

APROPOS

Stadtmission Solingen



Blaues Kreuz
Suchtkrankenhilfe

Selbsthilfegruppen Solingen

Vereinsheft Nr.: 8
Oktober- Dezember 2011





Füreinander da sein

So versprechen es sich frisch Verliebte.

Füreinander da sein heißt doch: ich lasse mich auf den anderen ein und signalisiere, du bist wichtig für mich, du bist mir nicht gleichgültig. Füreinander da sein muss man aushalten können. Es bedeutet Stärke, Schwächen zeigen zu können, Hilfe annehmen können. Füreinander da sein so erlebe ich es immer wieder in unseren Gruppen und im Verein.. Es ist aber keine Erfindung der Selbsthilfe. Schon in der Bibel ist davon die Rede und oft singen wir das Lied: „Gut, dass wir einander haben“ und weiter heißt es, „das Gott in unserer Mitte ist.“ Und das ist genau der Punkt, beim

Füreinander da sein

Auch in dieser Ausgabe kommt es in den vielen Berichten wieder deutlich zum Ausdruck. Bei den vielen gemeinsamen Erlebnissen z.B. beim Grillen, beim Wandern, beim Bogenschießen um nur einige zu nennen. Hier wird wieder deutlich wie wichtig es für den einzelnen ist Füreinander da zu sein. Gerade die Gemeinschaft außerhalb der üblichen Gruppenstunden prägt unsere örtliche Arbeit an den hilfesusuchenden Menschen.

Unser Radioprojekt: Die Blaue Welle, ist kräftig am rollen. Hier haben wir uns zu einem tatkräftigen Team zusammen gerauft. Noch keine Sendung gehört? Schade! Für alle, die die Sendungen noch nicht gehört haben, können diese nachträglich auf unserer Homepage (www.blaueskreuz-solingen.de) hören. Auf Wunsch stehen auch CD's zur Verfügung.

Weiter geht es auch mit unserem Bogenschießen – Projekt. Hier sind wir auf einem guten Weg und ich freue mich, wenn bald der erste Schuss auf unserer Anlage getätigt wird.

Für 2012 werden wir weitere Projekte in Angriff nehmen. In Vorplanung ist hier für den Herbst ein Comedy - Abend, im Rahmen unserer 110 jährigen Jubiläumsfeier angesagt.

Ich freue mich, dass wir weiterhin füreinander da sind! Euer Willi

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.

Die Blaue Welle



Neues aus der Radiowelt: Bei unserem Rundfunkprojekt „Die Blaue Welle“ hat sich in den vergangenen Monaten einiges getan: Im Mai haben wir von der Redaktion unsere „Radioführerscheine“ verlängert bzw. neu erworben, somit sind wir jetzt zu fünft, die dieses wertvolle Zertifikat nach harter Arbeit im Bürgerfunk nutzen können. Für eine Sendung müssen wir zu dritt sein, um diese selbstständig produzieren und über den Sender veröffentlichen zu dürfen. So in etwa sieht es die Gesetzgebung vor.

Von daher sind wir auf dem besten Weg das ganze Projekt in Eigenregie ausführen zu können. Vielen Dank an dieser Stelle an die Verantwortlichen

im Katholischen Bildungswerk Wuppertal, insbesondere an Stefan Melko und Andre Müller, die uns auf unserem Weg tatkräftig unterstützen und uns in der Radiowerkstatt der Caritas in vielen Belangen auch weiterhin zur Seite stehen. Wir haben mittlerweile die schon fünfte Sendung produziert und werden im „Acht-Wochen- Rhythmus“ unsere Sendungen bei Radio RSG im Bürgerfunk an die Hörerwelt weitergeben. Wer die Sendungen mal verpasst hat oder Radio RSG nicht empfangen kann: Seit Anfang September hat „Die Blaue Welle“ zwei eigene Seiten auf der Homepage vom Blauen Kreuz Solingen. Neben wichtigen Informationen zu unserem Projekt können dort auch die einzelnen Wortbeiträge zu den Sendungen abgerufen werden. Also nicht wie zuvor nur die kompletten Sendungen. Unsere nächste Sendung im November wird sich ganz um dem „Selbsthilfetag im Klinikum“ drehen. Ein offizielles Logo haben wir jetzt

