

APROPOS

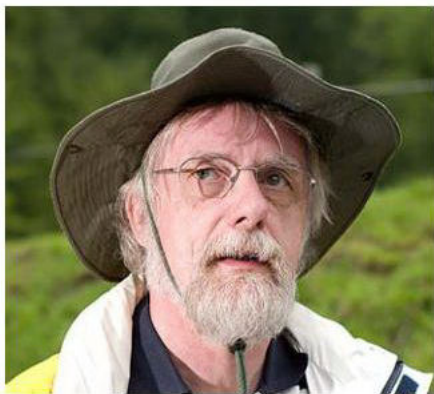


Blaues Kreuz
Suchtkrankenhilfe

Selbsthilfegruppen Solingen

Vereinsheft Nr.: 12
Oktober - Dezember 2012





befreit leben lernen

mit diesem Slogan wollen wir in Zukunft in Solingen an die Öffentlichkeit gehen um unsere Angebotspalette vor Ort bekannter zu machen. Übernommen haben wir diesen Slogan von unserem Bundesverband mit Sitz in Wuppertal. So entstand unser neuer Flyer, der den „Alten“ nach fast 5 Jahren abgelöst hat. Dieser Flyer kann ab sofort, zur Weitergabe, angefordert werden.

In dieser Ausgabe finden wir, wie gewohnt, viele gute und interessante Artikel über Aktionen aus unserem Verein. Neben den Berichten aus unserem Freizeit- und Gruppenangeboten finden wir auch wieder einiges aus dem fachlichen Bereich.

Wenn wir diese Ausgabe lesen, wird unsere Jubiläumsfeier schon Geschichte sein. Umso mehr möchte ich noch nachträglich ein großes DANKESCHÖN an alle Mitarbeiter in unserem Verein vom ganzen Herzen aussprechen. Ohne Euer dazu tun, ohne Euren Einsatz wäre unsere Arbeit vor Ort nicht möglich gewesen und es freut mich, dass wir gemeinsam die vielen Jahre, die nun vor uns liegen, gemeinsam gestalten können.

Suchtkrankenhilfe heißt Bewegung – Veränderung und so wollen wir gemeinsam gleiten durch die Strömungen unseres Lebens und gemeinsam

befreit leben lernen

Euer Willi Klapper

Für 2013 sind schon einige wichtige Termine/Aktionen zu beachten:

- 5 Jahre Frauengruppe
- 25 Jahre Selbsthilfegruppenarbeit



Alkohol – kenne Dein Limit!

Unter diesem Motto startet die bundesweite Aktion vom 25. Mai – 2. Juni 2013. Hier werden wir wieder zusammen mit anderen Solinger Organisationen und eigenständig einige Aktionen anbieten.

Treffen der Selbsthilfegruppen

Kontakt: ☎: 0212/2307575



Montags:

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 19:30 Uhr, nur für Suchtkranke in den Räumen der Freien ev. Gemeinde, Ostr. 32 (Nähe 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 (nähe Clemens – Galerien)
Erstkontakt/Einzelgespräch ab 18:45 Uhr.
Gruppenleitung: *Monika Sersch*



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*



Freitags:

Gruppenabend ab 19:30 Uhr für Suchtkranke und deren Angehörige in den Räumen der InterJu, Nippesstr. 2 (gegenüber Solingen Hbf.)
Erstkontakt/Einzelgespräch ab 19:00 Uhr.
Gruppenleitung: *Dirk Seiffert*

Alle in diesem Heft angebotenen Unternehmungen werden auf den Gruppenabenden näher besprochen, weitere Infos bei der Gruppenleitung.

Selbsthilfe heißt Veränderung, heißt Bewegung

So entstand im Jahre 2000 unsere zweite Selbsthilfegruppe.

Wir platzten mit unserer damaligen Gruppe aus allen Nähten und wir waren auf der Suche nach Räumlichkeiten. Von der Caritas wurden uns im Mehrgenerationenhaus Räumlichkeiten angeboten und dass war der Beginn dieser Gruppe und somit konnten wir vor Ort unsere Angebot in Selbsthilfebereich erweitern.

