

„Ein frohes Neues Jahr – mit Gesundheit und Zufriedenheit!“

„Allen ein frohes Neues Jahr – auf das alles Schlechte im alten Jahr geblieben ist und das Gute im Neuen umso schöner strahlen kann“.

So lauteten zwei Neujahrsgrüße, die mich aus der SH-Gruppe zum Jahreswechsel erreichten.

Diese Worte möchte ich gerne zum Start des „Apropos-Newsletter“ übernehmen. Der Newsletter startet ab sofort nicht in regelmäßigen Abständen, sondern aktuell zu Terminen und Aktionen, zeitnah zu Veranstaltungen und Themen. Der „Apropos Newsletter“ wird zukünftig auf der Homepage des www.blaueskreuz-solingen.de abrufbar sein und an Mitglieder und regelmäßigen Gruppenbesucher per E-Mail versendet werden. Eine limitierte Auflage wird auch in DIN-A4 Druckversion in den Gruppen verteilt werden, damit alle gut informiert sind, was bei uns im Blauen Kreuz läuft oder gelaufen ist.

So wünsche ich mir selber einen guten Start mit der neuen *Apropos-Gestaltung* und hoffe auf weitere Beiträge von Dir, von Euch, aus den Gruppen und über das Blaue Kreuz hinaus: **Neues Wagen!**

Mit dem **Nikolaus-Bogenschießen** am 7. 12. 2022 endete das Bogenschießen im BK SG für das Jahr



2022. Der Nikolaus ging (fast) unversehrt aus dem traditionellen und spannenden Wettbewerb heraus und so machen wir **bis März 2023 in der Halle in Unterburg** weiter:

04.01./18.01./01.02./16.02./01.03./15.03./29.03.23

Jeweils von **16.00-18.00 Uhr**. 2,50 € Beitrag pro Person. Bitte um tel. Anmeldung kurz vor jedem



Training: Nadine ☎ 0176 54650399
Rolf ☎ 0212 80510

Neues Wagen

Ab dem 9. Januar 2023

erweitert sich das Angebot eine SH-Gruppe im Blauen Kreuz zu besuchen. Treffpunkt ist die zentral gelegene Stadtmission in SG-Mitte auf der Brühler Str. 60. Buslinie 684, Haltestelle: Irlen



Achtung:
Der Jahresbeitrag für

das Blaue Kreuz hat sich auf 70 € erhöht! Bitte bei Überweisung oder Dauerauftrag beachten.

Kurz notiert

Solinger Tageblatt 30.12.2022

Blaues Kreuz: Neue Selbsthilfegruppe

Unter dem Motto „Neues Wagen“ startet am Montag, 9. Januar, eine Suchtselbsthilfegruppe des Blauen Kreuzes Solingen. Das Alternativangebot richtet sich besonders an junge Väter und Mütter. Es findet nachmittags statt und parallel zum Treffen wird eine Kinderbetreuung angeboten. Kontakt: Willi Klapper, Tel. (02 12) 2 30 75 75
blaueskreuz-solingen@t-online.de

22. Januar 2023: Mitarbeitertreffen

Für Vorstand, Gruppenleiter und Mitarbeiter. Treffpunkt: 9.00 Uhr im NFH Theegarten.



03.-05. Februar 2023: VMK (Vorstands- und Mitarbeiterkonferenz in Holzhausen. (Termin ist belegt).

11. Februar 2023: „Die Blaue Welle“, die nächste Sendung um 20.04 Uhr auf Radio RSG



26. März 2023: Frühlingwanderung. Wie, Wo, Wann-Infos folgen noch. Wir fahren ein Stück mit der Eisenbahn.



02. April 2023: Jahreshauptversammlung vom BK Ortsverein Solingen (schriftliche Einladung mit Infos folgt).



28.-30. April 2023: Wochenendseminar in Holzhausen

Nähere Infos bei Willi Klapper (begrenzte Teilnehmerzahl).

04. Juni 2023: „Pfungstwandertag im Juni 2023“, am NFH Holzerbachtal (Info dazu folgt).

Unsere Geburtstagskinder im Ortsverein Solingen:

07.01.: Bernd L.

02.02.: Ursula

15.02.: Lydia

21.02.: Rita

23.02.: Peter

28.02.: Monika W.

13.03.: Peter G.

19.03.: Bernd K.

