 76829 Landau
Telefon 06341 8 25 24

JANUAR

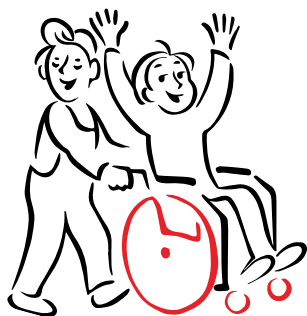
Do	08.	18.30	Treff im Clubhaus
Di	13.	18.30	Rollitanz Thomas-Nast-Schule
Do	15.	18.30	Treff im Clubhaus
Di	20.	17.45	Schwimmen im La Ola
Do	22.	18.30	Treff im Clubhaus
Di	27.	18.30	Jahresfeier Rollitanzgruppe im Clubhaus
Do	29.	18.30	Treff im Clubhaus

FEBRUAR

Di	03.	17.45	Schwimmen im La Ola
Do	05.	18.30	Treff im Clubhaus
Di	10.	18.30	Rollitanz Thomas-Nast-Schule
Do	12.	18.30	Treff im Clubhaus
Do	19.	18.30	Treff im Clubhaus
Di	24.	18.30	Rollitanz Thomas-Nast-Schule
Do	26.	18.30	Treff im Clubhaus

MÄRZ

Di	03.	17.45	Schwimmen im La Ola
Do	05.	18.30	Treff im Clubhaus
Di	10.	18.30	Rollitanz Thomas-Nast-Schule
Do	12.	18.30	Treff im Clubhaus
Di	17.	17.45	Schwimmen im La Ola
Do	19.	18.30	Treff im Clubhaus
Di	24.	18.30	Rollitanz Thomas-Nast-Schule
Do	26.	18.30	Treff im Clubhaus





 **LOTTO**

Rheinland-Pfalz

Partner des Sports

Anbieter gem. §9 Abs. 8 GlüStV 2021. Spielteilnahme ab 18 Jahren. Glücksspiel kann süchtig machen.
Nähere Informationen unter www.buwei.de. Hotline der BZgA: 0800 1 372 700 (kostenlos und anonym).

cbf-Infothek / Gesundheit auf den Punkt gebracht

Liebe Leserinnen und Leser

Diese Rubrik greift interessante Themen für Menschen mit Behinderung auf und bietet Tipps und Wissenswertes zu ganz normalen Alltagsfragen sowie Informationen zu aktuellen Themen aus Pflege und Gesundheit.

Gerne beantworte ich unter ronny.weiss@cbf-suedpfalz.de weitere Fragen oder nehme Themenvorschläge entgegen. Liebe Grüße Ronny Weiß

Rückenschonende Pflegehandgriffe



Quelle: Pexels.com | Karola G

Hebelwirkungen einsetzen und Schwerpunkte verschieben: Gutes Pflegen erhält die Gesundheit der Pflegenden. Die Schritt-für-Schritt-Anleitungen unterstützen sowohl pflegende Angehörige als auch professionelle Pflegekräfte im Alltag.

1. Aufstehen und gehen

Stellen Sie sich vor die Person und umgreifen Sie deren Arme unmittelbar oberhalb der Ellbogen. Halten Sie Ihren Rücken gerade und gehen Sie leicht in Schrittposition in die Knie.



2. Vom Rollstuhl auf die Toilette

Fahren Sie mit dem Rollstuhl so nah wie möglich seitlich an die Toilette. Die Person beugt sich nach vorne und stützt sich an der Toilette oder einer Wandhalterung ab.



Auf Ihr Kommando drückt die Person sich mit den Beinen hoch, gleichzeitig strecken Sie ein Bein und lehnen sich leicht zurück.



Die Person steht, stützt sich dabei ab. Sie können ihr nun helfen, die Hose herunterzuziehen.



Stellen Sie sich neben die Person und umfassen Sie mit einer Hand deren Becken. Mit der zweiten Hand geben Sie ihr zusätzliche Stabilität und gehen neben ihr her.



Dann greifen Sie über ihre Schulter, beugen ihren Oberkörper nach vorne und schieben sie an der Hüfte auf den Toilettensitz.



3. Bettlaken wechseln

Stellen Sie das von Ihnen gesehen äußere Bein der Person im Bett auf.



Drehen Sie die Person zurück auf den Rücken, indem Sie das Knie wieder aufrichten und sie an der Schulter zurückführen.



