

APROPOS



Selbsthilfegruppen Solingen Vereinsheft Nr.: 36 Ausgabe: Jan.- April 2019



NIKOLAUS – DAMPFLOKFAHRT 2018



Blaues Kreuz Solingen

Suchtselbsthilfe – Gemeinsam erleben

Bitte, bitte gib mir nur ein Wort

heißt es in einem Song von der Gruppe: Wir sind Helden. Was will man mit diesem Song aussagen? Da steckt doch ein Stück **Sehnsucht** dahinter. Mit den hilfeschuchenden Fragen:

- Hast Du Zeit für mich?
- Kannst du mir einfach mal zuhören?

Gerade in der heutigen, schnelllebigen Zeit sind diese Begriffe, die Selbstverständlich sein sollten, die einfach zu kurz kommen. Fast keiner nimmt sich mehr Zeit für den Nächsten. Jeder lebt mehr oder weniger nach seiner eigenen Fason. Geprägt von seiner Umwelt. Weiter wird in dem Song festgestellt.

- Es ist verrückt wie schön du schweigst
- Die kalte Schulter zeigst

Genau, dass ist, was in unseren Selbsthilfegruppen nicht passieren sollte. Wohin sonst, sollte der Hilfeschuchende gehen, als dorthin, wo er Hilfe erfährt. Wo Menschen sind die nicht schweigen und nicht interessenlos einem die „kalte“ Schulter zeigen. Sondern gewillt sind von ihren Erfahrungen weiter zu geben.

Das wünsche ich mir auch wieder in diesem Jahr, dass wir bereit sind den Hilfeschuchenden zu unterstützen und zu begleiten. Dazu kommt auch unser christlicher Auftrag, der aussagt: „**Gut, dass wir einander haben und das Gott in unserer Mitte ist.**“

Ich würde mich freuen, wenn es wieder heißt: Da ist Zeit für mich, es wird mir zugehört und ein erfahrendes Verständnis für meine persönliche Situation.

In dieser neuen Ausgabe sind wieder viele Angebote und Berichte, die von unserem Tun erzählen. Bin überzeugt, dass für jedem etwas Passendes dabei ist.

Ich glaube, dass wir gemeinsam sagen können:

- Wir haben Zeit für dich
- Wir hören dir zu
- Wir schweigen nicht
- Keiner zeigt dir die kalte Schulter

Suchtselbsthilfe - Gemeinsam erleben. So soll es auch im Jahr 2019 heißen.

Euer Willi Klapper

Vereinsanschrift: **Blaues Kreuz Solingen** Willi Klapper (1. Vorsitzender), Nümmener Str. 17,
42653 Solingen, Telefon ☎: 0212/2307575,
Email: blaueskreuz-solingen@t-online.de - www.blaueskreuz-solingen.de

Impressum

Spendenkonto bei der Stadtparkasse Solingen, IBAN-Nr.: DE57 3425 0000 0000 401455

Apropos – Redaktion: Uwe Drath, Falkenstr. 18, 42697 Solingen, ☎: 0212/71487 - Email: uwe.drath@gmx.de

Redaktionsschluss für die nächste Ausgabe: 08.04.2019 - Gedruckt bei ESF – Print Berlin : www.esf-print.de



Treffen der Selbsthilfegruppen in Solingen

Kontakt: ☎ 0212/ 2307575



Montags + Donnerstags:

Gruppenabend ab 19:30 Uhr für Suchtkranke und deren Angehörige in den
Räumen der Stadtmission, Brühlerstr. 60

Erstkontakt/Einzelgespräch ab 19:00 Uhr.

Gruppenleitung: *Willi Klapper*



Dienstags:

Gruppenabend ab 19:00 Uhr, nur für Suchtkranke in den Räumen der
Freien ev. Gemeinde, Oststr. 32 (nahe Clemens – Galerien)

Erstkontakt/Einzelgespräch ab 19:00 Uhr

Gruppenleitung: *Frank Benscheid*



Mittwochs:

Gruppenabend ab 19:00 Uhr, nur für Frauen in den Räumen der Caritas
Solingen (Cafe- Treff) Goerdelerstr. 74 (nahe Clemens – Galerien)

Erstkontakt/Einzelgespräch ab 18:45 Uhr.

Gruppenleitung: *Monika Sersch*



Freitags:

Gruppenabend ab 19:30 Uhr für Suchtkranke und deren Angehörige in den
Räumen der InterJu/ 1.Etage - Solingen-Ohligs, Nippesstr. 2

(gegenüber dem Hauptbahnhof Solingen).

Erstkontakt/Einzelgespräch ab 19:00 Uhr.

Gruppenleitung: *Uwe Drath*



Jeden 2. + 4. Dienstag im Monat:

von 19:00 – 20:00 Uhr

in den Räumen des – Mehrgenerationenhaus,
Mercimek Platz 1

(Ecke Van Meenen – Str./Konrad-Adenauer-Str.).