auch ➡

Die Redaktion: Moni, Michael, Olaf, Dirk W., Willi und Sven





InfoPoint

...heißt jetzt nicht mehr
Elsa, sondern
Alex

Wie denn jetzt ? Namensänderungen sind doch sonst nicht so „billig“. Okay, schauen wir mal wie es einst begann: Die Dienstagsgruppe ist im Frühjahr 2010 von der *van-Meenen-Strasse* zur FEG (Freie Evangelische Gemeinde) in die Oststrasse gezogen. Der Raum im Mehrgenerationenhaus auf der *van-Meenen-Str.* blieb uns aber erhalten und daraus entwickelte sich eine Anlaufstelle für jedermann und erhielt den Namen: InfoPoint. Durch Umbaumaßnahmen mussten wir dann erst einmal zur *Elsa-Brandström-Strasse* umziehen, so entstand „InfoPoint Elsa“. Einige Zeit später bekamen wir von der Stadt Solingen/ Stadtdienst Gesundheit, die Info, dass auf der Bergstr.18-21 in der Akademie der Alexander Apotheke ein Raum für Selbsthilfegruppen zur Verfügung steht. Inhaber Hr. Bauer stellt den Raum kostenlos für Selbsthilfegruppen (u.a. Frauenselbsthilfegruppe nach Krebs, Hebammenbesprechung: Mutter- Kind, Ernährungsberatung und sogar Rentenberatung) bereit.



Nun sind wir seit Mai 2011 jeden Dienstag von von 19 – 20 Uhr mit zwei Mitarbeiter, nicht nur für Erstkontakt und Infos da, sondern auch für: „Ich muss mal mit Dir reden“. Also Zeit für jeden der auf Fragen – Antworten sucht. Mit einem *InfoPoint Extra* während der Sucht – woche im Mai 2011, öffneten wir sogar für einen ganzen Tag die Pforten und haben hautnah bemerkt, in welchem Umfeld dieser Treffpunkt „lebt“. Den großen Andrang haben wir noch nicht gehabt, aber das Gespräch miteinander, erlebe ich als eine Bereicherung und etwas Besonderes. Ja, und da wir nicht mehr in der „Elsa“ sind, sondern in der Akademie der

Alexander- Apotheke, nennen wir das Kind nun intern „Alex“ und ich hoffe wir begegnen uns dort einmal, besonders für jene die ein Suchtproblem haben und bisher nichts unternommen haben. Aber auch für Angehörige die selber Hilfe und Unterstützung gegenüber ihren suchtkranken Partner benötigen und den Weg zu einer Beratungsstelle noch nicht gefunden haben.

Text: Bernd Klapper/Foto:UD

Suchtverlagerung

Suchtverlagerung



Noch während meiner Entgiftung ist es passiert, dass verabreichte Distran* unterdrückte die Entzugsscheinungen des Alkohols. Mein Körper allerdings schrie förmlich nach anderen Substanzen. Ich hatte mich mit Tabak eingedeckt und war daraufhin Stammgast im Raucherraum, aber es musste noch etwas anderes neben dem Nikotin her und so