27.03.: Frank B



Blaues Kreuz bringt Dry January 2023 nach Deutschland

Pressemitteilung
des BKD

Wuppertal, 5. Dezember 2022. Im Januar 2023 bringt das Blaue Kreuz Deutschland die weltweite Bewegung des *Dry January* nach Deutschland. Schirmherr der Aktion ist der Sucht- und Drogenbeauftragte der Bundesregierung, Burkhard Blienert. Die Krankenkasse *Die Techniker* fördert die Kampagne aus Mitteln der Gesetzlichen Krankenversicherung. „Seit dem 1. Dezember wird der *Dry January* in den Sozialen Medien bekanntgemacht. Wir freuen uns riesig, dass es jetzt losgeht! Wir wollen möglichst viele Menschen und Organisationen gewinnen, die die Kampagne in Deutschland bekanntmachen und unterstützen“, verrät die Projektmanagerin Airi Lacza.

Unter anderem in Frankreich, Großbritannien, Island, Norwegen und der Schweiz gönnen sich Millionen von Menschen bereits seit Jahren einen Januar ohne Alkohol. In der Folge gaben zwei von drei Schweizerinnen und Schweizer an, sich gesünder zu fühlen und mehr Energie zu haben. Über 70 Prozent der Schweizerinnen und Schweizer, die sich im Januar 2021 und 2022 beteiligten, konsumieren längerfristig weniger Alkohol. Nun startet die Kampagne auch in den USA und in Deutschland.

Gesundheit fördern und Sucht vorbeugen

Dry January ist eine gute Gelegenheit, seinem Körper und seiner Persönlichkeit einen Monat ohne das Zellgift Alkohol zu gönnen. Wer am *Dry January* teilnimmt, fördert nachweislich seine Gesundheit. Jürgen Naundorff, Mitglied der Geschäftsleitung des Blauen Kreuzes Deutschland und des Vorstands der Deutschen Hauptstelle für Suchtfragen, erläutert: „Mit der Kampagne möchten wir einen wichtigen Beitrag zur Gesundheitsförderung in unserem Land leisten. Menschen setzen sich mit dem eigenen Konsum auseinander und reflektieren ihr Trinkverhalten. Dies ist ein wichtiger Schritt, um einer möglichen Suchtentwicklung vorzubeugen. Teilnehmende werden erleben, wie sich ihr Wohlbefinden bessert, wie viel Zeit sie für sich selbst haben werden, wenn sie nüchtern bleiben und wie schwer eine Konsum-Pause innerhalb einer trinkfreudigen Gesellschaft ist.“

Hätten Sie das gedacht?

- 70 % der Teilnehmenden verbessern ihre Schlafqualität und fühlen sich ausgeschlafener, fitter und energiegeladener. Mehr als die Hälfte verliert Gewicht oder profitiert von einem besseren Hautbild.
- Alle Teilnehmenden sparen Geld und ganze 72 % konsumieren auch sechs Monate später wesentlich weniger Alkohol.
- Sieben von zehn Personen, die beim *Dry January* mitgemacht haben, fühlen sich gesünder und haben mehr Energie. (Quelle: www.sussex.ac.uk/broadcast/read/47131)

Einschreiben und mitmachen

Bei *Dry January* kann jeder und jede mitmachen – mit einer Ausnahme: Nicht geeignet ist die Aktion für Alkoholabhängige Menschen. Denn diese könnten bei einem Trinkstopp schwere Entzugserscheinungen erleiden und benötigen ärztliche Hilfe.

Über Social-Media, die Webseite www.dry-january.eu, Markenbotschafter und weitere Medien, werden Menschen zur Teilnahme an diesem Projekt eingeladen. Sie können sich über die Webseite zum Newsletter anmelden, die App herunterladen oder sich in regelmäßigen Beiträgen auf Social-Media-Kanälen informieren.

Was erwartet Teilnehmende?