Informationsabend und Erstkontakt für Betroffene und
Angehörige zum Thema Sucht.

InfoPoint

Der Harz ruft auf nach Elbingerode

Treffen der Blau Kreuz
Ortsvereine Aue und Solingen

Bericht von Willi Klapper

Gut gelaunt und voller Erwartung ging es auf die Autobahn und wir machten uns auf dem Weg nach Elbingerode im Oberharz. Nach mehrstündiger Fahrt hatten wir unser Ziel erreicht.

Grund der Reise: das bewährte Treffen zwischen den beiden Vereinen Aue und Solingen, wo seit Jahren eine partnerschaftliche Beziehung besteht.

Das Thema dieses Wochenendes lautete:

„Befreit leben lernen – gemeinsam echt stark“

Dazu wurde entsprechend referiert. Kay Markert, Referent vom Landesverband Sachsen, stimmte uns mit einem seelsorgerlichen Referat zu dem vorgenannten Thema ein.

Es kamen die Fragen auf:

- Ist für mich persönlich Befreiung möglich?
- Was ist für mich dran?
- Brauchst du mehr als dich selbst?

In dem Vortrag wurde es nochmal verdeutlicht, wie wertvoll es ist, in Notsituationen nicht allein zu sein. Egal in welcher Situation ich mich befinde. Dies erleben wir immer wieder in unseren Blaukreuz Gruppen. Die Aussage Hilfe ist möglich, der sich danach sehnt, ist heute noch immer ganz aktuell. Es wurde nochmal deutlich wie wichtig das christliche Angebot in unseren Gruppen ist.

Vertieft wurde unser Thema durch ein fachliches Referat von Dr. Klaus Richter, Bundesvorsitzender vom Blauen Kreuz Deutschland e.V. Hier hieß es:

**„Sucht - Glaube – Freundschaft.
Wie gehört das zusammen“.**



Er bemerkte, dass die Suchtbewältigung weiterhin eine große Herausforderung ist. Der Suchtkranke und der Angehörige braucht Orientierung. Beziehungsarbeit

ist entscheidend aus der Sucht zu kommen. Hier ist Freundschaft die glaubhaft ist, gefordert. Zwei Thesen von Dr. Klaus Richter, die mich besonders bewegt haben, möchte ich hier noch weitergeben.

- **Blau Kreuz ist eine Abstinenzbewegung**
- **Blau Kreuz ist eine Freundschaftsbewegung, in der man Gott kennen lernen kann.**

Natürlich blieb auch Zeit für den persönlichen Austausch. Nutzten die Gelegenheit für Ausflüge in der näheren Umgebung und machten u.a. einen gemeinsamen Ausflug zur Glasmanufaktur in Derenburg. Da wir Solinger einen Tag früher angereist waren, nutzten wir die Gelegenheit die schönen Städte Wernigerode und Quedlinburg zu besuchen. Der strahlend blaue Himmel tat sein Übriges an diesem Wochenende. Der Tenor: wir wollen diese Treffs, ob in Aue, Elbingerode oder Solingen nicht mehr missen.



Aktivia – die (Senioren) Messe für die schönste Lebensphase

Auch in diesem Jahr fand in Solingen - bereits zum 12. Mal am 7. Oktober, die Aktivia - Seniorenmesse statt.

Träger und Organisator waren die Stadtparkasse Solingen, Alexandra Simon vom Seniorenbüro und der Seniorenbeirat der Stadt Solingen, vertreten durch Hr. Herbert Gerbig

Im Solinger Stadttheater hatte sich eine Vielzahl von Ausstellern eingefunden, um ihre jeweiligen Fachbereiche vorzustellen und darüber informieren.

So gab es Stände, die über Wohnen im Alter, Gesundheit, Freizeit, Bewegung und vieles mehr informierten und fachlich berieten.



Auch wir vom Blauen Kreuz Solingen waren zusammen mit der Ginkostiftung für Prävention und Fachstelle Suchtvorbeugung aus Mühlheim/Ruhr vor Ort.



Unter dem Motto „ stark bleiben“ für ein Leben ohne Sucht, Suchtprävention im Alter, präsentierten wir unseren Stand.

Zahlreiche Besucher informierten sich sowohl über die Gefahren des Alkohols, aber auch über Medikamentenmissbrauch. Gerade ältere Menschen sind oft durch vermehrte Medikamenteneinnahme besonders gefährdet.

Auf zwei Tablettts konnten Besucher jeweils Quizfragen zum Thema Alkohol und Medikamenten beantworten. Das wurde sehr gut angenommen und viele waren verblüfft, weil sie doch einiges nicht gewusst hatten: „So habe ich das noch gar nicht gesehen.“ oder „Darüber habe ich noch gar nicht nachgedacht.“ waren die Antworten.