Foto: Maren Beßler/pixelio.de

erhielt der Koffein mit je zwei Tassen Kaffee am Morgen und Mittag, seinen Einzug. Es reichte aber immer noch nicht und nach der Entgiftung und Wiedererlangen meiner Freiheit mit viel Freizeit, tauschte ich Kaffee gegen Süßwaren. Da die komplette Logistik der Alkoholbeschaffung, Depotverteilung und Leergutentsorgung wegfiel, tauchte ich in den Kaufhausgängen plötzlich in lang verschmähten Kuchen- und Gebäckabteilungen auf und registrierte intensiv, dass es kurz vor der Supermarktkasse nicht nur den Flachmann und Viererpacks mit hochprozentigen Alkohol gab, sondern es von Schokoriegeln und Minitüten mit Süßigkeiten nur so wimmelte und bei mir einen dankbaren Abnehmer fand. Beim Bezahlen an der Kasse stellte sich zusätzlich ein schönes Gefühl ein, das Minuszeichen vor dem Kontostand spielte in diesem Moment noch keine Rolle, denn ich konnte mir endlich etwas leisten, ohne daran zu denken wie viel ich noch für Alkohol brauchen werde. Auf dem Nachhauseweg belohnte ich mich noch mit einem großen Stück Kuchen aus der Bäckerei. Nach ein paar Wochen hatte mein behandelnder Arzt Mitleid mit mir und ich durfte endlich wieder arbeiten. Das ich mich darüber einmal freuen würde hätte ich bis dahin nicht gedacht. Mein Kaufverhalten hatte sich wieder normalisiert, aber Kaffee und Schokolade blieben mein ständiger Begleiter, sowie die Glimmstengel in dem Maße, dass es mir nicht mehr davon schlecht wurde. Es folgte eine Langzeittherapie und ich widmete mich wieder vermehrt um diese drei Dinge, vor allem Schokolade und Kaffee, letzterer war zu den Mahlzeiten rationiert. In der Therapie wurde ich zum Küchendienst eingeteilt und so floss die eine oder andere Tasse Glücksgefühl extra durch die Kehle. Nach einigen Wochen endete der Küchendienst und ich durfte nach den Therapiestunden die Klinik verlassen und ich begab mich fast jeden Abend zum Kiosk um die Ecke. Der Besitzer hatte eine Sitzecke eingerichtet und der Kaffeeautomat in direkter Reichweite. Für den Inhaber die reinste Goldgrube. Zusätzlich hatte ich noch einen Wasserkocher auf dem Zimmer vor den Therapeuten versteckt, was als schwerer Verstoß gegen die Therapieauflagen galt, bei einigen Mitpatienten führte dies zum Ausschluss. Mich störte mein Verhalten zu diesen Zeitpunkt überhaupt nicht:“ Kaffee, Schokolade und Zigaretten sind immer noch gesünder als Alkohol trinken“, dachte ich damals. Da ich mich in meinen Körper

**Distranurin: Medikament zur Behandlung von Alkoholentzugsscheinungen*

immer wohler fühlte und die geregelten Mahlzeiten sowie der regelmäßige Sport sogar zu Gewichtsverlusten führte, sah ich mich in meinem Verhalten sogar bestätigt. Bis zum Ende der Therapie hatte ich einige schlaflose Nächte hinter mir und ich beschloss den Kaffeekonsum zu drosseln und kam zur Erkenntnis: Kaffee und Schlaf passt nicht zusammen.

Nach der Therapie bezog ich eine neue Wohnung und war stolz darauf, was ich erreicht hatte. Nun kamen plötzlich andere Suchtverlagerungspotentiale dazu, mein PC-Computer hatte durch die lange Standzeit während der Therapie nicht überlebt. Aber diesmal war es anders an der Kasse, es fehlte das erhebende Gefühl beim Bezahlen, hatte ich doch gelernt meinen Kontostand im Blick zu haben und das ein Pluszeichen im Kontoauszug verdammt sexy ist. In meiner Freizeit

war ich nun auch mit meiner neuen Fotokamera unterwegs, klingt nicht gefährlich ist es aber. Nach dem Fotografieren folgte am PC mit der Bildbearbeitung, da ich den Kaffeekonsum einschränken wollte, begleitete mich nun eine Flasche Cola durch die Nacht, ein immer prall gefüllter Kühlschrank lieferte mir die dazu passenden Snacks. Komisch nur das immer die gleichen Lebensmittel in Form von Fleisch, Fisch, Milchprodukten und Tiefkühlpizza im Kühlschrank ankamen. Für Ballaststoffe und Vitamine



war kein Platz auf dem Speiseplan. Als mein Arzt mich bald auf meine Leibesfülle ansprach meinte ich nur, das von einer Banane der Bierdurst leider nicht weggeht – Eine Bockwurst ist ein viel besserer Durstlöscher. So verging einige Zeit, bis auf einmal ein paar Gurken im Einkaufskorb lagen. Irgendwas war mit mir geschehen und konnte es im ersten

Moment noch nicht begreifen: Es war Unzufriedenheit über meinen körperlichen Zustand, der sich breit gemacht hatte und ich wollte etwas daran ändern. Ich fühlte mich an den Moment, an dem ich beschloß mit dem Trinken aufzuhören, zurückversetzt. Ein kleiner „Klick“ im Kopf. Für niemanden zu hören, aber für jeden in ein paar Monaten zu sehen !!

- *Fragen:* Wie sah bei Dir die Suchtverlagerung aus und wie gehst Du heute damit um ?
Zufriedene Abstinenz – Unzufrieden mit der Suchtverlagerung ?



