



zum Angebot des Netzwerkes „Gesundheit - Sport - Erlebnis“ 2007

Veranstaltungstitel: _____

Ansprechpartner: _____

Name, Vorname: _____

Anschrift: _____

Telefon: _____

E-Mail: _____

:: ANMELDUNG

Bitte melden Sie sich so früh wie möglich, spätestens zur angegebenen Anmeldefrist an. Bitte benutzen Sie für jede Person und jede Veranstaltung ein eigenes Anmeldeformular. Das Formular auf der Programmrückseite bitte als Kopier-/Faxvorlage nutzen!

:: ANSPRECHPARTNER

Für jede Veranstaltung gibt es einen Ansprechpartner der Ihnen für Rückfragen zur Verfügung steht. Wöchentliche Angebote sind generell offen und können ohne vorherige Anmeldung wahrgenommen werden.

:: TEILNEHMERGEBÜHR

Die Teilnehmergebühr umfasst den Eigenanteil und dient ausschließlich zur Deckung der Kosten. Es fallen keine Personal- bzw. Vereinskosten an. Die angegebene Teilnehmergebühr ist ein Pauschalpreis. Den Zahlungsmodus legt der jeweilige Ansprechpartner fest.

:: INFO BEI FREIZEITPROJEKTEN

Bei den mehrtägigen Freizeitprojekten und längerfristigen Maßnahmen findet in der Regel 4 Wochen vor der Durchführung eine Info-Veranstaltung statt. Diese ist verbindliche Voraussetzung für die Teilnahme.

:: TEILNAHMEBESCHEINIGUNG

Eine Bescheinigung für eintägige und mehrtägige Veranstaltungen erhalten Sie auf Wunsch vom jeweiligen Ansprechpartner, sofern Sie in vollem Umfang teilgenommen haben.

:: ABSAGE/RÜCKTRITT

Abmeldungen müssen grundsätzlich schriftlich erfolgen. Ein kostenfreier Rücktritt ist bis zum Datum der Anmeldefrist möglich. Bei Abmeldungen, die nach dem Termin eingehen, müssen wir leider die volle Teilnehmergebühr erheben. Sie haben jedoch die kostenfreie Möglichkeit, uns eine Ersatzperson zu benennen. Erstattungen für nicht vollständig abgenommene Leistungen werden ausgeschlossen.

:: ABSAGE DURCH DEN VERANSTALTER

Wir behalten uns vor, nicht ausreichend belegte Kurse abzusagen.

Datum, Unterschrift: _____

NETZWERK

www.gesundheit-sport-erlebnis.de



Programm 2007

Diözesan-Caritasverband Köln
Caritas Suchthilfe RheinBerg
Suchtselbsthilferferat (SKM Köln)



■ Vorwort/Philosophie/Partner	3 - 4
■ Wöchentliche Angebote	5 - 8
■ Wochenend Events	8 - 12
■ Freizeitprojekte	12 - 13
■ Über'm Berg (Sehn)sucht nach Leben	14
■ Fachübungsleiter/in Rehabilitationssport	15
■ Kompakt/Vorschau 2007	16 - 17
■ Selbsthilfe Aktivitäten	18 - 19
■ Organisation/Anmeldung	20



:: **Georg Seegers**

Jg. 57, Köln
Dipl. Soz.arb., Gestaltberater,
Psychodrama-Leiter, Suchtreferent
beim Diözesan-Caritasverband Köln

Diözesan-Caritasverband
für das Erzbistum Köln
Georgstr. 7
50676 Köln
Tel.: 0221.2010278
Fax: 0221.2010 398
E-Mail: georg.seegers@caritasnet.de



:: **Peter Thölen**

Jg. 69, Köln
Dipl. Soz.päd., Mitarbeiter der Caritas
Suchthilfe RheinBerg, Arbeitsschwer-
punkt Betreutes Wohnen und das Projekt
"Bewegung ist Belebung". Trekking- &
Bergsport-Lehrtrainer, Fachübungs-
leiter "Rehasport - Sport bei Sucht-
erkrankungen"

Caritas Suchthilfe RheinBerg
Cederwaldstr. 22
51465 Bergisch Gladbach
Tel.: 02202.1008204
Fax: 02202.1008288
E-Mail: p.thoelen@caritas-rheinberg.de



:: **Jürgen Fais**

Jg. 65, Köln
Dipl. Sozialpädagoge, Supervisor (DGSv),
Suchtreferent (SKM Köln)

SKM Reha-Zentrum Köln/ProVita
Franzstr. 8-10
50931 Köln
Tel.: 0221.940650
Fax: 0221.9406522
E-Mail: fais@gesundheit-sport-erlebnis.de

:: **Layout & Realisation**

hundert - mediendesign,
www.hundertmediendesign.de

■ Netzwerk 2007 – Impulse zum Neuanfang

Manchmal müssen wir weite Wege gehen, um die banalsten Dinge zu verstehen.