Es war wieder einmal ein interessanter und konstruktiver Tag, an dem wir, so hoffe ich, einiges zur Suchtprävention beitragen konnten. An dieser Stelle bedanke ich mich ganz herzlich bei meinem Kollegen Herrn Dieter Schnatka, von der Ginkostiftung für Prävention für die nette Zusammenarbeit. G.B.

In Solingen leben rund 58.000 Menschen, die bereits ihr 55. Lebensjahr vollendet haben. Das ist rund ein Drittel der Gesamtbevölkerung der Klingenstadt.

Praxisbegleitung: Bergisches Land & Niederrhein

Die Praxisbegleitung für die Bereiche Niederrhein und dem Bergischen Land fand diesmal in Solingen statt, und zwar unter dem Thema :

„ Der unsichtbare Schmerz –Lebenswunden erkennen und heilen „

Dazu waren verschiedene Begegnungsgruppen und Ortsvereine vom Blauen Kreuz aus diesen Regionen der Einladung gefolgt. Eine besondere Praxisbegleitung , da es sich diesmal um einen Workshop handelte und die Referendarin Frau Dorothee Döring , Kommunikation- und Konfliktberaterin aus Kempen – Tönisberg, sich mit dem Thema „ Sucht „ noch nie beschäftigt hatte .

Diesmal war die Teilnehmerzahl für eine Praxisbegleitung klein und sehr übersichtlich, circa 20 Personen waren dort und fingen mit einem gemeinsamen Frühstück und Gebet an .Danach hörten die Teilnehmer ein sehr interessantes Referat an und worden danach in Kleingruppen aufgeteilt um gemeinsam über das Referat zu diskutieren. Danach bekamen die verschiedenen Gruppen Aufgaben, die sie gemeinsam in den Gruppen bearbeiteten sollten.

Nach einer ausgiebigen Mittagspause und warmen Essen ging es weiter in den Kleingruppen, dort wurde nochmals alles besprochen und hinter her im Plenum die einzelnen Ergebnisse zusammen diskutiert und bearbeitet.

Dadurch entstand eine sehr gute Diskussion bei dem man sich die verschiedenen Meinungen anhören und auch sich darüber frei äußern konnte.

Nach einer interessanten Abschlussrunde mit Frau Döring endete dieser Tag mit einem gemeinsamen Kaffee trinken bei dem das Stück Kuchen nicht fehlte.

Ich fand diese Praxisbegleitung sehr interessant und sehr informativ und würde mich freuen, wenn es eine Praxisbegleitung in dieser Art nochmals geben würde und bedanke mich hiermit an Frau Dorothee Döring für diesen Tag.

Monika Sersch

Über den Tellerrand geschaut !

Diesmal ist die Oststraße Nr. 32 der Austragungsort. Genauer gesagt, die freie evangelische Gemeinde: kurz FeG in Solingen - Mitte genannt. Hier ist auch das Domizil unserer Dienstagsgruppe, also keine unbekannte Lokation - nur ein Stockwerk höher. Nun stellt sich die Frage, was wird ausgetragen? **Konzert mit Simone und Gino Riccitelli**. Diese beiden haben sich als Teenies in einem besonderen Chor kennen ge-



lernt. Heute sind sie seit 16 Jahren verheiratet und haben drei gemeinsame Kinder. Im Laufe der Jahre sind den beiden alltägliche Themen des Zusammenlebens wichtig geworden. Während dieser Zeit sind Lieder entstanden, die sowohl die schönen Seiten als auch die Herausforderungen einer Partnerschaft beschreiben. Dabei spielt ihr Glaube im Umgang miteinander eine ganz entscheidende Rolle. Und Herausforderungen kennen wir zu genüge in unseren Blaukreuz – Gruppen und sie sind so manches Mal eine willkommene Bereicherung.

Die beiden studierten Musiker begleiten sich selbst und gestalten einen musikalischen Abend für Paare (und solche, die es werden wollen). Zu erleben sind die Beiden am Samstag, den **19.01.2019**, um **19:00** Uhr, Einlass ist 18:30 Uhr, und am Sonntag, den **20.01.2019** um **10:00** Uhr, jeweils in der FeG Solingen – Mitte, Oststraße 32.

BK

Veranstalter ist die **Evangelische Allianz Solingen.**

Angst vor der Stille ...

Stille ist in der heutigen Zeit zum Luxusartikel geworden. Immer mehr nimmt der Lärmpegel zu. Sei es nun der ständige Motorenlärm in der Großstadt oder das Aufheulen des Rasenmähers im idyllischen Dorf. Unterhält man sich mit dem Nachbarn am Gartenzaun, schafft es garantiert ein Flugzeug, die so wichtige Kommunikation zwischen den Gesprächspartnern zu blockieren. Es bleibt doch noch die Frage, ob denn der Mensch ruhig leben will, ob er das wirklich will und kann.