Heute sind die Treffs dieser Gruppe im Gemeindezentrum der FeG Solingen-Mitte, auf der Oststraße. Seit diesem Ortswechsel und gleichzeitig neuer Leitung hat sich die Gruppe prächtig weiter entwickelt. Rege und temperamentvolle Gespräche zeichnen



die Gruppe besonders aus. Ob es daran liegt, dass es zurzeit ungewollt eine reine Männerrunde ist? Auf jedem Fall, so wurde mir bestätigt, ist auch das andere Geschlecht herzlich willkommen. Ein Unterschied zu unseren anderen SH – Gruppen, gibt es doch. Es handelt sich hierbei um eine reine Gruppe für Suchtkranke.

Ganz besonders hat es mich gefreut, dass wir Mitte August unseren obligatorischen Grillabend

nach den Sommerferien, mit allen Besuchern unserer SH – Gruppen, zu Gast in ihren Räumlichkeiten sein konnten. Es war ein sehr gelungener Abend in fröhlicher Runde und keiner hatte so richtig Lust die Gemeinschaft zu verlassen. Gute Verbindungen zwischen unseren einzelnen Gruppen zeichnet unsere Arbeit an den Hilfesuchenden vor Ort besonders aus. Es ist ein gegenseitiges geben und nehmen.

Die Serie Gruppenvorstellung werden wir in der nächsten Ausgabe mit den beiden Gruppen in der Brühler Straße fortsetzen.



Willi Klapper

Eins der Babys in der Öffentlichkeitsarbeit vom Blauen - Kreuz Solingen ist das Radioprojekt "Die Blaue Welle". Seit Mitte 2010 produzieren wir in der Radiowerkstatt des katholischen Bildungswerks Wuppertal in Solingen regelmäßig Sendungen in den Räumen der Caritas für den Bürgerfunk. Ausgestrahlt werden unsere Projekte über unseren lokalen Radiosender "Radio RSG" und sind in Solingen und Remscheid zu hören.

Die Idee, eine Radiosendung selbstständig zu produzieren, ist während der Aktionswoche Alkohol 2009 und dem Dreh zum Video "Clip Help" entstanden. Bei ersten Kontakten zum katholischen Bildungswerk und den dortigen Medientrainern haben wir die Voraussetzungen für eine eigene Radiosendung erfahren: Um solch ein Projekt eigenverantwortlich zu starten müssen mindestens drei Personen den sogenannten "Radioführerschein" erwerben. Gut, haben wir dann auch zu dritt über drei Wochenenden gemacht. War gar nicht so einfach für jemanden der null Ahnung von der Materie hat. Als künftigen Begleiter und Medientrainer hatten und haben wir mit *Stefan Melko* als Radioprofi einen Volltreffer gelandet.

Stefan ist bei unseren monatlichen Treffs mit Rat und Tat an unserer Seite und lässt sich uns so entwickeln, dass wir den Spaß an dem ganzen Projekt nicht verlieren. Unsere erste Sendung ist im November 2010 ausgestrahlt worden- nach drei-monatiger Vorbereitung. Seitdem ist unser Team auf sechs Mitglieder angewachsen und jeder hat für sich seine Stärken



und Schwächen herausgefunden, so dass wir uns super ergänzen können und als Team noch so manche Sendung produzieren werden. Inhaltlich befassen wir uns in den Sendungen mit dem Ziel, Menschen über das Thema Sucht zu informieren und Suchtkranken die Schwellenangst vor den zahlreichen Hilfsangeboten in der Suchtselbsthilfe/Suchthilfe zu nehmen. Daneben senden wir auch interessante Beiträge abseits der Sucht, wo suchtmittelfreies Leben erfahren werden kann. Pünktlich zum 110jährigen Jubiläum vom Blauen Kreuz Solingen werden wir auch unsere 10. Sendung ausstrahlen, unser kleines Jubiläum im September 2012. Nachzuhören sind die Wortbeiträge der einzelnen Sendungen auf der Homepage vom Blauen Kreuz Solingen, wo ihr auch noch mehr zu dem Projekt "Die Blaue Welle" erfahren könnt.

Sven Hartmann, Die Blaue Welle

Die Sendung wurde am 15.09.2012 gesendet – Die Redaktion

Zufriedene Abstinenz – Was ist das nur ?