Um die Person auf die Seite zu drehen, führen Sie diese an deren äußeren Arm zu sich. Mit der Schwerkraft verlagert sie dann ihr Körpergewicht auf Ihre Seite. Sichern Sie die Kante mit einem Bettgitter (wenn vorhanden).



Nun drehen Sie die Person auf die andere Seite. Gehen Sie hierzu genauso vor wie am Anfang.



Eine Hälfte des Bettes ist nun frei. Hier können Sie die Ecken des alten Bettlakens lösen und das Laken in Richtung der Person rollen. Dann ziehen Sie das neue Laken zur Hälfte auf, bis an den Körper der Person.



Sie können nun in Ruhe das alte Bettlaken ganz entfernen und die zweite Hälfte des frischen aufrollen.



4. Haare waschen im Bett

- Stellen Sie alle Pflegeutensilien in greifbare Nähe bereit (Shampoo, Handtücher, Gießgefäß, wasserdichte Unterlage, Kamm, Föhn).
- Legen Sie unter den Oberkörper der Person ein Lagerungskissen, damit der Kopf nicht aufliegt und darunter eine Schüssel platziert werden kann. Die wasserdichte Unterlage schützt das Kissen.

- Stützen Sie mit einer Hand den Kopf der Person. Beginnen Sie mit der anderen Hand, die Haare zu waschen: Gießen Sie Wasser über das Haar, shampooonieren Sie es, spülen Sie gründlich aus und trocknen Sie danach mit dem Handtuch. Wenn die Person wieder bequem liegt, kämmen und föhnen Sie die Haare.

Tipp: Legen Sie der Person einen Waschlappen auf die Stirn (Schutz vor Shampoo oder Wasser). Gießen Sie erst Wasser über Ihre Hände, um die Temperatur zu kontrollieren.

Lösungen Rätselcke

<p>Mittwoch - Mittwoch April - Mai</p>	<p>MÜLLER - KORN Friseur - Haare</p>	<p>vorgestern - neulich ÜBERMORGEN - demnächst</p>
<p>Zunge - salzig Auge - bunt</p>	<p>Beamter - Lehrer BAUM - Tanne</p>	<p>REPARIEREN - ZANGE musizieren - Harfe</p>

Frühmesser_{24h} ...gibt Gas! Ihr Energie-Spezialist in der Pfalz. Seit 1910 und Strom.



POWER für die PFALZ

Heizöle • Gas • Strom • Tankstellen • Diesel • AdBlue • Pellets

0 63 41 / 917 600 www.fruehmesser.de



Am Samstag, dem 15. November trafen sich Vereinsmitglieder, darunter der komplette Vorstand, im Clubhaus des cbf Südpfalz zur Mitgliederversammlung.

Zuerst begrüßte der 1. Vorsitzende Christian Dawo die Teilnehmenden und legte den Rechenschaftsbericht des Vorstandes ab, bevor die Geschäftsführerin Bettina Rieger über das Geschäftsjahr 2024 berichtete. Sie betonte die stets gute Zusammenarbeit zwischen Geschäftsführung und Vorstand.

Anschließend stellte der Kassenwart Fabian Wahl den Kassenbericht und den Bericht der Kassenprüfer vor. Nachdem sowohl die Geschäftsführung als auch die Vereinsführung ohne Beanstandung und sogar mit besten Ergebnissen gewirtschaftet hatten, wurde der amtierende Vorstand von allen Anwesenden einstimmig entlastet und die Neuwahl des Vorstandes konnte beginnen. Sämtliche Vorstandsmitglieder stellten sich erneut zur Wahl und wurden, jeder für sich, einstimmig mit jeweils einer Enthaltung wiedergewählt. Der Vorstand setzt sich wie folgt zusammen:

- | | |
|-----------------|--|
| 1. Vorsitzender | Christian Dawo |
| 2. Vorsitzende | Yvonne Wenner |
| Schriftführerin | Manuela Schmidt |
| Kassenwart | Fabian Wahl |
| Beisitzer:innen | Christine Maier, Jutta Hofer und Andreas Reuther |
| Kassenprüfer | Bernhard Kuntz und Michael Finck |

Ein herzliches Dankeschön an alle Vorstände, die bereit sind, weitere 2 Jahre lang viel Zeit und Herzblut in ihre ehrenamtliche Arbeit zu investieren!