1. Bogenschiessen – Turnier - 23.06 2011 in Radevormwald Curt von Knobelsdorff - Wanderpokal

Am 23. Juni ging es in Radevormwald heiß her. Nicht nur das Wetter schlug mit allen Mitteln: vom Regen, Blitz und Donner bis zum eiteln Sonnenschein zu. *Legolas*, der Elf aus dem Herr der Ringe tut es, Robin Hood tut es, da dachte ich mir, das willst Du auch können und nach einer kleinen Autofahrt zum Curt von Knobelsdorff-Haus nach Radevormwald ging es schnurstracks in die Gewächs- ähm..... Schützenhalle zum 1. Bogenschiess-Turnier der Blauen Kreuz

Gruppen aus Radevormwald und Solingen, sowie eine Patientengruppe aus dem Knobelsdorff-Haus. Diese hatten das Turnier in unermüdlicher Arbeit mit Dieter Tong hervorragend vorbereitet. So konnte nach der Begrüßung von Dieter vor gut 60 Leuten, und den Informationen über den Tagesablauf, dass Turnier beginnen.

Jetzt konnte jede/r den Bogen mal spannen und wurde durch einfühlsame Erklärungen in den Bogensport eingewiesen, wobei einige nicht ganz bei der Sache waren, oder nicht richtig zugehört hatten ▶▶▶

Ich für meinen Teil hatte mir das ganze sehr einfach vorgestellt, Pfeil auflegen, Sehne spannen und ab die Post, aber so einfach wie im Film war es doch nicht. Ich wusste nicht, dass man den Pfeil richtig und falsch einlegen kann und das es so schwer ist die Sehne zu spannen, denn im Film sieht das ja kinderleicht aus.



Nachdem der erste Pfeil dann von der Sehne zischte und auch noch die Zielscheibe in 10 m. Entfernung traf, war der Unmut vergessen. Nachdem sich alle eingeschossen und eingetragen hatten, begann die Qualifikation für die Endrunde und nach und nach schieden die Schützen mit den niedrigen Punkten aus. Hierbei stellten wir fest, dass die Patientengruppe den Heimvorteil klar auf Ihrer Seite hatten, aber wir Solinger hielten uns wacker und jeder gute Schuss wurde wie beim bekannten Biathlonwettbewerb euphorisch bejubelt. Eine Unterbrechung des Turniers folgte nach der zweiten Runde, da die Grillmeister die Würstchen und Steaks nicht mehr halten konnten und die spitzenmäßigen Salate aus der Knobelsdorff Küche unwiderstehlich waren. Nach der Pause ging es in die dritte Runde, in der zwei

weitere Schützen pro Team ausschieden, wer dann noch Stand, war im Finale ! Wer jetzt denkt, die Ausgeschiedenen Teilnehmer würden nun Faul herumsitzen, der irrt sich, denn Minigolfanlage und die wirklich sehenswerte Gärtnerei luden zum verweilen ein. Ich selbst flog in der dritten Runde raus, ich freute mich aber darüber, solange dabei gewesen zu sein. Und nicht nur dass. Auch wenn ich nicht zu den Finalisten gehörte, gab es vom Team anerkennende Worte und ich wusste, dass ich für mich selbst eine gute Leistung erbracht hatte. Es gab noch eine Pause mit (ungeheuer viel) Kaffee und Kuchen und dann begann das Finale. Alle Mitglieder feuerten nun ausnahmslos im überfüllten „Schützenhaus“ die Schützen an. Ich fieberte mit und war gleichzeitig schon jetzt stolz, denn zu den Finalisten zählte auch mein Bruder. Alle Schützen hatten nun 3x5 Schuss und jeder gab sein Bestes. Man konnte es knistern hören vor Spannung und nach dem letzten Schuss wurden die Punkte zusammengezählt. Wie zu befürchten war, zahlte sich der Heimvorteil von Radevormwald aus und hier **das Endergebnis:**

- 1. Platz:** Patientengruppe Kurt von Knobelsdorff Haus
- 2. Platz:** Blau Kreuz BG Gruppe Radevormwald
- 3. Platz:** Blau Kreuz OV Gruppe Solingen

Ein wenig schade war es schon, aber wir haben den 3. Platz uns verdient und erarbeitet. Ich war von dem tollen Zusammenhalt der Gruppe richtig ergriffen, das war fast wie bei einer Nationalmannschaft und beim nächsten Turnier sind wir besser !!

