

APROPOS



Blaues Kreuz

Wege aus der Sucht

Selbsthilfegruppen Solingen

Vereinsheft Nr.:26

April - Juni 2016





Freizeitgestaltung: Ein zusätzliches Angebot in der Selbsthilfe

Regelmäßig besuchen wir die SH-Gruppen beim **Blauen Kreuz Solingen** und lernen beim Austausch mit Gleichgesinnten das Leben wieder ohne Suchtmittel in den Griff zu bekommen. Dafür wird von jedem persönlich individuell viel eingesetzt. Aber reicht der „normale“ Gruppenbesuch 1x, vielleicht 2x in der Woche? Auch als Gruppenbesucher ist es wichtig einmal „dem Alltag“ zu entfliehen, aus dem Trott der Gruppenstunden rauszukommen. Das kann, eine sinnvolle Freizeitgestaltung sein. Dies bieten wir in unserem Verein immer wieder an, weil wir meinen, dass diese zusätzlichen Angebote eine gute Ergänzung in der Suchthilfe ist. Hier hat jeder die Möglichkeit sich frei zu entfalten.

In dieser **Apropos**-Ausgabe sind auffällig mehr Freizeitangebote in puncto „Wandern“ im Angebot des Blauen Kreuz und laden zum Mitmachen ein. Weitere Bericht über unsere anderen Projekte könnt Ihr in dieser Ausgabe auch nachlesen und feststellen, dass es nicht nur ein entfliehen aus dem Alltag ist, sondern es werden durch die Gemeinschaft auch neue Kontakte zu den einzelnen Teilnehmer geknüpft.

Ich wünsche uns, dass wir unsere vielfältigen Angebote dazu nutzen um nicht nur dem Alltag zu entfliehen, sondern das Blaue Kreuz Solingen mal anders zu erleben und kennen zu lernen.

Willi Klapper

Vereinsanschrift: Blaues Kreuz Solingen

Willi Klapper (1. Vorsitzender) Nümmenerstr. 17

42653 Solingen

Tel.: 0212/2307575

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

Spendenkonto IBAN-Nr.: DE57 3425 0000 0000 401455 - Stadtparkasse SG

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

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

Titelblattgrafik und Fotobearbeitung : Dirk Seiffert

Redaktionsschluss für die nächste Ausgabe: 18.07.2016

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

Titelbild: Frühlingserwachen am Balkhauser Kotten



Treffen der Selbsthilfegruppen

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 (Nähe Clemens - Galerien)
Erstkontakt/Einzelgespräch ab 19:00 Uhr
Gruppenleitung: *Frank Benseid*



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*



Freitags:

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



Jeden Dienstag:

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.

Vom Vockerter Busch auf den Klippenberg und über Leysiefen nach Rüden
Die Frühlings - Wandertour am 20. März 2016

Mit Drei dabei– „Dry“ – oder bei absolut trockenen Wetter zog es uns diesmal auf einen gut 13 Km. Wanderweg durch die Wupperberge. Mit dem Kommentar: „Hier war ich ja schon lange nicht mehr....“, zogen wir am ehemaligen und jetzt frisch eingeebneten *Freibad Schellberg*tal zur *Burg Hohenscheid* hinauf



und gleich wieder hinunter ins Tal der Wupper zum *Rüdenstein*, wo wir eine größere Rast einlegten und den treuen Hund beschnupperten.

Vom Rüden stiegen wir dann



110 Höhenmeter den *Klippenberg* auf Leichlinger Seite empor und genossen die tolle Aussicht: unter uns die *Ortschaft Rüden* zu Füßen und darüber auf Augenhöhe der Höhenzug von *Widdert*. Dann wurde es noch einmal spannend, denn wir fanden mitten im weglosen

Wald die verfallene *Burgruine Zoppesmuur* aus dem 12. Jhd. auf denen die Herren von Leysiefen das aufsteigende Tal der Wupper kontrollierten. Am *Wipperkotten* war unser Wendepunkt auf dem Wanderweg



erreicht und es ging Wupperaufwärts bis zur *Hofschaft Friedrichstal*. Im *Haus Friedrichsaue* genossen wir zum Tourenabschluss die hausgemachten Waffeln mit Sahne – die hatten wir uns auch redlich verdient. UD



Meine Lebensführung annehmen

Tagesseminar mit Frau Andrea Schmidt, Bildungsreferentin

Meine Lebensführung annehmen

Grenzen erweitern

Menschen beklagen den Zustand, aber einen Preis für ein freieres auch konfliktfreieres – Leben wollen sie dann doch nicht aufbringen. Selbstgesetzte Grenzen.