Nach den Vorstandswahlen gab es einige Ausblicke in die Zukunft des cbf Südpfalz. Beim letzten Tagesordnungspunkt standen Wünsche und Anregungen an. Es hat sich ganz spontan ergeben, dass es einen Interessenten mit der entsprechenden Qualifikation für die Leitung des Schwimmbades gibt, sodass dieses auch im Jahr 2026 weiter stattfinden kann. Auch über andere Freizeitaktivitäten wie Kegeln, Teilnahme am Park-Run oder Boulespielen wurde gesprochen. Dies werden wir in einer der nächsten Clubzeitungen thematisieren.

Eva Dawo

UN-Konvention über die Rechte von Menschen mit Behinderungen



Mit der Verabschiedung der UN-Konvention über die Rechte von Menschen mit Behinderungen haben die Vereinten Nationen eine eindeutige Richtung für die zukünftige Politik für und mit Menschen mit Behinderungen vorgegeben, in deren Mittelpunkt die Gleichstellung, Selbstbestimmung und Teilhabe steht.

Sie haben durch die ausdrückliche Betonung der Menschenrechte von Menschen mit Behinderungen einen Wechsel im Denken vollzogen. Im Mittelpunkt des Handelns steht nicht mehr die oftmals bevormundende und ausgrenzende Fürsorge, sondern die gleichberechtigte Teilhabe behinderter Menschen.

Die Vereinten Nationen haben großen Wert daraufgelegt, dass behinderte Menschen und ihre Verbände in diesen Veränderungsprozess von vorne herein und auf gleicher Augenhöhe mit einbezogen werden.

Die UN-Behindertenrechtskonvention in Alltagssprache und in Leichter Sprache findet Ihr auf:

<https://mastd.rlp.de/themen/landesinklusionsgesetz/barrierefreiheit/landesaktionsplan>

Quelle: Ministerium für Arbeit, Soziales, Transformation und Digitalisierung (MASTD)

parkrun



Bei unserer Mitgliederversammlung am 15. November wurde auf eine Laufveranstaltung hingewiesen, die sich auch an mobilitätseingeschränkte Personen richtet.

Seit einiger Zeit gibt es in Landau eine Laufveranstaltung im Südpark am Ebenberg. Es ist ein kostenloser, gemeinschaftlicher, unterhaltsamer und fröhlicher Lauf oder Spaziergang über eine Strecke von 5 Kilometern. Jeden Samstag um 9:00 Uhr ist Start im Südpark auf dem Ebenberg in der Nähe des Kirchenpavillons.

Mitmachen kann jeder, der Lust an der Bewegung hat, zu Fuß oder auch mit Rolli, Rollator oder Handbike. Alle nehmen zu ihrem eigenen Vergnügen teil. Einfach vorbeikommen und mitmachen, egal wie schnell man Du bist! Die Veranstalter bitten darum, dass man sich bei der allerersten Teilnahme unter

<https://www.parkrun.com.de/register/?eventName=ebenberg>

anmeldet.

Jede Woche wird nach dem parkrun Kaffee getrunken: In Nina´s Mehlstübchen in der Cornichonstraße (gegenüber der Einfahrt vom Vincentius Krankenhaus) gibt es leckeres Frühstück, Kaffee, belegte Brötchen und Süßwaren. Leider sind da ein paar Stufen am Eingang. Es ist bis 12:30 Uhr geöffnet und ca. 900m vom Start/Ziel entfernt. Kommt gerne vorbei und macht mit!

Mehr Infos direkt auf der Seite

<https://www.parkrun.com.de/ebenberg>

Sollte ein (kostenpflichtiger) Fahrdienst gewünscht sein, gerne rechtzeitig – also mindestens donnerstags vor der Veranstaltung – zu unseren Bürozeiten (Mo.-Do. 8 bis 16 Uhr, Fr. 8-12 Uhr) unter 06341-98760-13 oder per E-Mail unter fahrdienst@cbf-suedpfalz.de anmelden. Sollten Unterstützungsleistungen gewünscht sein, können wir dies gerne vorab besprechen.