Dies folgerte ich nach der Lektüre des Bestsellers von Hape Kerkeling, der ein Buch über die Pilgerreise auf dem Jakobsweg geschrieben hat und zu der sympathischen Erkenntnis kommt, dass man jede Sekunde seines Lebens komplett neu von vorne anfangen kann.

Nicht jeder glaubt an diese esoterisch wirkende Weisheit. Nicht jede Outdoor-Aktivität führt per se zur Selbsterkenntnis, als wären die Wege der Erleuchtung nur eine Folge des Aussteigens.

In der beiliegenden Broschüre präsentieren wir Gruppenangebote, die aufgrund zahlreicher Kooperationspartner und Kollegen der ehren- und hauptamtlichen Suchthilfe für 2007 geplant sind. Es gibt sicherlich noch zahlreiche andere Wege, wie Sie Ihr Leben mit suchtmittelfreien Freizeitaktivitäten gestalten können. Doch eins scheint nach Jahren der süchtigen Lebens für „Ex-User“ wieder attraktiv zu sein: das (selber) Gehen, Laufen, Klettern, Radfahren, Bogenschießen, Ski-Fahren ... eben das Sich-Bewegen.

Neben wenigen Solo-Aktivitäten setzen die meisten Angebote des Netzwerkes beim Gruppenfeeling an. Dies ist vor allem ein Potential, das das Selbst stärkt und den Neuanfang begünstigt.

Zu den Bedingungen gehören sowohl die Abstinenzbereitschaft als auch die Offenheit, sich auf bekannte und unbekannte Teilnehmer/Interessenten einzulassen. Also keine „closed shop“-Mentalität - wir wollen die Begegnung, den Kontakt untereinander und bei regelmäßigen Veranstaltungen auch so was wie Beziehungen stiften und fördern.

Das Netzwerk profitiert seit Jahren von der Zusammenarbeit der professionellen Suchthilfe mit den Selbsthilfverbänden. Grundsätzlich gilt das Prinzip der Eigenverantwortung für die geplanten Maßnahmen. Die Förderung durch das Netzwerk-Team bezieht sich vor allem auf den kollegialen Austausch, die Weitergabe von Tipps und Erfahrungswerten sowie dieser Veröffentlichung.

Wer einen Internet-Anschluss hat, kann unser komplettes Programm auch auf der Seite www.gesundheit-sport-erlebnis.de einsehen und herunterladen.

Informativ ist auch das Selbsthilfe-Portal unter www.suchtselbsthilfe-netzwerk.de; hier erhalten Sie noch zusätzliche Infos zu den Aktivitäten der Selbsthilfe bzw. zu einzelnen Programmpunkten.

Georg Seegers
Referent Sucht- und Aidshilfe
beim Diözesan-Caritasverband Köln

www.caritasnet.de



■ Netzwerk - ein Beitrag zur Integration

Mit unserem Netzwerk verstehen wir uns als Kooperationsgemeinschaft des Reha-Zentrums Franzstraße (SKM) und der Caritas Suchthilfe RheinBerg sowie des Diözesan-Caritasverbandes. Im Vordergrund unserer Angebote steht das Erlebnis, sportliche Aktivitäten und ein gesundes bewusstes Leben. Wir richten uns an abstinent orientierte Menschen aus dem Suchtbereich, und im Rahmen der Multiplikatorenfortbildung an interessierte Kolleginnen und Kollegen.

Das gemeinsame Erleben und die Erlebnisse innerhalb der Gemeinschaft stärken die Individualität, machen Mut und geben Impulse zur Freizeit- und Lebensgestaltung.

Deshalb sind auch die erlebnisorientierten Hilfen "nah am Menschen". Dies schließt ein, auch in kleinen Schritten zu planen und angemessen auf "Misserfolge" zu reagieren.

Primäres Ziel bei allen Angeboten ist die Förderung und Unterstützung der Suchtselbsthilfe, damit sucht-mittelfreies Leben attraktiv und erreichbar bleibt.

- ▶ **Claudia Abrahams** Turnerschaft Bergisch Gladbach 1879 e.V., Abteilung Prävention/ Rehabilitation
- ▶ **Tina Sirher** Sportpsychologin
- ▶ **Hubertus Deimel** Dt. Sporthochschule Köln, Institut für Rehabilitation und Behindertensport
- ▶ **Klarsicht** Selbsthilfegruppe Osnabrück
- ▶ **Sabine Prill** Segeln für Behinderte e.V. Köln
- ▶ **Karsten Turk** Koordinator Fachübungsleiter/in Rehabilitationssport
- ▶ **ProVita Selbsthilfe** SKM Köln
- ▶ **Julius Krieg** Caritas Passau
- ▶ **Gosia Kubinski** Dipl. Sozialarbeiterin i.A., Yoga-Lehrerin
- ▶ **Gregor Göb** Bonner Adaption- und Nachsorgezentrum „Ausweg“
- ▶ **Marianne Kleinschmidt** Bundesweite Koordinationsstelle der Caritas, Berlin
- ▶ **Helga Manzke/Walter Kleist** Kreuzbund Neuss e.V.
- ▶ **Ludger Wolff** Kreuzbund Köln e.V.
- ▶ **Markus Fischer** Nordic-Walking Trainer, Ultrasportler
- ▶ **Triathlon Nonstop Köln e.V.** Ältester Triathlon Verein in Köln
- ▶ **Christoph Schönfelder** Selbsthilfegruppe PURAVITA Lahr
- ▶ **Ingrid & Kurt Brock** Kreuzbundgruppe Euskirchen 5
- ▶ **Thomas Ommerborn** Skitrainer
- ▶ **Peter Nowak** Selbsthilfegruppe Klarsicht Osnabrück
- ▶ **Friedel Dohm** Selbsthilfegruppe der Caritas Suchthilfe Rheinberg