An manche Lärmursache hat sich der Mensch inzwischen allerdings gewöhnt, wobei man auf die Definition von Lärm eingehen muss. Denn Lärm wird nicht immer gleich als Lärm empfunden. Man sollte zwischen Unterhaltungsmusik und Motorenaufheulen eines Fahrzeuges unterscheiden.

Stille ist mehr als nur Abwesenheit von Lärm. Die menschliche Zivilisation kann sich nur dann entfalten, wenn sich der Mensch Zeit und Muße nimmt, um bewusst mit sich und anderen umzugehen.

Der Mensch - unbewusst oder bewusst - unterdrückt immer mehr die Stille. Mit diesem drohenden Verlust verliert der Mensch ein „unersetzbares Stück Lebensqualität“. Die menschliche Gesellschaft würde unerträglich sein, da man sich nicht mehr die Zeit nimmt, aufeinander zuzugehen oder sich mit sich selbst zu befassen.

Ein Beispiel aus dem täglichen Leben: Musik
Mit sanfter Musik wird der Kunde im Supermarkt zu noch mehr Konsum animiert. Der Wartende am Flughafen oder in der Arztpraxis wird sanft gestimmt
Wir wollen gar nicht Stille um uns haben. Wir sind regelrecht auf der Flucht vor der Stille.

Warum? Weil wir Angst vor der Stille haben.

Dass Stille heilt weiß jeder Berufstätige: Kommt man abends nach Hause, so zieht man sich zurück und

genießt das ruhige Leben: Man nimmt sich Zeit zum Entspannen. Tun wir das wirklich? Nehmen wir uns Zeit zum Entspannen, Zeit zur Stille?

Um noch mal auf Musik zukommen. Musik wird von vielen Menschen als Ausgleich und zum Entspannen nach getaner Arbeit oder sogar während der Arbeit benutzt. Ist auch ok. Hinterfragen muss ich mich allerdings, wenn ich den „Lärm“ dafür benutze um ja nicht über mich ins nachdenken zu kommen. Um nicht in mich hinein zu horchen.

Stille ist eine „Rückbesinnung auf verschüttete Werte“. Und nicht einfach nur die Abwesenheit von Lärm. Viele Menschen würde dies vielleicht sogar in ein seelisches Fiasko stürzen. Um diese Stille nicht aushalten zu müssen, stürzt man sich in Vergnügen oder greift zum Alkohol oder anderen Drogen.

Wie kann man einen Bewusstseinswandel fördern?
Wie wir bemerkt haben geht es nicht um den äußerlichen Lärm sondern um den inneren Lärm. Diese innere Stille, auch Ruhe genannt, ist wichtig für mein seelisches Befinden. Wichtig für meinen täglichen Ausgleich.

Die verloren gegangene Stille kann ich wieder finden, wenn ich bereit bin an mir zu arbeiten.

Eine Hilfe kann sein, mir mehr Zeit für den Anderen zu nehmen. Ein gemütliches Nachbargespräch oder ein gemeinsamer Spieleabend. Ich kann mir meine Insel der Besinnung also selber errichten. Eine wichtige Voraussetzung für diese innere Stille ist aber erst dann gegeben, wenn sich auch eine äußere Stille eingestellt hat (Abwesenheit von Lärm), da dieser den Geist eines Menschen aggressiv handeln lässt und somit eine innere Ruhe zerstört.

WK (Recherche)

Wir sollten die Stille als ein wertvolles Gut behandeln.

Stille heißt, dass ich den Anderen besser verstehe. Ihn mit anderen Augen betrachte und ihn annehme wie er ist.

Nikolaus - Dampflokfahrt 2018



Am: **2. Dezember 2018**, stand die diesjährige Nikolaus Dampflokfahrt und ein später, anschließender Besuch eines besonderen Weihnachtsmarktes in der Umgebung auf dem Programm.

Im trockenen, nach Schmieröl und Fettkohle duftenden Lokschuppen.



Da es im Vorjahr mit dem „Bergischen Löwen“ und der Dampflokfahrt vom Bahnwerk in Gummersbach/ Dieringhausen wegen total ausgebucht nicht geklappt hatte, waren wir diesmal mit dabei. Diese Dampflokfahrten zur Weihnachtszeit im Oberbergischen, sind binnen kurzer Zeit immer ruckzuck belegt. Leider spielte dieses Mal das Wetter nicht mit. Bergischer Landregen – mal fein



Dr Zoch kütt nit, nee, dä fährt heruss und op de Drehscheibe.

durch alle Jacken rinnend, bis zum kräftigen Regenguss hin, begleitete uns das Schitwetter den ganzen Tag. Wir machten aber das Beste daraus, waren wir doch mit „Schirm, Charme und Melone“ gut ausgerüstet. Eine sehr bergische

Begrüßung am Empfang und wir betraten das Bahnwerk Bw. Dieringhausen. Leider sind die ausrangierten Dampfzöser und historische Wagen von einst vom Museumsbahngelände verschwunden und so gab es bis zur Abfahrt des Zuges nur den großen, aber sehenswerten Lokschuppen zu inspizieren.