Wer sie (noch) nicht empfindet, dem erscheint sie, wie ein Märchen aus Tausend- und- einer- Nacht oder wie Trance-Zustände bei Buddhistischen Mönchen. Dabei ist sie völlig unspektakulär und wird von demjenigen, der sie hat, kaum bemerkt. Jeder träumt davon, jeder möchte sie erreichen. Viele Geheimtipps zum Erreichen einer zufriedenen Abstinenz gibt es - kann man sie erlernen? – Ich glaube schon.

**Leider gibt es eine große Anzahl von Menschen,
die sie nie erfahren.**

Möglicherweise liegt es zum Teil daran, dass diese Menschen nicht hinter den eigenen Mechanismus gekommen sind, aus welchem Grund sie überhaupt Alkohol trinken, bzw. getrunken haben. Für Spiegeltrinker wird es leichter sein, ganz einfach und aus Überzeugung auf den Alkohol zu verzichten, und dadurch eine zufriedene Abstinenz zu erreichen, als für manchen Problemtrinker. Da sie doch oft noch zusätzlich die unangenehmen Gefühle, die sie früher mit Alkohol betäubt hatten, aufarbeiten und bearbeiten müssen. Und doch bin ich davon überzeugt, dass jeder Suchtkranke eine zufriedene Abstinenz erreichen kann und wird, wenn er sich dieses auch als Ziel setzt.



Richtig ist aber auch, dass zufrieden sein, nicht jedem Menschen liegt. Wenn wir in unserem Umfeld blicken, entdecken wir immer wieder Menschen, die generell unzufrieden sind, obwohl sie nicht unbedingt ein Suchtproblem haben. Teilweise ist Unzufriedenheit auch ein Teil unserer heutigen Gesellschaft. Um Anderen zu zeigen, was man selbst für ein cooler Typ ist, muss viel zum Herzeigen da sein: das Geld reicht nie, das Auto ist zwar zu teuer aber immer noch nicht toll genug, die eigene Freundin könnte auch hübscher sein, man selbst ist nicht attraktiv genug, die Kinder nicht erfolgreich genug, der Beruf ist nicht repräsentativ genug
... mein Haus ...mein Auto ...meine Yacht !

Zufriedene Alkoholabstinenz werde ich erreichen, wenn ich mein Denkmuster umstelle. Von der Einstellung „ich darf nicht mehr trinken“ zu der Erkenntnis, „ich möchte nicht mehr trinken.“ Das macht zufrieden und dadurch verliere ich mit der Zeit auch die Angst vor dem Saufdruck, die Angst vor dem Rückfall. Gerade dieses quälende nachdenken, macht mich auf die Dauer unzufrieden –

Man kann es lernen!

Aber dazu muss ich es auch kommen lassen!

Man braucht sich nicht das Gehirn zermartern, wie man die zufriedene Abstinenz erreicht. Mit einem Zwang werde ich dies nicht erreichen. Wir kennen das ja von anderen Situationen: je mehr man etwas erreichen will, desto weniger klappt es. Es kommt ohne Druck von ganz allein und ein regelmäßiger Besuch der SH-Gruppe ist eine große Hilfe und ein starker Baustein, auf dem Weg und um das Ziel zu erreichen. Ein weiterer Schritt kann auch der christliche Glaube sein auf dem Weg zur Zufriedenheit. Manch einer hat schon diese Erfahrung gemacht und festgestellt ohne die Kraft des Glaubens hätte ich es nie erreicht.

Ankunft: bedeutet Lebensfreude, innere Ruhe – eben Zufriedenheit mit sich und der Situation.