Grenzen akzeptieren

Es gibt Grenzen, die unabänderlich sind. Die Vergangenheit kann ich nicht mehr verändern. Alle „Wenn – Sätze“, die sich auf die Vergangenheit beziehen, versuchen dies zwar, doch ist es einfach nicht möglich.

Mit diesem Themenbereich wollen wir uns gemeinsam auf einem Tagesseminar mit Andrea Schmidt beschäftigen.

Samstag: 25. Juni 2016. Von 9.00 Uhr bis ca. 15.30 Uhr

Solingen, Brühler Str. 60

Tagungskosten pro Person 10 € (inkl. Verpflegung)

Anmeldung **bis zum 15. Juni 2016** unter Tel.: 0212-2307575 oder per Mail: blaeskreuz-solingen@t-online.de



Bogenschiessen – Trainingszeiten 1. Halbjahr 2016

Bogenschiessanlage in Solingen, Brühlerstr. 60

Mittwochs (Mi.) von 16.30-18.00 Uhr

Samstags (Sa.) von 15.00 – 18.00 Uhr

April: 06.04. (Mi.) 16.04. (Sa.) 27.04. (Mi.)

Mai: 07.05 (Sa.) 18.05 (Mi.) 21.05. (Sa.) → 26.05.: Turnier !

Juni: 08.06. (Mi.) 18.06. (Sa.) Juli: 06.07. (Mi.) 23.07. (Sa.)

August: 03.08. (Mi.) 20.08. (Sa.)

Bitte um telefonische Anmeldung vor den Trainingszeiten unter

 0212 71542 (Dirk Wegmann) bezgl. Platz- und Wetterverhältnisse !



Aktiv in der Suchtkrankenhilfe

Zum Beginn des Jahres machte unser Arbeitertag den Anfang der Aktivitäten. Wir Mitarbeiter (16 Pers.) vom Ortsverein trafen uns im Naturfreundehaus Theegarten (Solingen-Mitte) um den Sonntag gemeinsam zu verbringen. Grund war die Jahresplanung für unsere SH.-Gruppen und Ortsverein. Das Treffen stand unter dem Motto: „**Blaues Kreuz Solingen – mehr als nur Selbsthilfe**“. Neben der Jahresterminbesprechung, wurde auch über den notwendigen Verwaltungsaufwand und Struktur unseres Ortsverein neu nachgedacht. Unser Vorsitzender nahm uns mit auf eine kurzweilige Zeitreise der Blau Kreuz – Selbsthilfearbeit in Solingen. Der nächste Termin für die Mitarbeiter ließ nicht lang auf sich warten. Angesagt war die sogenannte VMK in Burbach-Holzhausen, Dieses Treffen war überregional auf Landesverbandsebene. Das Motto lautete: „**Zielorientiert leben und arbeiten**“. Durch die Fachreferenten vom Blauen Kreuz Deutschland wurde uns das Thema nahe gebracht.



Vorstellung der Projekte

In anschließenden Gesprächskreisen konnten wir das Thema noch vertiefen und uns gegenseitig austauschen. Gemeinsamer Gottesdienst und ein Abend der Begegnung rundeten das Wochenende ab.



Reinhard Jahn

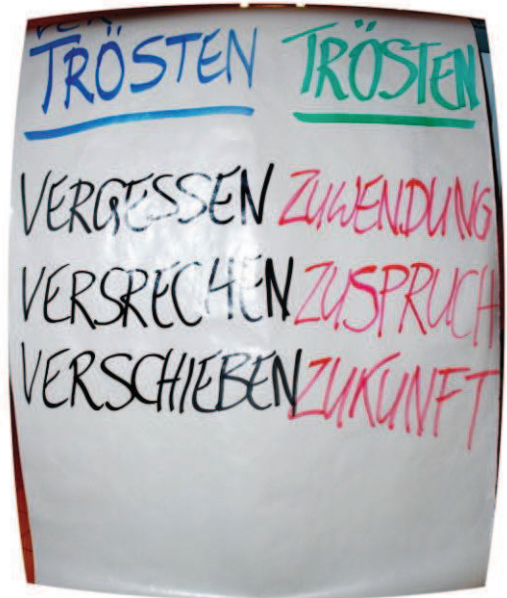
Jürgen Naundorf

Andreas Schmidt

Ein weiterer Höhepunkt ließ nicht lange auf sich warten. unsere „Donnerstagsgruppe“ hat uns alle zu einem Themenabend eingeladen.