Da kamen die Dampflokfans allerdings voll auf ihre Kosten ! Endlich stand der Nikolaus-Dampflozug zum Einsteigen bereit und wir nahmen unsere reservierten Plätze nach einem strengen Sitzverteilungsplan ein. Schon pfiff der Lokomotivführer das ersehnte Signal durch das dröhnende Horn und der Zug ruckelte los. Es war schön kuschelig in den Personenwagen. Schließlich hatten wir aus *Kostengründen* die Wagenklasse 3 (Holzklasse) gewählt. Schnell beschlugen die Fenster - wieder frei gewischt, zog die Landschaft beschaulich vorbei. Um so schneller waren gute Gespräche im Wagen unterwegs. So war das also damals, als unsere Großeltern mit dem Dampfzug tagein – tagaus unterwegs waren. Nix Klima -





Anlage und Komfort-Heizung und so. Natürlich war das mit den Kostengründen Quatsch, es gab heute nur diese Wagen und so gaben einige von uns, draußen auf dem Perron den Vorzug, da konnte man ja auch mitqualmen.

Übrigens: Unterwegs stieg noch der Nikolaus in unseren Zug. Und ich weiß nun, dass der also gar nicht mit seinen Rentieren und Schlitten unterwegs ist, sondern eine DB-Bahn-card hat und mit dem ÖVP seine Kinder besucht und beschert. Dies tat er in unseren Zug mit unseren Kindern dann auch und es kam Vorweihnachtliche Stimmung kam auf.

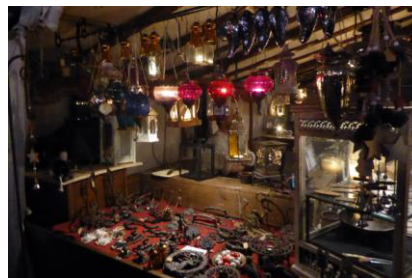


Im Städtchen Wiehl war dann Zwischenstopp und die Dampflok wurde abgekoppelt, nahm frisches Wasser auf und vorne am Zug wieder angehängt. Am Bahnsteig wurde der Regen jetzt so stark, dass nur noch die Möglichkeit für ein schnelles Foto mit (fast) allen Teilnehmern gegeben war und wir

froh waren, wieder im trockenen Wagen zu sein. Nachdem wir in Dieringhausen angekommen waren, fuhren wir direkt mit unseren Bus weiter nach Siegburg. Hier stand der vielfach gerühmte, historische „Mittelalter-Weihnachtsmarkt“ an. Der konnte leider nicht die Erwartungen aller Teilnehmer erfüllen. Ei-



nigen war der Markt zu dunkel und die Stände natürlich nur spärlich beleuchtet und man musste schon nah an die wohlfeilen Waren herantreten „um was zu sehen“



Interessant war es aber allemal - halt mal was anderes. Um 20.00 Uhr fanden wir uns nach einer entspannten, aber regenreichen Rückfahrt mit dem Bus wieder im Hier & Jetzt in Solingen ein. ud

Bogenschießen – Das letzte Freiluft-Training/ Coon Hunting 2018

Anstatt am 20. Oktober 2018 das letzte Bogenschieß-Freiluft -Training und den folgenden Abbau und Einlagerung der Zielscheiben und Zubehör durchzuführen, wurde kurzentschlossen das warme Oktoberwetter ausgenutzt und es gab zum Ausklang ein Coon-Hunting mitten in einem eingehegten Wald. Dank Holgers toll vorbereiteten Freiluft-Parcours in seinem privaten Waldstück, wurde man schon beim Zugang und dem Anblick seiner urigen Hütte irgendwie in die kanadische Wildnis versetzt. Da stieg schon die Vorfreude auf Grill & Salate und die Holzfeuer am späten Nachmittag.



Nach einem aufmunternden Kaffee ging es aber erst einmal ein paar Höhenmeter durch eine wilde Bambusplantage hinauf in den Laubwald und zum ersten Abschussplatz an einem Bachlauf. Holger erklärte kurz die Regeln und die waren einfach: Du hast drei Pfeile, trifft der erste wird gewertet – Punkt. Hast Du ins „rote“ getroffen: Gut. Hast Du ins goldene Zentrum getroffen: Besser ! Entsprechend summierten sich nach anfänglichen Treffermangel die Punkte und es entwickelte sich ein regelrechter Wettkampf: Coon Hunting. Der gesamte Parcours liegt in einem Steilhang und die nächsten Abschussplätze und Ziele hatten es in sich, verlangten Trittsicherheit beim Zugang und absolute Konzentra-

tion bei der Zielaufnahme. Da verschwanden auch schon die ersten Pfeile im dichten Laub und zwischendurch wurde mannschaftlich geschlossen nach den verirrtten Pfeilen gesucht. Bei einem Abschussplatz hatte sich Holger etwas besonderes einfallen lassen: es wurde auf einen Pendelball geschossen, der kurz vorher mittels Vorrichtung ins Trudeln gebracht wurde. Treff den mal ! Nur Rolf hat's geschafft ! Vielleicht findest Du ja den



