



ERNÄHRUNG  
**Wie gelingt  
 eine gesunde  
 Ernährung?**

Seite 10

© makistock/AdobeStock

## Liebe Eltern und Mitglieder, liebe Leserinnen und Leser!

Vielfalt bedeutet laut Duden: eine Fülle von verschiedenen Arten oder Formen, in denen etwas Bestimmtes vorhanden ist, vorkommt, sich manifestiert. Mannigfaltigkeit ist ein anderes schönes Wort dafür. Klingt super, würde ich sagen. Anderen scheint sie Angst zu machen – die Diversität, was der Rechtsruck in unserer Gesellschaft zeigt.

Der Arbeitskreis Down-Syndrom Deutschland ist der einzige unabhängige Verein, der Menschen mit Behinderung auch auf politischer Ebene eine Stimme gibt. Der sich dafür einsetzt, dass die Meinung der Eltern von Kindern mit einer Behinderung politisches Gewicht hat. Dass sie Raum bekommt – auch in den MITTEILUNGEN. Das Magazin des AKDS ist mehr als ein Sprachrohr. Es stellt Kontakte her und verbindet Menschen miteinander, die

sich Vielfalt und Teilhabe wünschen. Und eine Welt, in der jeder willkommen ist, wie es David Neufeld, Vater von zwei erwachsenen Söhnen mit Down-Syndrom, ausdrückt. Wie wichtig es ist, sich auch für die Interessen erwachsener Angehöriger mit Behinderung einzusetzen, bestätigt der Bericht eines anderen Vaters auf Seite 4. Hans Reinhard Wendt, ebenfalls Mitglied, engagiert sich in Münster dafür, dass Bildungsreisen nicht einfach gestrichen werden, weil hauptamtliche Fachkräfte fehlen.

Ohne Elternengagement geht es nicht! Und auch die Redaktion der MITTEILUNGEN braucht Ihre Stimmen. Wir freuen uns über jeden Beitrag, der ermutigende Wege aufzeigt und Tipps gibt. Und sagen Danke für Ihre Unterstützung, die es ermöglicht, vielfältig zu berichten.

- 4 Aktuelles**  
Streichung von Bildungsreisen
- 6 Verlosung**  
A little extra
- 8 Kinotipp**  
Was ist schon normal?
- 10 Gesundheit**  
Wie gelingt gesunde Ernährung?
- 13 Vorstands-Informationen**  
Aus eigenen Reihen



**17 Teilhabe stärken**

© Halpoint/AdobeStock



**22 Wohnen**

© Thomas Wagner



**24 Recht**

© bluedesign/AdobeStock

- 15 Mitgliederbefragung**  
Was sind Ihre Themen?
- 17 Netzwerk**  
Heilpädagogische Förderung
- 18 Leichte Sprache**  
Tipps für gesundes Essen

Weitere aktuelle Informationen, Veranstaltungstermine sowie eine Übersicht über die AKDS-Broschüren finden Sie auf der Website unseres Arbeitskreises: [www.down-syndrom.org](http://www.down-syndrom.org). Viel Spaß jetzt mit unserer Herbstausgabe und herzliche Grüße aus Bielefeld! Ihre Gabriele Rejschek-Wehmeyer



**Gabriele Rejschek-Wehmeyer**  
 Redaktion MITTEILUNGEN  
[redaktion@down-syndrom.org](mailto:redaktion@down-syndrom.org)

- 22 Wohnen**  
Selbständigkeit in der WG
- 24 Recht**  
Die Sache mit den Behörden
- 26 Wortfinder-Kalender 2025**  
Aller Anfang ist leicht