[01] MOUNTAIN-BIKE, RENN RAD, TOURENBIKE: Und es rollt und rollt... Köln und Umgebung

Termin: Training nach Absprache
 Ort: Reha-Zentrum, Franzstr. 8-10, 50931 Köln
 Kosten: Keine (eigenes Fahrrad notwendig!)
 Verantwortlich: SKM Reha-Zentrum
 Ansprechpartner: Jürgen Fais 0221.94065-0



■ [02] TRIATHLON: Vom Junkie zum Ironman... Schnuppern und trainieren

Termin: Training nach Absprache
 Ort: Reha-Zentrum, Franzstr. 8-10, 50931 Köln
 Kosten: Keine
 Verantwortlich: SKM Reha-Zentrum
 Ansprechpartner: Jürgen Fais 0221.94065-0



■ [03] KLETTERN: Grundlagen des Hallenkletterns & der Sicherungstechniken

Termin: Mittwochs und nach Absprache (verbindliche Einführung nach Absprache mit Arthur Matheay)
 Ort: Köln
 Kosten: € 6,-
 Verantwortlich: SKM Reha-Zentrum
 Ansprechpartner: Arthur Matheja 0163.2091241, Jürgen Fais 0221.94065-0



■ [04] LAUFEND IN FORM: Lauftreff für Einsteiger und/oder Ambitionierte

Termin: Mittwochs von 18:30 - 19:30 Uhr
 Ort: Reha-Zentrum Franzstr. 8-10, 50931 Köln
 Kosten: keine
 Verantwortlich: SKM Reha-Zentrum
 Ansprechpartner: Jörg Broux 0177.7201944, Jürgen Fais 0221.940650



[05] YOGA

Termin: Mittwochs 20.00 Uhr und/oder Samstags 12:00 Uhr
nach Absprache
Ort: Reha-Zentrum, Franzstr. 8-10, 50931 Köln
Kosten: keine
Verantwortlich: SKM Reha-Zentrum
Ansprechpartner: Gosia Kubinski 0173.9377736



[06] NORDIC WALKING: belebend bewegend

Termin: Dienstags von 18:30 - 19:30 Uhr
Ort: Reha-Zentrum, Franzstr. 8-10, 50931 Köln
Kosten: keine
Verantwortlich: SKM Reha-Zentrum
Ansprechpartner: Jürgen Fais 0221.940650



[07] FRAUENFORUM - VON FRAUEN FÜR FRAUEN: Frauenspezifische Themen und Freizeit

Termin: Montags, 14 tägig, 18:30 - 20:30 Uhr
Ort: Reha-Zentrum, Franzstr. 8-10, 50931 Köln
Kosten: keine
Verantwortlich: SKM Reha-Zentrum
Ansprechpartner: Gaby Mantscheff/Lisa Lüdenbach 0221.940650

[08] MÄNNERFORUM - VON MANN ZU MANN: Männerspezifische Themen und Freizeit

Termin: Jeden 1. und 3. Dienstag im Monat, 19:00 - 21:00 Uhr
Ort: Von Sparr Straße 58, Köln
Kosten: keine
Verantwortlich: SKM Reha-Zentrum
Ansprechpartner: Jochen Goßmann 0177.4246516

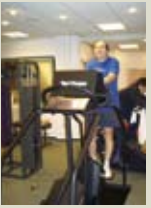
[09] VOLLEYBALLGRUPPE - Spielen und Trainieren für suchtkranke Menschen sowie deren Freunde und Angehörige

Termin: Freitags von 18.30 - 20.00 Uhr
Ort: Turnhalle am Langemarckweg 24, 51465 Bergisch Gladbach
Kosten: € 7,50 monatlich
Verantwortlich: Caritas Suchthilfe RheinBerg
Ansprechpartner: Hartmut Gotzkowsky 0173.5341155