Thema lautete: „**Was hat trösten mit Sucht zu tun**“ geladen zu diesem besonderen Abend war Blaukreuz Sekretär Jürgen Naundorff. Mit seinen Ausführungen fesselte er die 20 Teilnehmer und machte uns noch mal an Beispielen klar, dass die Sucht nicht, wie manch einer trüglich meint, *tröstet*, sondern nur *vertröstet*. Aber in unseren SH-Gruppen kann man den Trost finden, durch Verständnis, zu hören und der Umgang miteinander, um nur einige zu nennen.

Weiter ging es mit einem Schuleinsatz, in Zusammenarbeit mit der Jugend- und Drogenberatung Solingen. Durch das Erzählen seiner eigenen Suchtgeschichte wurden die Schüler zum Nachdenken angeregt und es wurden viele Fragen aus dem Suchtbereich beantwortet. Ziel dieser Schuleinsätze ist, die Schüler/innen für das pressante Thema sensibel zu machen. Dieses Mal mussten unsere Mitarbeiter zwei Schulstunden nochmal dran hängen.



Eine weitere Einladung nutzten wir im kirchlichen/gemeindlichen Bereich über unser Tun zu referieren. Eingeladen waren wir bei dem Seniorenkreis der FeG – Merscheid. Zu zweit waren wir zugegen und hatten hier die Möglichkeit über unsere Suchthilfe vor Ort zu berichten. Bereichert wurde dies durch einen persönlichen Bericht. Es kam zu einigen Nachfragen und wir konnten diese beantworten.



Mit diesen Berichten möchte ich Euch allen Mut machen, weiterhin für das Blaue Kreuz Solingen aktiv unterwegs zu sein. Ich danke allen für die tollen Einsätze. Ist immer wieder schön mit Euch unterwegs zu sein und das wir einiges auf diesem Wege zusammen erleben können. Das ist eine spezielle Bereicherung für unseren Ortsverein. WK

Wege aus der Sucht - Eine Bergtour mit Rückblick

Der Hohe Sonnblick war mein erster 3000er Gipfel in den Bergen. Mit 13 Jahren war ich das erste Mal oben, seitdem ist er mein „Lieblingsberg“ und wenn es in den Sommerferien passt, treibt es mich immer wieder hinauf - Nie allein. Mit der ersten Freundin, mit der Jugendgruppe, mit Kumpels, mit der ganzen Familie. Alle Infizierte haben sich von der Faszination dieses Bergs anstecken lassen und



sind ihm freiwillig gefolgt. Und immer wenn ich diese anstrengende Bergtour anging, hatte sich in meinen Leben etwas verändert. Eine Besonderheit dieses Gipfels ist das „Zittel – Haus“ des Alpenvereins, das mit dem Observatorium gemeinsam ganz oben auf dem Gipfel steht. Von unten aus dem Tal ragt der Berg wie ein kleiner Keil heraus – weit weit weg. So starten die Aufstiege zum Gipfel meist um 4:00

Uhr (Morgens!) beim „Alten Pocher“, ein Relikt aus der Goldgräberzeit des späten Mittelalters, als hier noch ergiebig Erze und Gold aus den Bergen geholt wurde. In der Morgendämmerung zieht es uns auf einer Schotterstrasse über endlose Serpentinien von 1800 auf 2400 Höhenmeter hinauf. Die Sonne ist derweil auch schon gut mit aufgestiegen, als wir die Endmoräne des „Winterweges“ erreichen. Als ich an dieser Stelle das erste Mal herkam, reichte der Gletscher mit seiner Gletscherzunge bis hier hin. Die Schneeaufgabe war enorm und mir kommen die Bilder vor Augen, wie in den 70er Jahren ganze Heerscharen mit Turnschuhen, weißen Socken und Boxershorts und bewaffnet mit Wanderstock und Hütchen hier herauf geschliddert sind. Das waren noch Zeiten.....!