Ball, also den Kleinen roten Punkt auf dem < Bild, da links. Weiter ging es Aufwärts zu einem Abschussplatz in steiler Hanglage mit Ziel zu einem Bachbett (ohne Forellen). Es näherte sich das Ende des tollen Parcours in einem Waldstück, wo etliche Bäu-



me brachliegen und ein geniales Areal für Schuss – und Ziel boten. Hier war das Ziel ein 3D - Greifvogel aus Latex und definitiv der letzte Part vom Coon Hunting.



Es folgte der schon sehlichst erwartete und gemütliche Teil des Tages:

Grillen Total ! Während das Grillgut auf die gewünschte Bräune hin bruzzelte, gab es eine Siegerehrung von Rolf (Platz 3), Patrick (Platz 2) und Justin als Sieger – die Jugend halt! Bis zur einsetzenden Dämmerung wurde gegrillt, geredet, gelacht, geflachat und gefachsimpelt. UD



Trainings – Termine 2019

Training in der Turnhalle von Solingen-Burg, Hasencleverstrasse **bis zum 20.03.2019**

Mittwochs von 16.00-18.00 Uhr.

Januar : 09.01 / 23.01.

Februar: 06.02./ 20.02.

März : 06.03./ 20.03.



Unkostenbeitrag: 2,50 € pro Person/ Trainingstag.

Training **Bogenschiessanlage Stadtmission**, Solingen - Mitte, Brühler Strasse 60 , **vom 30.03. bis zum zum 26.10.2019**

Samstags (Sa.) von 15.00 – 18.00 Uhr und Mittwochs (Mi.) von 17.00-19.00 Uhr (Wetterabhängig)

März: 30.03. (Sa.) Eröffnung Outdoor-Saison

April: 06.04. (Sa.) / **17.04.**(Mi.) Osterteier-Schiessen

Mai : 04.05. (Sa.)/ **15.05.** (Mi.)

Juni : 01.06. (Sa.)/ **19.06.** (Mi.)

Juli : 10.07. (Mi.)/ **20.07.** (Sa.)/ **31.07.** (Mi.)

Aug. : 07.08. (Mi.)/ **17.08.** (Sa.)/ **28.08.** (Mi.)

Sept. : 07.09. (Sa.) Turnier Blue Arrows BK – Solingen 18.09. (Mi.)

Okt. : 09.10.(Mi.)/ **26.10.** Ende der Outdoor Saison

Unkostenbeitrag: 1,00 € pro Person/ Trainingstag

Training in der Turnhalle **Solingen-Burg**, Hasencleverstrasse bis zum 18.12.2019

Mittwochs von 16.00-18.00 Uhr.

November: 06.11./ 20.11.

Dezember: 04.12. Nikolaus-Schiessen/ 18.12. Ende

Unkostenbeitrag: 2,50 € pro Person/ Trainingstag.

Zu guter Letzt: Bitte meldet Euch zu jeden Training kurz per Telefon, SMS oder WhattsApp an. Wichtig für die Aufsicht beim Bogenschiessen und der Bereitstellung von ausreichend Bogen + Pfeile aus dem Vereinsmaterial. Bedenke auch, dass bei schlechter Wetterlage das Training – auch kurzfristig, auf der Anlage der Stadtmission ausfallen kann ! Bitte Anmelden bei:

Dirk Wegmann: ☎ 0178 6362781, oder

Nadine Drath : ☎ 0176 54650399





Beweg dich - hier bewegt sich was.....

....ist ein neues Freizeitangebot für Suchtkranke Menschen, die durch sportliche Bewegung wieder zu einer Verbesserung des körperlichen Befindens zu gelangen möchten. In einem gemeinsamen Vorgespräch wird der in Frage kommende Rehasport genau abgestimmt, damit die Bewegung wieder wohltuend im Körper und Geist ankommt. Der Faktor Spaß ist ebenso ein wichtiger Bestandteil. Darüber ist aus der von ausschließlich Suchtkranken bestehenden Sportgruppe schon viel positive Resonanz herüber gekommen. Es ist an der Zeit, etwas für Dich und Deinem Körper zu tun - werde aktiv - Miteinander in der Gruppe. Die u. a. Informationen stammen von dem offiziellen Flyer der Caritas Solingen und des TSV Solingen - Aufderhöhe und sollen Dir beim Einstieg in den Rehasport behilflich sein !