[10] FITNESSGRUPPE - Kraft- und Ausdauertraining mit und ohne Geräte

Termin: Freitags von 17:00 - 18:30 Uhr
Ort: Gruppentrainingsraum Langemarckweg 24,
51465 Bergisch Gladbach
Kosten: € 10,- monatlich
Verantwortlich: Caritas Suchthilfe RheinBerg
Ansprechpartner: Erich Hoffmann 02202.71505



[11] WIR BEWEGEN UNS IN DER HALLE: Gymnastik, Spiel und Spaß Ein Angebot für Suchtkranke, Angehörige und Interessierte

Termin: Montags von 19:00 - 20:45 Uhr (außer in den Schulferien)
Ort: Rh. Schule für Hörgeschädigte, Billiger Straße, 53879 Euskirchen
Kosten: € 2,50 pro Abend
Verantwortlich: Kreuzbundgruppe Euskirchen 5
Ansprechpartner: Ingrid & Kurt Brock 02251.58974

[12] WIR BEWEGEN UNS IM WASSER: Gymnastik, Spiel und Spaß Ein Angebot für Suchtkranke, Angehörige und Interessierte

Termin: Mittwochs von 19:30 - 20:45 Uhr (außer in den Schulferien)
Donnerstags von 18:30 - 19:45 Uhr (außer in den Schulferien)
Ort: Rh. Schule für Hörgeschädigte, Billiger Straße, 53879 Euskirchen
Kosten: € 2,50 pro Abend
Verantwortlich: Kreuzbundgruppe Euskirchen 5
Ansprechpartner: Ingrid & Kurt Brock 02251.58974

[13] KRAFTTRAINING, KÖRPERWAHRNEHMUNG UND ENTSPANNUNG

Termin: ab Freitag, 23.02.2007 von 19:00 - 20:00 Uhr
Ort: Schule zum Nordpark, Frankenstr. 70, Neuss
Kosten: € 3,- pro Einheit; Kostenübernahme durch Krankenkasse möglich
Verantwortlich: Caritasverband Neuss, Suchtkrankenhilfe
Ansprechpartner: Helga Manzke/Walter Kleist 02131.50889

[14] SNOWBOARD 2007

Termin: 13.01. - 18.01.2007
Anmeldefrist: 05.01.2007
Ort: Flachau, Österreich
Kosten: Eigenanteil
Verantwortlich: SKM Reha-Zentrum Köln
Ansprechpartner: Jürgen Fais 0221.940650



[15] FREIBURG/COLMAR: alkoholfrei, aber bewegt ...

Termin: 16.02 - 20.02.2007 (Karneval)
Anmeldefrist: 10.01.2007
Ort: Freiburg
Kosten: € 50,- ab Köln
Verantwortlich: SKM Reha-Zentrum Köln
Ansprechpartner: Roland Kuom/Lisa Lüdenbach 0221.940650

[16] WOCHENENDE KANUTOUREN AN DER LAHN: auch für Ungeübte ... Natur erleben und was zusammen unternehmen

Termin: 01.06. - 03.06.2007 und 31.08. - 02.09.2007
Anmeldefrist: 01.05.2007 und 30.07.2007
Ort: 1. Tag: Aumenau-Runkel,
2. Tag: Runkel-Diez (mit Rücktransport nach Runkel)
Kosten: € 10,-
Verantwortlich: Bonner Adaptions- und Nachsorgezentrum ‚Ausweg‘
Ansprechpartner: Gregor Göb 0228.262371



[17] FRAUENFORUM - Von Frauen für Frauen: Frauenspezifische Themen und Freizeit

Termin: Frühjahr 2007, Herbst 2007
Anmeldefrist: Nach Absprache
Ort: Schwarzwald
Kosten: € 25,- bis € 50,- ab Köln
Verantwortlich: SKM Reha-Zentrum
Ansprechpartner: Gaby Mantscheff/Lisa Lüdenbach 0221.940 650

[18] RAD-, LAUF- UND TRIATHLONTRAININGSLAGER

Termin: 05.04. - 10.04.2007 (Ostern)
Anmeldefrist: 25.02.2007
Ort: Belgien/Ardennen
Kosten: € 80,- ab Köln
Verantwortlich: SKM Reha-Zentrum Köln
Ansprechpartner: Jürgen Fais 0221.940650



[19] MOUNTAINBIKEN/VORBEREITUNG AUF ALPENÜBERQUERUNG

Termin: 07.06. - 10.06.2007
Anmeldefrist: 15.04.2007
Ort: Nach Absprache
Kosten: Eigenanteil
Verantwortlich: SKM Reha-Zentrum Köln
Ansprechpartner: Jürgen Fais 0221.940650



[20] MOUNTAIN-BIKE: Black Forest - Ultra-Marathon, Distanzen: 48 – 120 km

Termin: 16.06. - 17.06.2007
Anmeldefrist: 15.04.2007
Ort: Kirchzarten/Schwarzwald
Kosten: € 60,- (inkl. Startgebühr)
Verantwortlich: SKM Reha-Zentrum Köln
Ansprechpartner: Jürgen Fais 0221.940650