Inzwischen ist der Gletscher weit nach oben verschwunden und es folgt ein heftiger Aufstieg über die steile Endmoräne. Schon rinnt der Schweiß den Rücken herunter und der Anorak verschwindet in den Rucksack. Apropos Rucksack, früher hatte ich so 18 Kg. auf dem Rücken, bei 60 Kg. Eigengewicht. Dieses Verhältnis ist aktuell etwas umgekehrt. Wir queren ein großes Geröllfeld und erreichen endlich

den Gletscher: der „Große Fleisskees“. Trotz strahlenden Sonnenschein ist es auf 2600 m. recht frisch. Ich kann es kaum abwarten, die Steigeisen unter die Schuhe

zu bekommen. Nun geht es mit der Gruppe über blankes Eis und harmlosen Gletscherspalten im Gleichschritt zum Gipfel aufwärts - bei besten Bergwetter. Das setzt sofort Endorphine frei. Durch den gleichbleibenden Rhythmus beim Steigen, wird es schnell monoton und schon schwirren einem Gedanken durch den Kopf: „Warum gehst Du auf den Berg?“; höre ich mich selber fragen. „Weil er halt da ist“, reicht mir inzwischen nicht mehr aus. Wir passieren eine Stelle, wo ich vor Jahren mal den Spruch los ließ: „Das nächste Mal geht Ihr mit Euren Kinder hier rauf“. Bei ungünstigen Wetter- und Gletscherverhältnissen fand ich keine aufmunternde Worte und Lockmittel (Eis gab's ja genug) um auf den Berg zu kommen. Zu diesem Zeitpunkt war ich gerade ein Jahr Abstinenz. Ein plötzlicher Luftzug stoppt mein Kopf-Kino. Wir haben deutlich an Höhe gewonnen und beim Umdrehen habe ich das fantastische



Panorama über die Schobergruppe und dem Großglockner (3797 m.) Österreichs höchsten Berg, unter uns das Große Fleisskees. Noch einmal werden Kräfte frei und die letzten Höhenmeter zum „Hohen Sonnblick“ auf 3106 m. erledigt. Der Gipfel und das „Zittel-Haus“ mussten von 2005-2006 aufwendig saniert werden. Durch den schwindenden Permafrost drohte das Gipfelplateau abzubrechen. Jetzt stehe ich hier oben, kein Stadtlärm, keine Motoren. Nur der Wind singt sein Lied und ab und zu krächzt eine Alpendohle über mir – Absolute Ruhe. „Auf dem Gipfel eines Berges stehen und die Welt von oben betrachten“, stand mal auf meinen



„Wunschzettel“ bei der Gruppenarbeit des Blauen Kreuz. Hier wurde er war und ich spürte, dass da noch einer über mir auf mich achtete. Beim Abstieg fiel mir ein, dass ich diesmal als Nichtraucher hier herumgekraxelt bin – mein Weg aus der Sucht. U.D

Dem Ziel entgegen.....'

Oft geht es in unseren Suchtselbsthilfegruppen um das Thema: Ziele erreichen. Ziele/ Wünsche, die man in seiner Lebensphase hat. Es kann u. a. die Aussage sein:

„Einen Wunsch habe ich nicht, aber einen Traum“

Jeder Wunsch fängt zuerst mit einem Traum an – in meiner Phantasie. Ich kann mich an eine Situation erinnern, wo ich als Jugendllicher mit meinem Schulfreund auch einen Traum hatte. Der Traum war eine Reise nach Australien. Bei mir wurde der Traum Wirklichkeit. Bei meinem Freund nicht. Warum ?

Entscheidend ist, wie ich meinen Traum einordne. Mit welcher Motivation ich es in den Angriff nehme, damit der Traum zur Wirklichkeit wird. Bei meinem Freund war der Traum nur Phantasie, nicht erreichbar, abgehakt und das Thema war erledigt. Bei mir war es anders. Ich wollte das Ziel erreichen, es verwirklichen und arbeitete darauf hin. Mein Traum – wird Wunsch und es kommt zur Erfüllung. Was geht dem voraus ?

Zuerst der Wille !
Das Ziel erkennen !