Eva Dawo



Inhaber: Eugen Ziegler · Philipp Waßner

KFZ-Meisterbetrieb - alle Fabrikate -

*Unfallinstandsetzung · Autoglas ·
Fahrzeug - und Wartungsarbeiten · Klima-Service*

Am Woogdamm 7
76833 Böchingen

Telefon: 06341 / 8 04 87

Telefax: 06341 / 2 08 95

Internet: www-franz-spies-gmbh.de

Email: info@franz-spies-gmbh.de

Öffnungszeiten:

Montag bis Freitag: 07:30 bis 17:30 Uhr

Mittagspause: 12:00 bis 13:00 Uhr

Samstag: nur gegen Vorbestellung



Es ist eine so schöne Idee, dass es kein Thema war, beim Landauer Nachbarschafts-Advent erneut teilzunehmen. Und welcher Tag bietet sich für uns dafür an? Natürlich der Clubtreff am Donnerstag! Und so haben wir geplant, organisiert, aufgebaut und eingekauft, damit das vierte Türchen des aktiven Adventskalenders in Landau besonders schön gestaltet wird. Geplant war außerdem, dass 3 weihnachtlich geschmückte und beleuchtete Traktoren das Fest besuchen. Leider, leider haben die Organisatoren ganz kurzfristig abgesagt, die Enttäuschung war groß.

Wir haben uns die Laune aber nicht verderben lassen und auf dem festlich geschmückten Hof mit vielen Treffbesuchern und Menschen aus Freundes- und Familienkreis und der Nachbarschaft fröhlich gefeiert. Selbst angesetzter Glühwein und alkoholfreier Punsch fanden genauso reißenden Absatz wie die Rindwürste im Brötchen, die praktischerweise aus der Hand gegessen werden konnten. Auch die Plätzchen und Lebkuchen, die für alle Besucher:innen kostenlos angeboten waren, wurden mit Freude verputzt.

Die rockige Weihnachtsmusik aus dem Lautsprecher wurde unterbrochen, als der cbf-Chor „Allstars“ zwei fröhliche Weihnachtslieder zum Besten gab. Begleitet dabei von Matthias Scherer an der Gitarre.

Es war eine richtig schöne Veranstaltung und sollte es im nächsten Jahr in Landau eine Wiederholung geben, sind wir bestimmt wieder mit von der Partie. Versprochen!

Eva Dawo







Ach, war das schön! Wir vom Festkomitee des cbf sind ja, was die Organisation von Festen angeht, alte Hasen und somit laufen die Vorbereitungen dafür recht „geräuschlos“ im Hintergrund ab. Und trotzdem ist es für alle Helferinnen und Helfer eine anstrengende Zeit vor einem Fest. Was während der Feier so selbstverständlich und gut organisiert an Programm abläuft, bedarf im Vorfeld viel Planung und Arbeit.

- Wochen vorher setzt sich der „harte Kern“ zusammen und die Aufgaben werden verteilt.
- Da wird besprochen, was es zu essen geben wird, welches Programm auf die Beine gestellt werden soll und wie das alles organisiert wird.
- Helferlisten werden ausgehängt und per Mail verschickt, die „üblichen Verdächtigen“, die auch sonst meistens helfen, werden direkt angesprochen.
- Kuchenspenden-Listen werden ausgehängt, per Mail verschickt und weitgehend ignoriert. Trotzdem kommen ganz viele leckere Kuchen- und Tortenspenden zusammen, die jeder Konditorei Konkurrenz machen würden.
- Der Fahrdienst für die vielen Besucher*innen wird organisiert, denn Besucher*innen in der ganzen Südpfalz wollen abgeholt und am Abend nach Hau-

se gebracht werden.

- Es wird eingekauft, Getränke, Essen, Technik und Deko werden nach Ottersheim gefahren.
- In der schönen Halle müssen Tische und Stühle gestellt und alles festlich dekoriert werden, die Technik muss aufgebaut werden, Kuchenplatten angerichtet und das Essen zubereitet und ausgegeben werden.
- Für Getränkeverkauf und -ausschank muss sich jemand bereit erklären.
- Es bedarf vieler Hände, die Kaffee, Kuchen, später das Essen an die Tische bringen und danach das Geschirr abräumen und spülen.
- Liebe Menschen kümmern sich um diejenigen, die Unterstützung beim Essen und sonstigen Aktivitäten benötigen.
- Die Rolltänzer*innen und der Chor proben wochenlang für ihre tollen Darbietungen und führen diese auf.
- Musiker proben mit ihren Instrumenten und spielen für die Gäste weihnachtliche Lieder.
- Der Nikolaus macht sich auf den Weg zu uns und hat sich ein schönes Gedicht überlegt.
- Geschenke für die Hauptakteure wollen eingekauft, verpackt und mit lieben Worten des Dankes überreicht werden.

• Und ganz zum Schluss muss auch alles wieder abgebaut, verstaut, in's Clubhaus gefahren und dort zurückgeräumt werden. Da fragen sich manche, warum wir uns das zumuten und das im größten Weihnachtstrubel. Diese Frage ist schnell beantwortet: weil wir es mit Freude machen und dafür ganz viel an Glück und Dankbarkeit zurückbekommen. Das ist für alle Helfenden Lohn genug.