[21] MARATHON KÖLN (Laufen oder Inline Skaten)

Termin: 07.10.2007
Anmeldefrist: 05.03.2007
Ort: Köln
Kosten: € 40,- (inkl. Startgebühr)
Ansprechpartner: Jürgen Fais, SKM Reha-Zentrum Köln, 0221.940650



[22] VOLLEYBALLTURNIER - für Freizeitmannschaften und Institutionen aus dem Suchtbereich

Termin: Sonntag 21.01.2007, 11:00 bis ca. 17:30 Uhr
Anmeldefrist: Anfang Januar
Ort: Turnhalle am Langemarckweg 24, 51465 Bergisch Gladbach
Kosten: € 10,- pro Mannschaft
Ansprechpartner: Peter Thölen, Caritas Suchthilfe RheinBerg, 02202.1008-204



[23] PADDELTOUR AUF DER SIEG: Für Anfänger und Fortgeschritten. Je nach Lust und Laune kann in Kajaks oder Canadiern gestartet werden. Je nach Wasserstand der Sieg wird kurzfristig auf einen anderen Fluß ausgewichen

Termin: 22.07.2006, 9:00 bis ca. 17:00 Uhr
Anmeldefrist: Bis 10 Tage vor Beginn
Ort: Treffpunkt, Cederwaldstr.22, Bergisch Gladbach (kein eigenes Fahrzeug notwendig)
Kosten: € 15,-
Ansprechpartner: Peter Thölen, Caritas Suchthilfe RheinBerg, 02202.1008-204



[24] TISCHTENNISTURNIER FÜR FREIZEITMANNSCHAFTEN (4 Spieler pro Mannschaft) und Institutionen aus dem Suchtbereich

Termin: Sonntag, 18.11.2007, 11:00 bis ca. 17:30 Uhr
Anmeldefrist: Mitte Oktober 2007
Ort: Turnhalle am Langemarckweg 24, 51465 Bergisch Gladbach
Kosten: € 10,- pro Mannschaft
Ansprechpartner: Peter Thölen, Caritas Suchthilfe RheinBerg, 02202.1008-204

[25] 6. NETZWERKLAUF – 10 km-Volkslauf 5 km Walkingstrecke mit Einzel- und Gruppenwertung

Termin: Sonntag 17.06.2007, Start um 10:30 Uhr
Anmeldefrist: Bis 31.07.2007, Mannschaftswertung ab 4 Teilnehmern
Ort: Ratherweg/Parkplatz Wildgehege (Nähe Kinderdorf Bethanien)
Wegbeschreibung auf Anfrage
Kosten: € 4,-
Verantwortlich: Caritas Suchthilfe RheinBerg, SKM Reha-Zentrum Köln,
Ansprechpartner: Peter Thölen 02202.1008-204, Roland Kuom 0221.940650



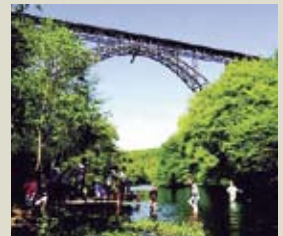
[26] BOGENSCHIESSEN – Schnupperkurs für Anfänger

Termin: Sonntag 11.02.2007, von 13:00 - 18:00 Uhr
Anmeldefrist: Bis 14 Tage vor Beginn
Ort: Turnhalle am Langemarckweg 24, 51465 Bergisch Gladbach
Kosten: € 8,-
Verantwortlich: Caritas Suchthilfe RheinBerg
Ansprechpartner: Peter Thölen 02202.1008-204



[27] WANDERTAG AN DER WUPPER: auf einem schönen Rundweg zur größten Eisenbahnbrücke Deutschlands (reine Gehzeit ca. 4-5 Stunden)

Termin: Samstag 05.05.2007
!!!Weitere Termine sind in Planung, bitte erfragen!!!
Anmeldefrist: Bis 3 Tage vor Beginn
Ort: Treffpunkt um 10:00 Uhr Cederwaldstr. 22, 51465 Bergisch Gladbach (kein eigenes Fahrzeug notwendig)
Kosten: Keine; bitte eigenen Proviant für unterwegs mitbringen
Verantwortlich: Herr Dohm, Selbsthilfegruppe der Caritas
Ansprechpartner: Peter Thölen, Caritas Suchthilfe RheinBerg, 02202.1008-204



[28] TANZEN LEICHT GEMACHT: Workshop zum kennenlernen verschiedener Tanzstile wie Blues, Cha-Cha-Cha, Walzer, Swing u.v.m.