Ich will es schaffen
Ich will dort ankommen

Die Strecke dazwischen heißt Motivation. Was bin ich bereit zu tun um das Ziel zu erreichen.

Dazu eine Beispiel aus dem Leben der Leichtathletik. Da gibt es mehrere Varianten um das Ziel zu erreichen:

Kurzstreckenlauf: (z.B. 100 m. Lauf)

Peile das Ziel an und renne los

Motivation: schnell ankommen,
erledigt, abgehakt.

Erfolg.....: kurze Freude,
kurzes Genießen,
auf zum Nächsten



Mittelstreckenlauf: (z. B.: 5000 m. Lauf)

Peile das Ziel an und laufe los.

Motivation: Überlegt und mit Geduld ans Ziel ankommen.

Erfolg.....: Ich drehe meine Runden und komme auch ans Ziel.

Aber ich komme immer wieder an meinen Ausgangspunkt (Ich drehe mich immer mehr um mich selber).

Langlauf: (z.B.: Marathonlauf)

Peile das Ziel an, auch wenn es im Moment nicht sichtbar ist und laufe los. Obwohl mir bewusst ist, dass der Weg sehr schwer und lang ist. Vielleicht gebe ich sogar auf und erreiche das Ziel erst gar nicht.

Motivation: Überlegt und mit Geduld ans Ziel kommen. Auch wenn ich der letzte bin – Entscheidend ist ankommen.

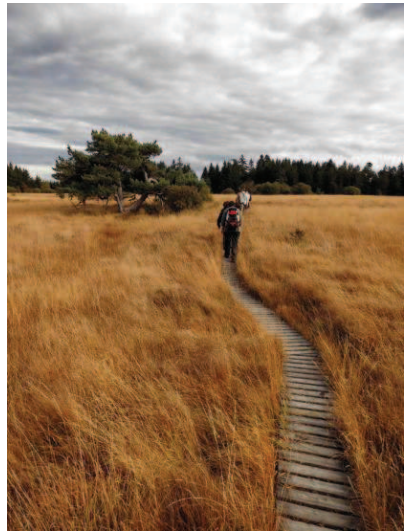
Erfolg.....: Den inneren Schweinehund überwinden und dann zufrieden sagen:“ Ich habe es geschafft, ich bin durch“.

Gerade im Vergleich mit dem Marathonlauf wird mein Lebensweg verdeutlicht, es läuft nicht alles glatt. Bergauf – Bergab.

Angenehme Strecke – oder Strecke mit Hindernissen; der Mut verlässt mich und ich will aussteigen. Ich komme sogar ins straucheln aber meine Stimme sagt:“Nur nicht aufgeben, Du wirst es schaffen“.

So, oder ähnlich sieht der Weg bis zur zufriedenen Abstinenz aus. Es macht keinen Unterschied, als *Abhängiger* oder als *Angehöriger*. Auch in meiner Suchtgeschichte muss ich einen weiten Weg gehen. Oft dornig und mit vielen Hindernissen gepflastert.

Entscheidend ist aber die Motivation:



➤ Dem Ziel entgegen zu einer zufriedenen Abstinenz ◀

Impulsfragen um das Thema zu vertiefen:

Wie sieht meine Motivation aus, um das Ziel: „zufriedene Abstinenz“ zu erreichen?

Verhalte ich mich wie der Marathonläufer und übe mich in Geduld? Bin ich bereit, immer wieder an mir zu arbeiten um das Ziel doch zu erreichen? Oder wie der 100 m. Läufer? Ziel schnell erreicht, jetzt habe ich es geschafft, mir geht es gut und brauche z. B.: keine SH-Gruppe mehr, da ich alles unter Kontrolle habe? Habe mein Leben im Griff – Wirklich?

Wo finde ich mich wieder?

- Bin ich ein Sprinter, schnell ans Ziel.....
- Bin ich ein Mittelstreckenläufer, drehe Runde um Runde (Rückfall).....
- Bin ich ein Marathonläufer, sehe das Ziel noch nicht. Aber ich tue alles, damit ich das Ziel erreiche.....