Die Stimmung war mal wieder wirklich richtig schön! Hier das Programm in Bildern, denn die sagen mehr als tausend Worte...



Ein ganz herzliches Dankeschön an alle, die zum perfekten Gelingen beigetragen haben. Einschließlich Ingrid, Gabi und Paul aus Ottersheim in Küche und Ausschank, die sich jedes Jahr ehrenamtlich für den cbf einbringen! Und natürlich lieben Dank an Bürgermeister Job und die Ortsgemeinde Ottersheim, die uns wieder ihre wunderschöne Gemeindehalle kostenlos! zur Verfügung gestellt haben.

Jetzt gehen die Akteur*innen in die wohlverdiente Weihnachtspause, um im nächsten Jahr frisch und erholdet die wöchentlichen Küchendienste, das Frühlings-, Sommer- und Schlachtfest sowie die Weihnachtsfeier 2026 planen und organisieren zu können.

Euch allen einen guten Start ins Neue Jahr! Wir freuen uns schon auf viele liebe Gäste bei unseren nächsten Veranstaltungen 2026.

Eva Dawo

cbf Clubtreff der Dauerbrenner (eine kleine Jahresstatistik)



So kurz vorm Jahresende möchte ich Euch mit einer kleinen Statistik über unsere Clubtreffs informieren. Bis Mitte Dezember haben wir 41 Treffs durchgeführt. Zwei Treffs kommen dann 2025 noch dazu. Zusammen hatten wir bisher 2582 Besucher*innen aus der gesamten Südpfalz, die von insgesamt 660 Helfer*innen betreut, versorgt und bekocht wurden. Das sind stolze 63 Gäste pro Treff und 16 fast ausschließlich ehrenamtliche Helfer*innen. Ein Großteil der Besucher*innen nahm dafür auch unseren Fahrdienst in Anspruch.

Beim Treff wurden von den unterschiedlichen Küchenteams 3000 Essen gekocht wovon 2341 verkauft wurden. Das bedeutet, dass immerhin 57 Gäste pro Treff das von uns abwechslungsreiche Essen verzehrt haben.

Zusätzlich haben wir noch 2866 Snacks und Süßigkeiten verkauft, das sind stolze 70 Müsliriegel, Kartoffelchips und Co. je Treff. Die Zahnärzt*innen und Diabetolog*innen in der Region werden's uns danken.

Natürlich wurde beim Clubtreff auch kräftig getrunken. Insgesamt 3736 Flaschen Cola, Limo, Sprudel, Saft, Bier und Wein wurden geleert. Das sind durchschnittlich 91 Flaschen pro Treff. Prost.

Allen Preissteigerungen zum Trotz konnten wir 2025 unsere Verkaufspreise stabil halten und werden Speisen und Getränke auch 2026 weiterhin unverändert anbieten. Hier noch eine Übersicht unserer Speisenvielfalt und der Kreativität unserer Küchenteams:



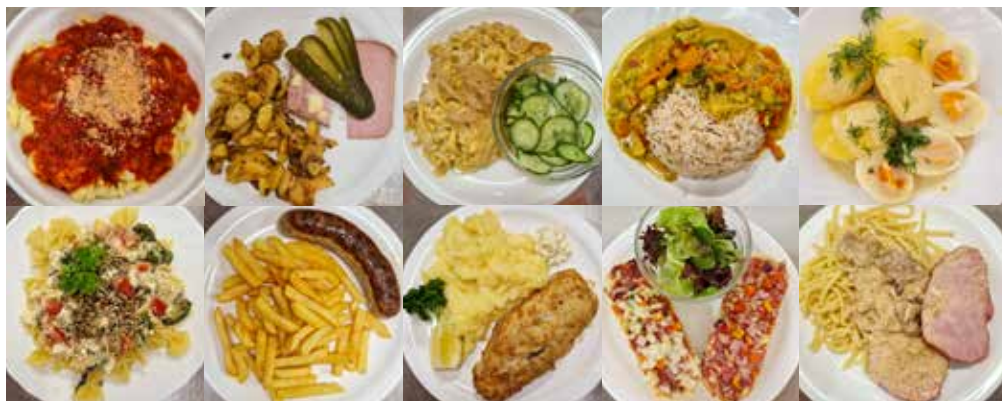
Vegetarische Gerichte

Käsetortellini & Tomatensauce
 Reis mit Gemüsecurry
 Käsespätzle & Gurkensalat
 Senfeier & Kartoffeln
 Vegetarisches Chili & Baguettebrötchen
 Gemüselasagne
 Kürbissuppe & Baguettebrötchen