Termin: 27.01. und 28.01.2007, 18:00 - 20:00 Uhr
Anmeldefrist: Bis 14 Tage vor Beginn
Ort: Berg. Gladbach, Ort ist von der Gruppengröße abhängig.
Kosten: € 5,-
Verantwortlich: Caritas Suchthilfe RheinBerg/Peter Nowak;
Selbsthilfegruppe Klarsicht Osnabrück
Ansprechpartner: Peter Thölen 02202.1008-204



[29] TANZTEE UND KENNENLERNEN NEUER SCHRITTE

Termin: Ab Februar 2007 einmal im Monat
Anmeldefrist: Ohne
Ort: Bergisch Gladbach
Kosten: Keine
Verantwortlich: Petra Ommerborn
Ansprechpartner: Caritas Suchthilfe RheinBerg, Peter Thölen 02202.1008-204

[30] MOUNTAINBIKE: Alpenüberquerung von Obersdorf zum Gardasee !Für Ambitionierte!

Termin: Juli/August 2007
Anmeldefrist: 04.05.2007
Ort: Europa
Kosten: Eigenanteil
Verantwortlich: SKM Reha-Zentrum Köln
Ansprechpartner: Jürgen Fais 0221.940650



[31] 4 TAGE BERGSTEIGEN IN DEN ALPEN

Termin: August 2007 (Termin anfragen)
Anmeldefrist: 30.05.2007
Ort: Österreich/Schweiz
Kosten: € 100,- ab Köln
Verantwortlich: SKM Reha-Zentrum Köln
Ansprechpartner: Jürgen Fais 0221.940650
Sonstiges: 8 Personen, Fahrt, Unterkunft, Halbpension



[32] GENERATION +35: Bewegung und Belebung soft und smart. Überraschungsfahrt in Europa...

Termin: 02.06. - 10.06.2007
Anmeldefrist: 15.02.2007
Kosten: € 100,-
Verantwortlich: SKM Rehazentrum Köln
Ansprechpartner: Fritz Papenbrock 0221.940650
Sonstiges: 8 Personen, Fahrt, Unterkunft, Halbpension

[33] WIR BEWEGEN UNS AUF DEM FAHRRAD: Ein Angebot für Suchtkranke, Angehörige und Interessierte

Termin: Samstag, 26.05. bis Dienstag, 29.05.2007
Ort: Ahrtal von Blankenheim bis Sinzig/Rhein bis Bacharach (ca. 190km)
Kosten: Noch in Planung
Verantwortlich: Kreuzgruppe Euskirchen 5
Ansprechpartner: Ingrid & Kurt Brock 02251.58974

[34] SKIFAHREN & SNOWBOARDEN IN FRANKREICH (PORTES DU SOLEIL): incl. Fahrt, Unterkunft, Skipass und Skikurs

Termin: 24.03. - 31.03.2007
Anmeldefrist: Bis zum 01.02.2007
Ort: Chatel (Frankreich)
Kosten: € 350,-
Ansprechpartner: Peter Thölen, Caritas Suchthilfe RheinBerg, 02202.1008-204



[35] WANDERN, BERGSTEIGEN UND HÜTTENTOUR IM MONTAFON/SILVRETTA

Termin: 11.08. - 18.08.2007
Anmeldefrist: Bis zum 01.05.2007
Ort: Gaschurn/Österreich
Kosten: Ca. € 160,-, incl. Unterkunft im Ferienhaus, Verpflegung und Fahrt
Ansprechpartner: Peter Thölen, Caritas Suchthilfe RheinBerg, 02202.1008-204
Sonstiges: Von der einfachen Wanderung bis zu Gipfeltouren wird für jeden was dabei sein. Aufgrund unterschiedlicher Gruppeneinteilungen für fast jeden Konditionstyp geeignet. Wichtig ist nur Spaß am Wandern und der Bewegung zu haben.



Über'm Berg: (Sehn)sucht nach Leben

Im Jahr 2005 entstand die Idee zur Ausschreibung eines besonderen Projektes:

Der Ausgang war völlig offen: Was passiert im Laufe des Jahres und ist es nicht nur verrückt sondern sogar gesundheitsschädlich, ein solches Angebot zu machen?



„Über'm Berg“ beschreibt das Leben mit all seinen Höhen und Tiefen, Freude und Trauer, Jubel und Verzweiflung. Es sind Tränen der Freude und des Leids geflossen, aber mit ganzem Stolz lässt sich feststellen, dass der Weg von Anfang bis zum Ende durchschritten wurde. Dieser begann nicht beim Zermatt Marathon und endete auch nicht beim Trail Du Mont Blanc, mit seinen 158 km und 8500 Höhenmeter, sondern begann mit der Vorstellung und den ersten Schritten zu seinen individuellen Zielen. Noch lange wird dieses besondere Projekt nachklingen und mein ganzer Dank gilt den 4 Protagonisten, Jörg Broux, Roland Halder, Peter Nowak und Georg Lemm, die ich auf ihrem Weg begleiten durfte. Ich wurde Zeuge einer wunderbaren Geschichte.

Mein weiterer Dank gilt der tatkräftigen Unterstützung durch Markus Fischer und Stefan Klotz, die - trotz mancher Zweifel - nie den Glauben an das Gelingen verloren haben.