Nadine

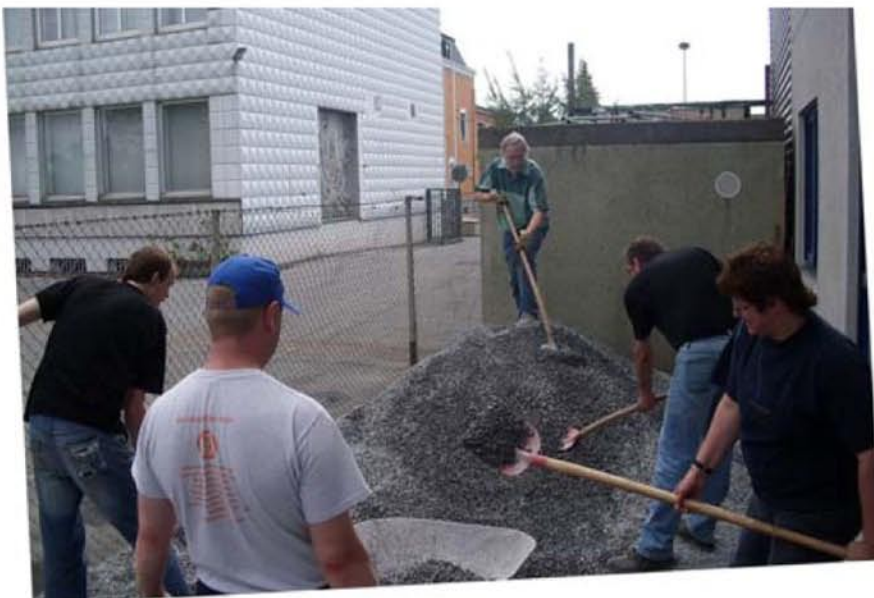


Bogenschiessen *Aktuell*



Gemeinsam sind wir stark, diesen Leitsatz setzten wir am 9. Juli sehr realistisch in die Tat um. In Zusammenarbeit mit der Stadtmission hieß es kräftig zupacken bei unseren **Gemeinschaftsprojekt: Bogenschiessen**. Bei ansprechenden Temperaturen hieß es drei LKW-Ladungen Kies in dem „Schlauch“ neben dem Gemeindesaal der Stadtmission von einem zum anderen Ende zu verlagern und gleichzeitig das ganze ein-zuebnen, damit später dort unser Schiessplatz eingerichtet werden kann. Das war kurz vor den Sommerferien noch einmal richtig schwere Arbeit - aber der Erfolg kann sich sehen lassen und ich möchte mich **bei**

allen Beteiligten für den schweißtreibenden, körperlichen Einsatz recht herzlich bedanken: **Ihr ward SUPER - Danke!** Und somit ist ein weiterer großer Schritt getan: die Basis - der Platz, geschaffen. Jetzt kann es weitergehen. Von Siegfried haben wir ein Tarnnetz erhalten, welches wir doppelt genommen, als Spanntuch für verirrte Pfeile hinter der Zielscheibe spannen können, dies ist unser nächster Arbeitsschritt. In der Zwischenzeit hat Willi alle Hebel bei der Beschaffung von Pfeilen & Bögen, Zielscheibe und nötigen Zubehör in Bewegung gesetzt, so dass wir noch in diesen Jahr aktiv mit dem Bogenschiessen starten können. Als Schiesswarte haben sich Dirk W. und Cathy zu Verfügung gestellt, die zukünftig die Trainingsstunden begleiten und über die Materialausgabe und deren Wartung und Pflege verfügen. Weitere Infos auf den Gruppenabenden. UD





... mit einem BMW 2600 L (502). Baujahr 1962 waren wir einen ganzen Tag unterwegs. Wir, das sind: unser Pilot Hans-Werner, Co-Pilot Willi, und unsere Begleiter Monika und Sven. Es war ein Mordsgaudi und ein sagenhaftes Erlebnis. Mein Interesse galt immer schon den Oldtimern, und einige Modelle in 1:18 verschönern mein zu Hause. Aber jetzt live in einem Oldtimer zu sitzen, mit einem Bordbuch in der Hand und eine vorgeschriebene Strecke durchs Bergische Land abzufahren war wieder ein Höhepunkt in der Freizeitgestaltung des Blauen Kreuzes Solingen. Die



Strecke hat uns ganz schön herausgefordert, da nicht nur auf den Streckenverlauf geachtet werden musste. Unterwegs waren verschiedene Kontrollpunkte anzufahren, wo einige Aufgaben Rund ums Auto zu lösen waren. Wir ließen es

locker und unverkrampft angehen nach dem Olympischen Gedanken: „Hauptsache dabei sein“ Vielen Dank an Hans-Werner, der uns das schöne Erlebnis ermöglichte.