Los geht's bereits im Dezember 2022 mit regelmäßigen Informationen an potentielle Teilnehmende. Ab Januar 2023 folgt bis zu zweimal täglich Motivation per E-Mail oder über die Social-Media-Kanäle. Berichte, Interviews von Personen aus den Bereichen Sport, Musik, Schauspiel und Politik; Gesundheitsinformationen und Tipps bis hin zu Gewinnspielen werden den Januar 2023 für die Teilnehmenden zu einer spannenden, unvergesslichen Erfahrung machen. Interaktive Beiträge wie Umfragen, Quizze und Challenges sind ebenfalls Teil von *Dry January*. Frank Meier, Team *Dry January* Deutschland, dazu: „Wir sehen Teilnehmende nicht nur als solche, sondern als Teil einer Community, die wir betreuen und begleiten. Wer sich im Januar während des *Dry January* begleiten lässt, verdoppelt die Wahrscheinlichkeit eines erfolgreichen alkoholfreien Monats. Wer mitmacht, wird in gewisser Weise zur Botschafterin bzw. zum Botschafter dieser Gesundheitsbewegung.“

Werden auch Sie Teil der Kampagne, indem Sie selbst teilnehmen und Menschen in Ihrem Umfeld motivieren, mitzumachen!

Anmeldung, Kontakte und Informationen

Unter www.instagram.com/dryjanuaryde und www.facebook.com/dryjanuaryde kann man über die Nachrichtenfunktionen oder per Privatnachricht von Facebook und Instagram die Kampagnenverantwortlichen kontaktieren. Sie sind auch über ihre Profile in den Sozialen Medien direkt verfügbar. Auf www.dry-january.eu kann man sich für den Newsletter anmelden und findet weitere Informationen. Außerdem findet man im Downloadbereich ein Formular, mittels dessen man sich als Partnerorganisation der Kampagne aufnehmen lassen kann.

Ansprechpersonen: ▶

Airi Lacza, [dryjanuary\(at\)blauess-kreuz.de](mailto:dryjanuary(at)blauess-kreuz.de); M: +49 152 231 40900

Frank Meier, [frank.meier\(at\)blauess-kreuz.de](mailto:frank.meier(at)blauess-kreuz.de); M: +49 175 7867687

Jürgen Naundorff, [juergen.naundorff\(at\)blauess-kreuz.de](mailto:juergen.naundorff(at)blauess-kreuz.de); M: +49 152 02075721



Unsere Gruppenabende – Unsere Treffpunkte - Unser Kontakt: ☎ 0212 2307575

Montags: Treffpunkt ab 16:30 Uhr für Suchtkranke und Angehörige, besonders für

junge Mütter und Väter (mit Kinderbetreuung vor Ort) die am Nachmittag bei einem Kaffee oder Tee das Gespräch suchen. Ort: Stadtmission, Brühlerstr. 60. Erstkontakt/Einzelgespräch ab 16.00 Uhr. Gruppenleitung: Birgit Bernath + Bernd Klapper.

Dienstags: Gruppenabend ab 19:00 Uhr, nur für Suchtkranke. Ort: Freie ev. Gemeinde Peter-Hahn-Weg 8, (Nähe Hofgarten - Eingang im Hinterhof), Erstkontakt/Einzelgespräch ab 19:00 Uhr. Gruppenleitung: Frank Benschaid.

Mittwochs: Gruppenabend ab 19:00 Uhr, nur für Frauen. Ort: Caritas Solingen (Cafe- Treff), Goerdelerstr. 74 (nähe Clemens - Galerien). Erstkontakt/Einzelgespräch ab 18:45 Uhr. Gruppenleitung: Monika Sersch.

Donnerstags: Gruppenabend ab 19:30 Uhr für Suchtkranke und deren Angehörige. Ort: Stadtmission, Brühlerstr. 60, Erstkontakt/Einzelgespräch ab 19:00 Uhr. Gruppenleitung: Gaby Bosse + Willi Klapper.

Freitags: Gruppenabend ab 19:00 Uhr für Suchtkranke und deren Angehörige. Ort: AWO- SG - Ohligs, Bahnstr. 10 (gegenüber vom Hbf. Solingen & Bus-Bhf. SG – Ohligs). Erstkontakt/Einzelgespräch ab 18:45 Uhr. Gruppenleitung: Elisabeth Mohr + Uwe Drath.

Jeden 2. + 4. Freitag im Monat: von 18:00 – 19:00 Uhr. Ort: In den Räumlichkeiten der „FAXE“, Solingen- Mitte, Entenpfehl 12, Informationsabend und Erstkontakt für Betroffene und Angehörige zum Thema Sucht.

Impressum: Blaues Kreuz Solingen/ Willi Klapper (1. Vorsitzende), Nümmener Str. 17, 42653 Solingen.

www.blaueskreuz-solingen.de. E-Mail: blaueskreuz-solingen@t-online.de – Konto IBAN: DE57 3425 0000 0000 40155