Willi Klapper



Kinder aus alkoholkranken Familien sind eine Risikogruppe für Sucht

Kinder die in Familien mit Alkoholproblematik aufwachsen, erhalten kaum Aufmerksamkeit. Der süchtige Elternteil kreist mit den Gedanken um den Alkohol, der andere Elternteil kreist mit den Gedanken um den Süchtigen. Die Bedürfnisse der Kinder fallen unter den Tisch. Diese fühlen sich verantwortlich, teilweise sogar für den Alkoholkonsum des Süchtigen schuldig. Obwohl sie noch zu klein sind, übernehmen sie früh Aufgaben, erledigen den Haushalt, versorgen jüngere Geschwister, kontrollieren den Alkoholkonsum und besorgen Alkohol oder schütten ihn in den Abfluss. Sie verhalten sich, als wären sie die Eltern ihrer Eltern. Sie vermitteln in Streitfällen und kümmern sich fürsorglich um die/den suchtkranke(n) Mutter oder Vater. Es darf einfach nichts nach außen in die Öffentlichkeit dringen, alles hat den Anschein einer heilen Welt zu entsprechen und die Kinder lernen sehr schnell ein Netz aus (Not)Lügen zu spinnen. Wie Seismografen erkennen sie die Stimmungsschwankungen des Alkoholikers, die von erdrückender Liebe - im nächsten Moment zum Tobsuchtsanfall führt. In dieser unberechenbarer Familiensituation entwickeln Kinder Überlebensstrategien und fallen in Rollenmuster vom „**Helden**“, der Verantwortung übernimmt und die Familie versorgt. Meistens ist das älteste Kind mit dieser Rolle vertraut und wird diese im späteren Leben nicht mehr los und kontrolliert zwanghaft seinen zukünftigen Partner, kann Fehler und Misserfolg nicht ertragen und kann keinen Spaß empfinden. Jüngere Geschwister übernehmen den Job des „**Sündenbock**“ und erleiden Zurückweisung, Schuld, Schmerz und Wut und laden sich alle negativen Familienbelange auf die Schulter und geraten oft in die Kriminalität. Eine weitere Rolle ist das „**Verlorene/ Stille Kind**“, welches als Tagträumer durchs Leben driftet, das nicht aneckt aber auch nicht auffällt. Dieses Gefühl der Bedeutungslosigkeit führt zu Vereinsamung und Verlangen nach ständiger Ruhe und Isolation. Diese Kinder werden in Suchtkrankenfamilien als Erleichterung empfunden, da man sich wenigstens um dieses Kind nicht kümmern muss. Im späteren Leben gehen diese Kinder ungern Veränderungen ein und haben einen großen



Foto:Livenet.ch

Teil der Lebensfreude verloren. Die letzte Rolle fällt gerne dem letztgeborenen Kind zu und die Rolle des „**Mas-kottchen/ Clown**“ sorgt für Momente der heiteren Aufmerksamkeit, da es sich niedlich, nett und unreif gibt und schon zwanghaft alle Familienmitglieder zum Lachen bringt. Seine Bestätigung innerhalb der Suchtkrankenfamilie, erhält es durch Spannungsabbau in Konfliktsituationen. Eine weitere Entwicklung führt später zu Lernproblemen und Hyperaktivität. Die Rolle des ständigen Clowns behält dieses Kind auch als Erwachsener und überspielt mit Späßen sein niedriges Selbstwertgefühl, Angst und Einsamkeit.

In Alkoholikerfamilien gibt es keine klaren Grenzen und es kommt überdurchschnittlich zu Missbrauch und körperlichen Gewalt. Die familiäre Atmosphäre ist geprägt durch Unsicherheit, Unberechenbarkeit und Angst. Die Kinder zeigen aber häufig ein hohes Maß an Widerstandsfähigkeit (Resilienz) und (über)leben den Alltag mit der Suchtproblematik als Heranwachsender nach drei Regeln:

Rede nicht ! Sprich mit niemanden über das was in der Familie vor sich geht.

Vertraue nicht ! Deine Wahrnehmung stimmt nicht. Nur was Deine Eltern Dir sagen, ist wahr (Also hat Papa nichts getrunken). Die wichtigsten Bezugspersonen vermitteln, dass auf niemanden Verlass ist.

Fühle nicht ! Verstecke Deine Gefühle, wenn Du Dich fürchtest, traurig oder wütend bist. Für Deine Gefühle gibt es keinen Grund, denn bei uns ist ja alles in Ordnung.