Das Filmteam Bubebusch hat das Projekt nicht nur filmisch begleitet, sondern immer wieder allen Beteiligten bei den Läufen Mut zugesprochen und motiviert. Die filmische Dokumentation erscheint ebenfalls 2007. Auch dafür mein Dank!

Im Frühjahr 2007 erscheint das Buch zum Projekt: Jürgen Fais, „Über'm Berg (Sehn)sucht nach Leben“.



(Presstext „Walliser Bote“, Schweiz, August 2006)

Fachübungsleiter/in Rehabilitationssport

Sport bei Suchterkrankungen 2007:

ein Angebot der Evangelischen Fachverbände SUCHT Rheinland Westfalen Lippe in Kooperation mit dem Behindertensportverband NRW.

Flyer und Anmeldeformular erhältlich bei:
 Evangelischer Fachverband für Suchtkrankenhilfe im Diakonischen Werk der Evangelischen Kirche im Rheinland, Lenastraße 41, 40470 Düsseldorf, Beate Schröder, Tel.: 0211 6398-294, Fax: 0211 6398-299, E-Mail: bschroeder@dw-rheinland.de

[36] AUSSCHREIBUNG „Netzwerk-Cup 2007“

Der Netzwerk-Cup 2007 ist ein Angebot für Läufer, die gern an Volksläufen und dergleichen starten. Endpunkt und Höhepunkt des Netzwerk-Cup 2007 ist der Netzwerk-Lauf. Bis zu diesem Höhepunkt der Laufsaison muss jeder Teilnehmer in 2007 an mind. 4 Volksläufen über die Distanz 5, 10 oder Halbmarathon teilgenommen haben. Wichtig ist dabei die jeweilige Platzierung in der angemeldeten Altersklasse, z.B. 5. Platz, Altersklasse 35 Jahre, männlich, über 5000 m.

Es kann an beliebig vielen Starts teilgenommen werden, die 4 besten Platzierungen kommen neben der Platzierung beim Netzwerklauf in die Wertung. Dabei gilt es, eine möglichst geringe Punktzahl zu erreichen, der Teilnehmer mit der geringsten Punktzahl gewinnt den Netzwerk-Cup. Darüber hinaus lockt ein Hauptgewinn für alle Teilnehmer, die in die Wertung kommen.

Da es sich in der Gruppe besser läuft, bietet das Reha-Zentrum des SKM Köln für das erste Halbjahr 2007 eine Reihe von Startterminen an, für die gemeinsam trainiert und angereist werden kann. Für Interessierte, die dieses Angebot nicht nutzen können oder wollen, besteht die Möglichkeit der Teilnahme an 4 Läufen in Deutschland, sofern die Ergebnislisten im Internet veröffentlicht werden und aus dem Internet die genaue Platzierung in der Altersklasse abzulesen ist. Das Finale ist dann aber auch auf jeden Fall der Netzwerklauf 2007.



Netzwerk online und Forum spezial



Unsere Kommunikationsmöglichkeiten haben sich in den letzten Jahren stark verändert. Es wird gesimst, gemailt und geschattet. Uns stellt sich nicht die Frage, ob wir dies gut oder schlecht finden, sondern vielmehr, wie wir diese „Highspeed Form“ des Austausches auch im Bereich der Unterstützung und Hilfe bei Suchtmittelkonsum nutzen können.

Daraus resultiert das Suchtselbsthilfeforum www.suchtselbsthilfe-netzwerk.de, welches 2006 entstanden ist.

Unter den verschiedensten Rubriken wird ein Austausch ermöglicht. Information über die Angebote, aber auch Lebensfragen können abgerufen und gestellt werden.

Fast 100 aktive Mitglieder sind in einem Jahr zu verzeichnen und darauf kann man stolz sein. Ein Forum lebt von der aktiven Gestaltung und Nutzung und darum soll sich jeder eingeladen fühlen diese zu nutzen und zu bewerben.

Mein großer Dank für die Gestaltung und Administration gilt Jörg Behr, der auch als Beispiel für eine aktive Selbsthilfe steht.

Jürgen Fais

[37] YOGA- UND BEWEGUNGSWOCHENENDE

Inhalt: Die Verbindung von Yoga und Bewegung, sowie Entspannungs-, Meditationsübungen in einer schönen Umgebung bei Andernach. Übernachtung und Verpflegung in einem Selbstversorgerhaus.

Drei Tage intensive Beschäftigung mit Yoga. Wir werden gemeinsam die Yogapraxis üben, viel Zeit für Entspannung haben und verschiedene Meditationstechniken ausprobieren. Anfänger und Neulinge auf dem Ashtanga-Gebiet sind willkommen und können einen klaren Einblick in das Yoga-System erwarten. Bei allen, die schon eine Weile Ashtanga-Yoga praktizieren, wird die eigene Praxis vertieft und durch den Workshop auf einen neuen Level gebracht.