WK

1. Mai 2016 Wandertag



Der Landesverband des Blauen Kreuz Rheinland lädt herzlich zum diesjährigen Wandertag ein. Nach einjähriger Unterbrechung steht die nächste Etappe des

„**Bergischen Weg**“ an und die führt **von Velbert - Rottberg nach Wülfrath - Aprather Mühle** mit 18,5 km. Wanderstrecke und einer Wanderzeit von ca. 5,5 Std. Unsere **Wandertour Nr. 1** Beim Start der Wanderung geht auch unser Blaukreuz - Wanderstock aus den Händen der Begegnungsgruppe Essen – Bockmühle an unsere Freunde der Begegnungsgruppe Velbert, wie beim Staffellauf über.



Die kürzere und weniger anstrengende **Wandertour Nr. 2** führt uns: „**Auf den Pfaden der Pilger in Velbert-Neviges**“. Dies ist eine ca. 6,5 km. lange Rundwanderung mit zwei leichten An- und Abstiegen und dauert ca. 2,5 Std. und trifft unterwegs auch auf den Bergischen Weg.

● Für beide Wandertouren benötigt man festes Schuhwerk und einen Rucksack mit Tagesproviant, sowie ausreichend Getränke (es ist keine Einkehr geplant). Eine Regenjacke sollte ebenfalls dabei sein.



Unser Mittelpunkt des Wandertages ist der Wallfahrtsort Neviges und seinem bekannten Mariendom. Dort wollen wir uns nach dem Abschluss der beiden Wanderungen, alle zusammen beim gemütlichen Beisammensein mit Kaffee &



Kuchen in einem etwas „anderen“ Cafe in Neviges treffen. Damit alle Teilnehmer Platz haben und genügend Kuchen geordert werden kann, benötigen wir eine rechtzeitige Anmeldung. Der **Unkostenbeitrag von ca. 5,- € pro Person** wird an Ort und Stelle verrechnet. Da wir als gesamte Gruppe zum Wandertag fahren

wollen (Auto - Fahrgemeinschaften), bitten wir um **Anmeldung bis zum 15. April 2016** an das Blaues Kreuz Solingen:

Willi Klapper ☎ **0212 2307575**, oder Email: **blaueskreuz-solingen@t-online**.

26. Mai 2016
**6. Bogenschiessen – Turnier
Radevormwald**



Es geht wieder um den **Curt -von -Knobelsdorff - Pokal** beim 6. Bogenschiess - Turnier des Blauen Kreuz - Landesverband Rheinland, in Kooperation mit der BG Radevormwald.

➤ **Termin: 26. Mai 2016**

➤ **Treffpunkt: 10.00 Uhr** an der Bogenschießanlage (Grillhütte) in der Gärtnereianlage des CvK-Haus in Radevormwald, Hermannstr. 17 (Auto Parkplätze).

➤ **Beginn: 10.15 Uhr** Bekanntgabe der Turnierregeln und Turnierverlauf. Einschiessen – Keine Qualifikation. Jede teilnehmende Gruppe ermittelt seine besten Bogenschützen im Wettkampf für das große Finale.

➤ **Kosten: 8,00 €** pro Teilnehmer (Startgeld, Verpflegung, Getränke, Kaffee & Kuchen) wird am Veranstaltungstag **vor Ort bezahlt**.

➤ **Turnierausklang:** gegen ca. 17.00 Uhr nach der Siegerehrung, Pokal- und Urkundenverleihung natürlich mit Kaffee und Kuchen und regen Gesprächsaustausch und Fachsimpelei aus dem Turnier.

➤ **Anmeldung** bitte bis zum **14. Mai 2016** (**Anmeldeschluss**),

Für das Team BK Solingen bei Willi Klapper

☎ 0212 2307575 oder per

Email: blauskreuz-solingen@t-online.de



Weitere Infos bei Uwe Drath ☎ 0212 71487

Email: uwe.drath@gmx.de





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 : April - Juni 2016

...für Gruppenbesucher und Freunde:

01.-03. Apr. 2016: **Wochenendfreizeit in Holzhausen**

Nähere Infos Bei Willi Klapper

22. April 2016: **BK- SH – Gruppe Ohligs** feiert ihr

Fünffähriges Jubiläum. Ab 18.30 Uhr
im Gruppenraum der Interju, Nippesstr. 2
in Solingen-Ohligs (gegenüber Hauptbahnhof).



01.Mai 2016: **Wandertag** des BK – Landesverband Rhld.

In Velbert-Neviges (siehe S. 12).