Ziele unseres Angebots

- Verbesserung des allgemeinen körperlichen Befindens
- Steigerung von Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit, Durchhaltevermögen
- (Wieder-) Entdeckung der Freude am eigenen Körper
- Steigerung des Selbstwertgefühls
- Verbesserung der Konzentration und Körperwahrnehmung
- Erleben von Spannung und Entspannung

Entdecken Sie den Spaß an der Bewegung und am Miteinander (wieder) und lernen Sie vielleicht ganz neue sportliche und gesellige Seiten an sich kennen !

Unser Angebot ist vertraulich und für Sie mit der Kostenübernahme-Bestätigung Ihrer Krankenkasse kostenlos.

Ihre Zufriedenheit ist uns wichtig.

Sie haben Anregungen oder Kritik ? Sprechen Sie uns gerne an

Für Ihre Gesundheit

Der Caritasverband Wuppertal/Solingen und der TSV Solingen-Aufderhöhe laden Sie ein, sich selbst etwas Gutes zu tun.

Sport und Bewegung haben nachweislich positive Effekte auf die körperliche und psychische Gesundheit eines Menschen. Viele Menschen haben aufgrund einer Suchterkrankung die Freude an sportlicher Bewegung verloren. Manche finden auch nach der Abstinenz nur schwer zu entsprechenden Angeboten, weil sie sich immer noch wegen ihrer Erkrankung schämen.

Mit unserer Rehasportgruppe möchten wir Menschen mit einer Alkohol- oder Medikamentenabhängigkeit oder Glücksspielsucht wieder Freude an wohltuender Bewegung vermitteln.

Sie erhalten die Möglichkeit, verschiedene sportliche Aktivitäten kennen zu lernen- Wählen Sie mit der Gruppe, welche Sportarten Sie ausprobieren möchten !

Wir kooperieren mit der Solinger Ärztin Dr. Noline Pan. Unsere Rehasportgruppe ist von Kostenträgern anerkannt und zertifiziert über den Behinderten- und Rehasportverband NRW und geprüft vom Deutschen Sportbund.

Kontakt/ Information

Ein sportliches Angebot für Menschen mit einer Alkohol- oder Medikamentenabhängigkeit oder Glücksspielsucht.

Zeit: Montags 16.30 – 18.00 Uhr Ein Einstieg ist jederzeit möglich.

Ort: Sporthalle Solingen-Höhscheid, Fritz-Reuter-Str. 46, 42657 Solingen

In einem gemeinsamen Gespräch können Sie Ihre Fragen mit uns klären.

Telefonische Terminabsprache:

Montags bis Freitags: 0212 23134930
Offene Sprechstunde in der Caritas-Suchtberatung, Ahrstr. 9, 42697 Solingen (ohne vorherige Terminvereinbarung) Donnerstags 15.30 – 16.30 Uhr

Kontakt: Suchtberatung Solingen Caritasverband Wuppertal/Solingen e.V. Ahrstr. 9, 42697 Solingen

Tel.: 0212 23134930,

Fax 0212 23134928

e-mail:

suchtberatung.solingen@caritas-wsg.de

www.caritas-wsg.de

Vorraussetzungen für die Teilnahme: ● Abstinenz ● Ärztliche Verordnung (z.B.: über den Hausarzt) ● Kostenübernahme-Bestätigung Ihrer Krankenkasse (ohne: Teilnehmergebühr: 69,- €/Halbjahr) ● Anmeldung über die Caritas - Suchtberatung



Die Blaukreuz Familie

Geburtstage der Mitglieder und Freunde: Januar –April 2019

Januar

05. 01.: Olaf

Februar

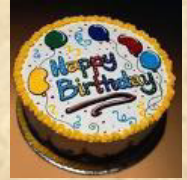
15.02.: Lydia
21.02.: Rita

März

13.03.: Peter G.
19.03.: Bernd
27.03.: Frank B.
28.03.: Ulla

April

02.04.: Angela
26.04.: Rudi



Artur Eigler

* 16. 9. 1928 † 25. 8. 2018



Dennoch bleibe ich stets an dir, denn du hältst mich bei meiner rechten Hand,
du leitest mich nach deinem Rat und du nimmst mich am Ende mit Ehren an.

Psalm 73, Vers 23 und 24

Kurz vor der Vollendung des 90. Geburtstag, mussten wir Abschied nehmen von **Artur Eigler**, unseren guten Freund und langjährigen 1.Vorsitzenden des Ortsvereins. Seit den 50'er Jahren galt seine Motivation immer dem Blauen Kreuz Solingen und von 1960 – 1988 stand der Ortsverein unter seiner Leitung. Artur war Mitbegründer unserer ersten Selbsthilfegruppe im Jahre 1988. Wir verlieren mit Artur einen Menschen, der immer ein großes Herz hatte für Menschen in Not. Unvergleichlich sein Engagement in den SH – Gruppen und für den

Verein. Er wird in unseren Herzen weiter leben und wir werden oft an seinen Mut machenden Worten denken.