Und für die Liebhaber der abwechslungsreichen Küche:

Currywurst & Pommes
 Fleischkäse & Kartoffelsalat
 Hawaii-Toast
 Saumagen & Kartoffelsalat
 Heringsfilet & Kartoffeln
 Kartoffelsuppe mit Würstchen
 Köttbullar, Kartoffeln & Gemüse
 Fläschknopp, Meerrettichsauce & Brot

Kassler, Senfsahnesauce & Spätzle
 Steak m. Paprikasauce & Nudeln
 Pellkartoffeln, Quark, Leberwurst & Gurke
 Wurstsalat & Pommes
 Flammkuchen-Baguettebrötchen
 Rollbraten & Knödel/Spätzle
 Fleischkäse & Bratkartoffeln
 Pommes, Frikadellen & Zwiebelsauce
 Wurstsalat & Bratkartoffeln
 Grillfleisch, Bratwurst & Grillgemüse
 Hähnchenknusperschnitzel & Nudelsalat
 Fleischkäse & Pommes
 Nudeln & Bolognesesauce
 Weißwurst & Brezel & Weißkraut
 Senfbraten & Nudeln
 Steckerübeneintopf m. Fleisch
 Gemüsesuppe & Nussdorfer
 Kartoffelsalat & Backfisch



DU KALLE, WARUM TRÄGT DER SO EINE
DUNKLE BRILLE UND WAS BEDEUTEN
EIGENTLICH DIE 3 SCHWARZEN PUNKTE?



IMPRESSUM

Herausgeber:
Club Behinderter und ihrer Freunde Südpfalz e.V.
Münchener Strasse 5 · 76829 Landau / Pfalz
Telefon 06341 / 98760-0 · Telefax 06341 / 98760-60
Mail info@cbf-suedpfalz.de · www.cbf-suedpfalz.de
Mitglied im DPWV

Geschäfts- u. Spendenkonto: Sparkasse SÜW Landau
IBAN: DE04 5485 0010 0014 3000 24
BIC: SOLADES1SUW

Verantwortlich: Christian Dawo
Auflage: 1000 Exemplare
erscheint vierteljährlich
Satz/Layout: cbf Südpfalz e.V.
Druck: FLYERALARM GmbH

Namentlich gekennzeichnete Artikel geben nicht
unbedingt die Meinung des Vorstandes wieder.

REHA-TREND

IHR SANITÄTSHAUS IN SPEYER



Fachkundige Beratung und große Auswahl an elektrischen Mobilitätshilfen über Alltagshelfer bis hin zu Hilfsmitteln für die häusliche Pflege.

REHA-TREND GmbH
Tullastraße 44
67346 Speyer

✓ Barrierefreier Eingang

*Wir beraten Sie gerne
auch bei Ihnen zuhause!*

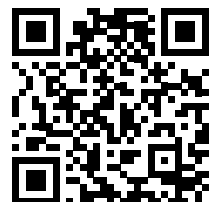
Tel. 06232 40886

Montag bis Freitag:

08:30–12:00 Uhr

13:00–17:00 Uhr (Mi. bis 16:00 Uhr)

IHR PARTNER FÜR MEHR LEBENSQUALITÄT



Unser Angebot:

- Beratung für Menschen mit Behinderung und ihre Angehörigen
- Betreutes Wohnen für Menschen mit Körper- und Mehrfachbehinderung
- Betreuungsassistenz für Menschen mit Behinderung
- Grundpflege
- Behandlungspflege
- Verhinderungspflege
- Hauswirtschaft
- Beratungseinsätze nach §37 SGB XI
- Fahrdienst für Menschen mit Mobilitätseinschränkungen
- Mobiler Sozialer Hilfsdienst
- Familienentlastende Dienste
- Clubtreff
- Tagesausflüge
- Sport für Menschen mit Behinderung



Club Behinderter und ihrer Freunde Südpfalz e.V.

76829 Landau • Münchener Straße 5
Zentrale: Tel 06341 98760-0 • Fax 06341 9876060
Fahrdienst: Tel 06341 98760-13
info@cbf-suedpfalz.de • www.cbf-suedpfalz.de