Willi Klapper

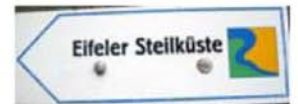


Wochenendfreizeit Eifel Duisburger Hütte 09.09.-11.09.2011



„*Wasser ist Leben*“ unter diesen Motto stand die diesjährige Wochenendfreizeit in der liebevollen Duisburger Hütte in Hausen/Rurtal. Nach der Anfahrt am Freitag und gemeinsamen zubereiteten Abendessen = 7 Sterne-Köche verdarben diesmal nicht den Brei, sondern zauberten ein hervorragendes Wurstgoulasch aus der Küche. Die abendliche „Dorfrunde“ gehört schon als Traditioneller Spaziergang durch das Dörfchen Hausen als letzte Amtshandlung vor dem Schlafengehen

dazu. Der nächste Morgen versprach absolut sonniges Wetter und nach dem bärenstarken gemeinsamen Frühstück, hieß es Schuhe an, Rucksack auf, durch die Tür und ab in die Natur. Unser Wanderweg brachte uns heute zur ►



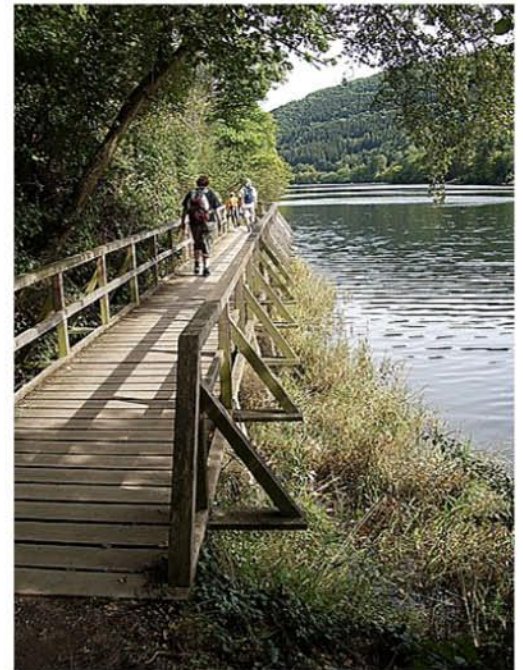
Dafür mussten wir erst einmal gut 130 Höhenmeter im Odenbachtal auf die Hochebene bei Schmidt steigen. In diesen Abschnitt erreichte uns die pralle Mittagssonne, der Trinkwasserverbrauch stieg an diesen Tag auf 3 l. pro Wanderer – unglaublich ! Wir erreichten die Schöne ▼ Aussicht,

mit einen traumhaften Blick über den Rurstausee, der tief unter uns lag. Tja, was rauf – muß wieder runter und so ging es steil mit uns zum Rurstausee bergab. An der Staumauer Schwammenauel kam Brigitte dazu, die mit dem Rurtalbähnchen in unsere Richtung gefahren war und es gab ein großes Hallo, da sie den Rest des



Weges bis nach Heimbach mitging – Respekt ! Überhaupt war die Wanderleistung unter diesen Umständen enorm. Wir erreichten wieder abwärts das 1905

erbaute, erste Wasserkraftwerk in NRW. Nach kurzer Visite kam das nächste High - Light der Wanderung: Der „Dschungelpfad“ führt direkt neben und teilweise auf Holzbohlen über den Stausee. Verfliegen war für einige Zeit die Hitze hier am kühlenden Wasser und einige unerschrockene zogen die Schuhe aus und stacksten am Uferstrand wie die Störche durchs Wasser. Burg Hengebach in Heimbach kam in Sichtweite und zeigte das Ende der schönen Wanderung an



Auf der Hütte ging es aber mit mit einem schönen Grillabend weiter und bis weit in den Abend genossen wir die prima

Gemeinschaft mit Gesprächen und neuen Ideen. Das Wetter hatte sich über Nacht geändert und so beschlossen wir nach dem Frühstück, dass Freilichtmuseum in Kommern zu besuchen. Wir taten gut daran, denn nach einer Stunde im Museum brodelte und regnete es aus Kübeln, so das wir froh waren in die Reetgedeckten alten Häusern zu verschwinden und die sehenswerte Ausstellung: „Wir Rheinländer“ in modernen Hallen anzusehen. Am Nachmittag kehrten wir auf die Hütte zurück und wehmütig räumten wir unsere Sachen zusammen und nahmen Abschied von der Hütte und von der Eifel.... bis zum nächsten Mal. UD

Suchthilfe

Wir beraten Betroffene und Angehörige bei
Alkoholabhängigkeit

Medikamentenabhängigkeit
süchtigem Spielverhalten

Wir bieten auch eine „Ambulante Therapie Sucht“.