Diese Regeln haben für die seelische Entwicklung, gravierende Folgen. Durch das Gesetz „Rede nicht“, entwickelt sich eine Isolation im sozialen Umfeld des Kindes, da keine Spielkameraden mehr nach Hause mitkommen dürfen, der Kontakt nach Außen, zu Spiel- und Sportstätten wird abgebrochen, da man sich für seine Eltern schämt. Lehrern, Erziehern und Nachbarn und den Eltern



Foto: Pixelio.de

selbst werden Lügengeschichten erzählt um die heile Fassade aufrecht zu halten. Mit der Einhaltung von „Vertraue nicht“, stellt sich ein Gefühl „nicht in Ordnung zu sein“ ein weil eigene Wahrnehmungen sich nicht damit decken, was die Eltern sagen. Das Gesetz „Fühle nicht“, führt zu Verlust von Emotionen, Gefühle von Schmerz, Trauer, Wut, Angst können nicht ausgedrückt werden und Gefühle von positiver Lebensfreude sind abhanden gekommen und werden bis ins Erwachsenenalter eingekapselt. Sie führen später vielfach zu den gleichen Bewältigungsstrategien, die sie durch das Vorbild der Eltern kennengelernt haben: Alkohol, Zigaretten, Tabletten, Drogen. Diese Co-Abhängigen (COAs) Kinder stellen eine große Sucht-Risikogruppe dar, selbst suchtkrank zu werden. Sie liegt sechsfach höher als bei Kindern nichtsuchtiger Familien. Besonders die Söhne alkoholkranker Väter sind stark gefährdet. Etwa ein Drittel wird als Erwachsener selbst suchtkrank. Ein Drittel sucht sich ein/n süchtige/n Partner/in. Es ist wichtig, das die COAs unterscheiden lernen, zwischen Eltern und der Krankheit der Eltern. Hierfür brauchen Sie die Hilfe von uns Erwachsenen, die sie verstehen und unterstützen, sich in die Gemeinschaft einzubringen.

„Wenn wir unsere Eltern nicht ändern oder kontrollieren können, so können wir uns doch von ihren Problemen lösen und sie trotzdem weiterhin lieben“

25. August 1902/2012

Ein historisches Datum in der Vereinsgeschichte des Blauen Kreuz in Solingen, denn es ist der Geburtstag des Ortsverein Solingen. Genau 110 Jahre später, auf den Tag genau, machte sich ein Blau Kreuz Team auf, um an der Historischen Klingenfahrt in Solingen teilzunehmen. Gut gelaunt tourten wir an diesen Jubiläumstag – mittendrin – durch das Umland von Solingen. *Willi Klapper*



Oben: Ford Modell T

⇐: Hans Werners BMW Baujahr 1962



*Nikolaus – Dampflokfahrt &
alter Weihnachtsmarkt Hattingen
9. Dezember 2012*

Auch dieses Jahr wollen wir mit einem winterlichen Dampflozug - diesmal durch das Ruhrtal, fahren und unterwegs steigt sogar der Nikolaus zu. Um 10.30 Uhr starten wir in Solingen und um 12.00 Uhr fährt die Dampflo (Baujahr 1918) ab Bhf. Hattingen los. Jedes Kind unter 14 Jahren erhält zusätzlich eine gut gefüllte Nikolaustüte. Die Fahrt dauert ca. 1,5 Std. und wir haben 20 Sitzplätze für uns reserviert. Die Fahrt kostet 15 € pro Person. Anschließend geht es zu einem gemütlichen Bummel durch die mittelalterliche Stadt Hattingen und seinen nostalgischen Weihnachtsmarkt.

Rückfahrt nach Solingen gegen 19.00 Uhr.

Anmeldung und Anzahlung bitte **bis** zum:

23. November 2012 an Willi Klapper

☎ 0212 2307575 und auf den Gruppenabenden.



Hallo ich heiße

Monika....



.....bin 44 Jahre alt und seit fast sieben Jahren beim Blauen Kreuz in Solingen. Dort im Verein leite ich die Frauengruppe, bin in der Öffentlichkeitsarbeit tätig und moderiere unsere Radiosendung „Die Blaue Welle“ im Bürgerfunk vom Radio RSG, die im Abstand von acht Wochen ausgestrahlt wird und meist Themen rund um die Sucht betreffen.