25 Jahre 1. Vorsitzender des Blauen Kreuz Ortsverband Solingen

Seit dem 01.01.1994 leitet Willi Klapper als 1. Vorsitzender den Ortsverein des Blauen Kreuz Solingen. Ohne sein unermüdliches Engagement für den Verein, sein stets offenes Ohr für den in Not geratenen Suchtkranken und mit tatkräftiger Hilfe, wäre das Blaue Kreuz in Solingen nicht denkbar. Unter seiner fördernden Leitung entstanden in diesen 25 Jahren - fünf Selbsthilfegruppen - verteilt auf das gesamte Solinger Stadtgebiet, die sich in der Suchtkrankenhilfe absolut positiv entwickelt haben. Seine Gabe den Menschen zuzuhören und zu helfen, Mut zu machen um sein Leben wieder Lebenswert zu gestalten, zeichnen unseren Willi in unserer Wertschätzung besonders aus. Wir wünschen ihm für die nächsten Jahre weiterhin viel Kraft für sein Lebenswerk im Blauen Kreuz Solingen und darüber hinaus, für die Arbeit im BK Landesverband Rheinland.



Neue Mitglieder in unseren Ortsverein:

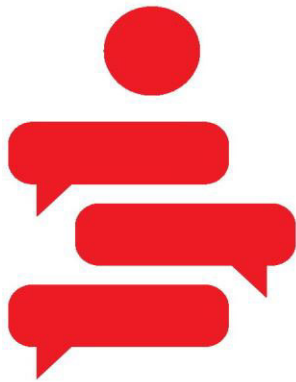
Am 14. September 2018: Stephan Sellner
Am 08. November 2018: Bernd Leven
Am 01. Januar 2019 : Elisabeth Mohr



Herzlich Willkommen in
Unserer Blaukreuz Familie



Verstehen ist einfach.



sparkasse-solingen.de

Wenn man einen Finanzpart-
ner hat, der die Region und
ihre Menschen kennt.

Sprechen Sie mit uns.

Wenn's um Geld geht



Stadt-Sparkasse
Solingen

Termine : Januar – April 2019



.....für Gruppenbesucher und Freunde:

24.März. 2019: **Frühlings-Wanderung:**



Von Aufderhöhe nach Rüden. Streckenwanderung: 14 km.

Mit Abkürzung: 10 km. - Bustransfer bei Rückfahrt von Rüden und bei Abkürzung der Wanderung !

Treffpunkt 9.45 Uhr SG - Aufderhöhe/ Busbahnhof. Zum Treffpunkt kommst Du per Bus ab SG - Mitte: Abfahrt 9.52 Uhr mit der Linie 686 oder von SG - Ohligs Busbahnhof: Abfahrt 9.33 Uhr mit Linie 694. Beide Buslinien kommen um 9.42 Uhr SG – Aufderhöhe/ Busbhf. an.

Ausrüstung: Tagesproviant im Rucksack, festes Schuhwerk, Regenjacke und ausreichend Getränke. Die Wandertour klingt am Nachmittag bei Kaffee & Kuchen in Rüden aus. Anmeldung erwünscht/ Infos: Uwe Drath ☎ 0212 71487

12. April -

14. April 2019: **Osterwochenende in Braunfels.**

Im Haus Höhenblick

Info-Flyer erscheint in kürze.



Haus Höhenblick

27. April 2019: **Tagesseminar mit Andrea Schmidt.**

Einladung dazu folgt.

.....für Gruppenleiter & Mitarbeiter:

27. Jan. 2019: **Mitarbeiter -Tag im Naturfreundehaus Holzerbachtal, Eipaßstr. 25b**

Treffpunkt: 9.00 Uhr (Beginn mit Frühstück) Info-Flyer folgt.

01. Februar -

03. Feb. 2019: **Vorstände- und Mitarbeiterkonferenz (VMK) Holzhausen.**

Bei Interesse bei Willi Klapper ☎ 0212 2307575 melden.



.....für Vereinsmitglieder:

31. März 2019: **Jahreshauptversammlung des Ortsvereins Blaues Kreuz Solingen.**

Ort: SG – Mitte, Brühlerstr. 60.

Zur Hauptversammlung wird noch gesondert eingeladen !



DIE BLAUE WELLE
Bürgerfunk-Sendungen



..... wagt ihre Sendungen im Bürgerfunk/ Radio RSG zu folgenden Terminen aus:

9. Februar 2019 und 6. April 2019

Die Sendungen beginnen um 20.04 Uhr. Hörbar auf UKW Frequenz 94,3 und 107,9



Blaues Kreuz

Wege aus der Sucht

**Wir helfen Ihnen,
das Ziel zu erreichen.**

befreit

leben lernen

www.blaueskreuz-solingen.de