Termin: Frühjahr 2007, genauen Termin bitte telefon. erfragen
 Ort: Gillenbeuren in der Eifel
 Kosten: € 40,- ab Köln
 Verantwortlich: SKM Reha-Zentrum Köln, Jürgen Fais
 Ansprechpartner: Gosina Kubinski 0173.9377736



Vorschau 2008

[38] NEPAL 2008: Trekking im Everest Nationalpark, zum Basecamp des höchsten Berges der Welt...

Termin: 3 Wochen im Oktober/November 2008
 Infoveranstaltung: Verbindliche Infoveranstaltung im November 2007
 !!!Voranmeldung zur Infoveranstaltung!!!
 Kosten: Ca. € 1300,-
 Verantwortlich: SKM Reha-Zentrum Köln
 Ansprechpartner: Jürgen Fais 0221.940650



3. NETZWERKPARTY: Abschluss 2007, mit Diavorführung und der Präsentation des neuen Programmheftes für 2008

Termin: 08.12.2007
 Ort: wird noch bekannt gegeben unter www.gesundheit-sport-erlebnis.de

[39] OUTDOOR-TEAMTRAINING IM SEILGARTEN: Erlebnispädagogische Elemente für die Gruppenarbeit in der Selbsthilfe

Termin: 12.05. bis 13.05.2007
Anmeldefrist: 01.03.2007
Ort: Haus Maria in der Aue, Wermelskirchen
Kosten: € 50- für Verbandsmitglieder Kreuzbund/Caritas
€ 75- für Interessierte aus der Suchtselbsthilfe
(Seminargebühr inkl. Verpflegungskosten/Übernachungskosten zu Lasten der Teilnehmer/innen)
Verantwortlich: Tina Sirher, info@zot-trainings.de
Ansprechpartner: Georg Seegers 0221.2010-278

[40] OUTDOOR-TRAINING IM SEILGARTEN: Erlebnispädagogische Elemente für die Gruppenarbeit in der Selbsthilfe

Termin: 09.06. und 10.06.2007
Anmeldefrist: 01.04.2007
Ort: Bildungshaus in der Köln-Bonner Region
Kosten: € 50- für Verbandsmitglieder Kreuzbund/Caritas
€ 75- für Interessierte aus der Suchtselbsthilfe
(Seminargebühr inkl. Verpflegungskosten/Übernachungskosten zu Lasten der Teilnehmer/innen)
Verantwortlich: Tina Sirher, info@zot-trainings.de
Ansprechpartner: Georg Seegers 0221.2010-278

[41] FALLSCHIRMSPRINGEN: Grenzenlose Freiheit über den Wolken erleben!

Termine: 14.03.2007: Info-Abend um 19.00 Uhr im Herbrand's – für alle an einem Fallschirm-Wochenende Interessierten findet am 14.03.2007 um 19:00 Uhr im „Herbrand's“ in der Herbrandstraße 21 in Köln-Ehrenfeld ein Vortreffen statt.
Anmeldefrist: 14.03.2007
Ort: Spa/ Francorchamps, Belgien
Kosten: € 210,- für einen Tandemsprung
Ansprechpartner: Tina Sirher, info@zot-trainings.de



[42] ERLEBNISPÄDAGOGIK VOR ORT - Gruppenfördernde und vertrauensbildende Aktionen erleben

Termin: Nach Absprache
Anmeldefrist: Einen Monat vor dem zu vereinbarenden Termin
Inhalt: Erlebnispädagogische Kleinaktionen, z.B. mobile Stationen am Boden oder auf dem Niedrigseil, Klettern, Bogenschießen, Wasserprogramme vor Ort; z.B. draußen im Hof, im Park, im Wald oder drinnen in der Kletterhalle, in der Turnhalle, im Gruppenraum; (auf Wunsch Vermittlung eines geeigneten Bildungshauses inkl. Gelände im Köln-Bonner Raum)
Ort: Regionale Standorte innerhalb der Diözese Köln
Kosten: € 125,- pro Halbtagsaktivität mit begrenzter Teilnehmerzahl;
Zielgruppe: Mitarbeiter/innen der Sucht(selbst)hilfe des Kreuzbundes/Caritas auf Diözesan-Ebene; Kids-Gruppenleiter/Teams
Koordination: Tina Sirher, info@zot-trainings.de
Ansprechpartner: Georg Seegers 0221.2010-278

[43] FREIZEIT- UND „PADDELWOCHENENDE - “Mit dem Kanu durch das grüne Ruhrgebiet“

Termin: 08.09./09.09.2007
Anmeldefrist: Bis 15.06.2007
Kosten: € 50,00 inkl. Übernachtung/Verpflegung, Kanus werden gestellt; eigene Anfahrt
Verantwortlich: Kreuzbund Köln in Kooperation mit dem Kanuclub Zugvogel Blau-Gold Köln e.V.
Ansprechpartner: Ludger Wolff, 02203.15740 (ab 18.00 Uhr) oder per E-Mail: wolff@netcologne.de