Doch bis dahin war es ein schwerer und steiniger Weg ! Ich bin die älteste von drei Töchtern, die mit Suchtkranken Eltern groß geworden ist. Als „Kleinkind“ kam ich schon in Berührung mit Medikamenten die ich von den Ärzten bekommen hab und auf der Suche nach Anerkennung zu Alkohol, Patex und Haschisch. Durch meinen damaligen Umgang mit konsumierenden Suchtkranken lernte ich Misshandlungen jeder Art, brutale Gewalt an mir und Demütigungen kennen, die ich nur ertragen konnte in dem ich die Einnahme der verschiedenen Suchtmittel steigerte. Das ging über Jahre so, bis der Körper nach fast 26 Jahren Konsum nicht mehr mit machte. Mit der Diagnose Leberzirrhose, abgemagert bis auf die Knochen, total verbittert und ohne Selbstwertgefühl habe ich dann das „Blaue Kreuz“ aufgesucht. Durch regelmäßige Gruppenbesuche hab ich es geschafft, ein normales Leben ohne Suchtmittel zu führen und durch die Mitglieder und Besucher vom Blauen Kreuz ein neuen Freundeskreis aufzubauen und meine Vergangenheit hinter mir zulassen. Ich habe gelernt zureden wenn es mir nicht gut geht, mit meiner Krankheit zu leben und den Glauben an mich wieder gefunden. Zudem hab ich mich akzeptiert so wie ich bin und geh damit auch in die Öffentlichkeit z.B. in die Suchtfachklinik . Dort wie auch in der Frauengruppe möchte ich den Betroffenen Mut machen, das Leben neu ohne Suchtmittel zu gestalten und das sie nicht alleine sind ! Denn ich hab gelernt, dass das Leben super ist und kann positiv in die Zukunft schauen. Und das wünsche ich mir für die Betroffenen auch.

Monika Sersch

COTT ist...



...DER WIND IN
MEINEM SEGEL

Psalm 121

Ich blicke hinauf zu den Bergen: - Woher wird mir Hilfe kommen?

Meine Hilfe kommt vom Herrn, der Himmel und Erde gemacht hat! Und du sollst wissen: Der Herr lässt nicht zu, dass du zu Fall kommst. Er gibt immer auf dich Acht. Er, der Beschützer, wird nicht müde und schläft nicht ein, er sorgt auch für dich. Der Herr ist bei dir, hält die Hand über dich, damit dich die Hitze der Sonne nicht quält und der Mond dich nicht krank macht. Der Herr wendet Gefahr von dir ab und bewahrt dein Leben. Auf all deinen Wegen wird er dich beschützen, vom Anfang bis zum Ende, jetzt und in aller Zukunft!

Die Blaue Kreuz Familie



Geburtstage: Oktober - Dezember 2012

Gruppenzugehörigkeit: Montag (Mo.), Dienstag (Di.), Frauen (Mi.)
Donnerstag (Do.), Freitag (Fr.), Jugend (Ju.), Freundeskreis (Fre.), Verein (VE)

02. Okt. Mirjam (VE)
15. Okt. Uwe (Fr./VE)
25. Okt. Kurt (VE)
31. Okt. Karin (Mi.)



02. Nov. Brigitte (Do./VE)
04. Nov. Willi (Mo./Do./VE)
05. Nov. Monika (Mi./VE)
09. Nov. Barbara (Mi.)
17. Nov. Jochem (Do.)

09. Dez. Bärbel (Mo./VE)
17. Dez. Tobias (VE)
25. Dez. Ralf (Di.)

Herzlich Willkommen als neues Mitglied:
Herr Thomas Schmidt (Di.) seit 21.08.2012

An dieser Stelle möchten wir hier besonders unseren drei Jubilarinnen gratulieren und von ganzen Herzen für Ihre Treue, Liebe und Ihren großen Einsatz für unsere Blau Kreuz Arbeit bedanken. Wir wünschen weiterhin, viel Gesundheit und Gottes Segen an Euren Feiertagen.

Am 01. November danken wir unserer **Rita Middeldorf**
für zehn treue Jahre Mitgliedschaft im Ortsverein des
Blauen Kreuz Solingen



Am 02. Oktober feiert **Mirjam Franzgrothe**
ihre zwanzig Jahre treuer Verbundenheit zu unseren
Ortsverein des Blauen Kreuz Solingen.