Caritas-Suchtberatung

Goerdelerstraße 55, 42651 Solingen

Tel. 0212 2063830

Caritasverband Wuppertal/Solingen e.V. www.caritas-wsg.de



Unsere Kulturförderung: Gut für Solingen.



Kunst und Kultur sind für die gesellschaftliche Entwicklung entscheidend. Sie setzen Kreativität frei und fördern die Aufgeschlossenheit gegenüber Neuem. Die Philosophie der Stadt-Sparkasse Solingen ist es, vor Ort in einer Vielzahl von Projekten Verantwortung für die Gesellschaft zu übernehmen. Getreu unserem Motto: **Sparkasse. Gut für Solingen.**

 **Stadt-Sparkasse
Solingen**

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: 05.12.2011

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

Termine : Oktober – Dezember 2011



Oktober:
15.10.2011:



Elzbachtal - Wanderung

Von Burg Pymont zur
Burg Eltz. Treffpunkt 7:30 Uhr Parkplatz
Lohmann in SG- Landwehr.
Fahrtkosten + Burgeintritt: 10 € .
Anmeldung bei Uwe Drath, Tel.: 0212 71487

29.10.2011: Praxisbegleitung in Solingen – nur für Mitarbeiter

November:

01.11.2011: Vorstandssitzung

19.11.2011: Tag der Selbsthilfe im Klinikum Solingen 11.00-17.00 Uhr

Dezember:

11.12.2011:



Kosten:
15 €

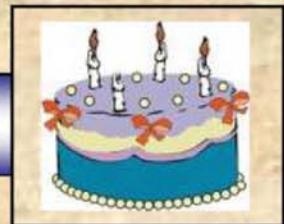
Weihnachtsexpress Dampflokfahrt
& Weihnachtsmarkt in der Fluweelen-
(Samt)grotte in Valkenburg/Holland.
Besichtigung der Valkenburg, der ein-
zigen Höhenburg Hollands. Tagestour
Info: Uwe Drath, Tel: 0212 71487

19.12.2011: Gemeinsame



Weihnachtsfeier des Ortsvereins
mit seinen Gruppen, Brühlerstr. 60
Beginn: 19.00 Uhr

Die Blaukreuz Familie



Geburtstage Oktober – Dezember 2011

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

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

02. Nov. Brigitte (Do/VE)
02. Nov. Sonja (Ju)
04. Nov. Willi (Mo/Do/VE)
05. Nov. Monika (Mo/Di/Mi/VE)
17. Nov. Jochem (Mo)

09. Dez. Bärbel (Mo/VE)
17. Dez. Luzia (Mo/Fre)
17. Dez. Tobias (VE)

Herzlichen Glückwunsch
zum Geburtstag und alles
Gute im neuen Lebensjahr



5. Miss Zöpfchen – Trassenlauf am 17. 07.2011

Los geht's mit großer Unterstützung



Am 17. Juli war es wieder soweit und mit vollen Schwung und Elan stellten wir unser Neuner-Team aus allen ! Gruppen im BK – Solingen an den Start, um uns als



BK Fan - Club

Rennmäuse beim Nordic Walking zu versuchen. Angefeuert vom eigenen BK Fan-Club legten wir einen rasanten Start auf der 5 km. lange Strecke der Korkenziehertrasse hin. Einige von uns waren zwischendurch nicht mehr ganz so schnell unter-

wegs, aber frei nach dem Motto: „Dabei sein ist alles“, gut im Ziel angekommen. Dank auch an die



tatkräftige Unterstützung unseres Fan-Clubs, die uns mit Anfeue-

ungsrufen und Beifall quasi ins Ziel getragen haben. Ein großes Dankeschön an dieser Stelle noch an Moni und Kathy, die uns am Nachmittag mit Kaffee und Kuchen wieder gestärkt haben. Ich freue mich schon auf den nächsten Lauf.



Olaf Bull