16. Mai 2016: **Pfingst-Wandertag** des BK Solingen (siehe S. 16).

15. Juni 2016: **Sommerfest im Blau Kreuz Zentrum**, Heresbachstr.

Infos bei Willi Klapper.

25. Juni 2016: **Tagesseminar mit Andrea Schmidt** (siehe S.5).

...für Gruppenleiter & Mitarbeiter:

09.April 2016: **Praxisbegleitung in Moers** (Ev. Gemeindehaus in Rumeln-

Kaldenhausen). Von 9.00 Uhr - 16.00 Uhr

Mit Bildungsreferentin Andrea Schmidt

04. Juni 2016: **Info-Stand – Nordstadtfest**, Rathausplatz, Solingen-Mitte.

05. Juni 2016: **Info- und Getränkestand** auf dem Familientag für

Behinderte und Nichtbehinderte.

Ort: Industriemuseum in Solingen - Merscheid.



...für Mitglieder und Freundeskreis des Blauen Kreuz Solingen:

17. April 2016: **Jahreshauptversammlung des BK/ OV Solingen.**

Beginn: 18.00 Uhr, in der Stadtmission Brühlerstr. 60.

04. Juni 2016: **Radio Blaue Welle** – Die nächste Sendung.

Beginn: 20.04 Uhr auf Radio RSG



Die Blau Kreuz Familie

Geburtstage: April – Juni 2016

Gruppenzugehörigkeit: Montag (Mo.),

Dienstag (Di.), Frauen (Mi.) Donnerstag (Do.), Freitag (Fr.), Jugend (Ju.),

Freundeskreis (Fre.), Verein (VE).



01. April Johanna (VE/ Do.)

02. April Angela (VE/ Mi.)

09. April Maria (Mi.)

16. April Susanne (Fr.)

21. April Thomas (VE/ Di.)

26. April Rudi (VE/ Mo./Do.)

15. Mai Karin (VE)

16. Mai Heidrun (VE)

21. Mai Rosemarie (Mi.)

25. Mai Sven (VE)

26. Mai Susanne (VE/ Fr.)

04. Juni Claudia (Mi.)

09. Juni Gabi VE/ Mi./ (Do.)

12. Juni Michael (VE/ Di.)

17. Juni Sebastian (VE.)

17. Juni Fips (Mo./ Do.)

21. Juni Iris

Pfingstmontag – Wandertag: 16. Mai



Unser diesjähriger Pfingstmontag – Wandertag führt uns wieder rund um das liebevoll gepflegte Naturfreundehaus im Holzerbachtal.

In gewohnt entspannter Atmosphäre und idyllischer Natur wollen wir durch das Ittertal wandern.

● Für jeden Geschmack bieten wir zwei Wander-Routen an. Da die Wanderwege in den Bachtälern etwas feucht sein können, ist festes Schuhwerk ratsam. Eine Regenjacke und Getränke für unterwegs sollten im Rucksack dabei sein (keine Einkehrmöglichkeit !) Nach der Wanderung wollen wir den Grill anwerfen (wir sorgen für genügend Grillwurst und Steaks) und die selbstgemachten Salate testen und bitten schon mal hier um Eure kreativen Salatspenden – Ein Dankeschön schon mal hier vorab.

Erfrischungsgetränke stehen zur freien Verfügung. Selbstverständlich gehören die NFH-Waffeln mit Kirschen & Sahne am Nachmittag zum Programm und genügend Zeit für gute Gespräche.

Und so richtig mal wieder Spielen wollen wir auf dem Gelände natürlich auch ! Was ?

Lassen wir uns überraschen !



Treffpunkt: 10:15 Uhr

Naturfreundehaus (NFH)

Holzerbachtal, Eipaßstr. 25 B

(zwischen SG- Wald und SG- Gräfrath)

Wander-Tour 1: 3,5 Km. (leicht)

Wanderzeit: ca. 1,5 Std.

Wandertour 2: 8,5 km. (mittel)

Wanderzeit: ca. 2,5 Std.

Teilnehmerbetrag:

Erwachsene: 6,00 €.

Kinder bis 16 Jahre frei

Wir bitten um verbindliche Anmeldung bis zum 9. Mai 2016 bei:

Willi Klapper ☎ 0212/ 2307575 per Email : blaueskreuz-solingen@t-online.de
und bei Deiner/m Gruppenleiter/in.