Ein ganz besonderes Jubiläum hat
Karin Schulz am 29. November zu feiern. Dann kann Sie auf
stolze fünfundzwanzig Jahre im Blauen Kreuz Solingen zurück-
blicken und wir freuen uns mit ihr auf diesen besonderen Tag.



Wir sind dankbar, Euch in unseren Reihen zu haben, Ihr
bereichert den Verein und wünschen uns weiterhin viele Stunden in unserer Mitte.

Vielen Dank an Euch



Wann ist ein Geldinstitut gut für Deutschland?

Wenn nicht nur seine Kunden von ihm profitieren. Sondern alle.



Sparkassen fördern Bildung in allen Regionen Deutschlands. Im Rahmen ihres sozialen Engagements ermöglichen sie Bildungsangebote für alle Teile der Bevölkerung. Sparkassen fördern gemeinnützige Vorhaben im Bildungs- und Sozialbereich mit jährlich über 156 Mio. Euro, denn Wissen ist der wichtigste Schlüssel zur gesellschaftlichen Teilhabe. Das ist gut für die Menschen und gut für Deutschland.

www.sparkasse-solingen.de

Sparkasse. Gut für Solingen.

Termine : Oktober – Dezember 2012



.....für Gruppenbesucher und Interessierte:

13. Oktober: Info – Point Spezial

Alexander Apotheke
Bergstr. 18, Solingen-Mitte

InfoPoint
Spezial

17. November: Selbsthilfe- & Gesundheitstag

11.00-17.00 Uhr (Info-Stand) Solingen - Klinikum

09. Dezember: Nikolaus – Dampflokfahrt mit der Ruhrtalbahn (1,5 Std.)



und anschließender Besichtigung
und Bummel in der weihnachtlichen
Altstadt von Hattingen.
Abfahrt von Solingen: 10.30 Uhr
mit PKW (Fahrgemeinschaften)
Tagestour - Selbstverpflegung.
Zurück in Solingen 19.00 Uhr

Fahrtkosten
15 € pro Person

Max. 20 Personen - Anmeldung bis 23. November verbindlich !

10. Dezember: Gemeinsame Weihnachtsfeier des Ortsvereins
mit seinen gesamten Gruppen, Brühlerstr. 60.
Beginn: 19.00 Uhr



Termin – Vorschau 2013für Mitarbeiter:

20. Januar 2013: Mitarbeitertreffen in Solingen,

Naturfreundehaus Theegarten , Beginn 9.00 Uhr

01.-03. Februar 2013: Vorstände- und Mitarbeiterkonferenz in Holzhausen

Impressum

Vereinsanschrift: Blaues Kreuz Solingen
Willi Klapper (1. Vorsitzender) Nümmenerstr. 17
42653 Solingen
Tel.: 0212/2307575

www.blaueskreuz-solingen.de Email: blaueskreuz-solingen@t-online.de

Spendenkonto: 401455 - Stadtparkasse Solingen BLZ 34250000

Apropos – Redaktion: Uwe Drath, Falkenstr. 18, 42697 Solingen

Tel.: 0212/71487 - Email: uwe.drath@gmx.de

Foto + Titelblattgrafik : Dirk Seiffert – Email: dirk-seiffert@t-online.de

Tel: 0212/2337038

Redaktionsschluss für die nächste Ausgabe: 12.03.2013

Gedruckt bei ESF - Print Berlin : www.esf-print.de

Auf unseren Fan-Club ist Verlass : - Miss Zöpfchen -

Trassenlauf 2. September 2012



↗ Los geht's zum 5000 m Nordic Walking

Unser „Fan Club“ ↑ feuerte uns diesmal mit ungewöhnlichen - aber fairen Mitteln an !

Geburtsstagskind Kathy wurde mit Glückwünschen von Sportmoderator und Stadtsportbundchef: Hartmut Lemmer → ins Rennen geschickt und stilgerecht im Ziel in Empfang genommen.



Das Blau Kreuz Team im Ziel.
*„Gesund durch Bewegung –
Es bewegt sich was“*
Fast 1000 sportliche Läufer,
Jogger, Skater oder Nordic
Walker u.v.m. nahmen am
Miss Zöpfchen Lauf teil.
Wir waren mittendrin und
hatten jede Menge Spaß dabei.