



ukoviszidose
CF-Selbsthilfe Köln e.V.

CF-Selbsthilfe Köln e.V.

- Hilfe bei Mukoviszidose -

gemeinnütziger Verein

Altonaer Str. 17, 50737 Köln

Tel.: 0221 746130

CF - News Köln
Ausgabe 01 / August 2007
15. Jahrgang

STÄMMELAGER 2007

7. - 9. Sept. 2007

**Blücherpark Köln
(Bilderstöckchen)**

unter der Schirmherrschaft von
Herrn Fritz Schramma

Oberbürgermeister der Stadt Köln
und

der Patenschaft von

Herrn Dr. med. Jan Leidel

Leiter des Gesundheitsamtes der Stadt Köln

Wir- die CF-Selbsthilfe Köln e.V.- laden Sie im Namen der Kölner Stämme recht herzlich ein und freuen uns auf Ihren Besuch.

Tauchen Sie ein mit uns in "Eine Reise durch die Zeit" und unterstützen Sie durch Ihren Besuch die an Mukoviszidose erkrankten Kinder!

- ✪ Lassen Sie sich von orientalischen Klängen und Düften verführen.
- ✪ Erleben Sie spektakuläre Kämpfe der Ritter und Wikinger.
- ✪ Üben Sie sich im Bogenschießen oder genießen Sie einfach die altertümliche Atmosphäre.
- ✪ Unsere Mitglieder und die Händlermeile bieten Ihnen mittelalterliche Handwerkskunst, Speisen und Getränke.

Wie zuletzt beim Stämmelager im Jahr 2004 lassen wir Sie auch in diesem Jahr wieder teil haben an den Kulturen der Hunnen, Mongolen, Ritter, Wikinger, Römer, Piraten und vielen mehr. Erleben Sie die Kölner Stämme in ihren traditionellen Gewändern und Unterkünften.

Weitere Informationen zum Lager finden Sie unter www.staemmelager.de.

So finden Sie uns!

Veranstaltungsgelände: **Blücherpark**,
Eingang am Parkgürtel über die
Heidemannstr. oder Müngersdorfer Str.
Köln-Nord (Bilderstöckchen), hinter dem
Kahnweiher

Von der Autobahn A 57, Abfahrt
Ehrenfeld/Nippes

KVB-Linie 13 (Haltestelle Parkgürtel)

Bitte achten Sie auf die Beschilderungen.

Eingang am Parkgürtel

Öffnungszeiten: Fr.: ab 18:00 Uhr, Sa.: ab
13:00 Uhr, So.: ab 11:00 Uhr

Eintritt: € 5,00 pro Tag; 3-Tagekarte: €
12,00; Kinder bis 140 cm frei

**Möchten auch Sie sich am Infostand
oder an anderen Aktivitäten rund um
das Stämmelager beteiligen, so
melden sich bei unserem
Vorstandsmitglied Heike Henkel
02272 / 901732 oder über
heike.henkel@netcologne.de**

Mitgliederversammlung im November 2007

In diesem Jahr wollen wir, anders als in den vergangenen Jahren, ganz herzlich im November zu unserer jährlichen Mitgliederversammlung einladen. Nach der ordentlichen Mitgliederversammlung, bei der zudem Vorstandswahlen anstehen, gibt es auch wieder ein gemütliches Beisammensein bei Kaffee und Kuchen. Wir freuen uns auf zahlreiches Erscheinen!

Datum: 10.11.2006 - Uhrzeit: 14 Uhr

Ort: KISS – Haus der Begegnung,
Marsilstein 6 in der Kölner Innenstadt in der
Nähe vom Neumarkt

→ **Wettbewerb** ←

Schneebälle im Sommer?

Spenden für ein Luftschloß an der Nordsee
gesucht

Wettbewerb „Schneeballpatenschaft“

Mukos brauchen viel Luft, vor allem gute Luft, die findet man unter anderem eben an der Nordsee. Vor einigen Jahren wurde das Projekt „Luftschloß“ gegründet. Ziel war die Realisierung eines Erholungshauses an der Nordsee um auch den Familien, die weniger finanzielle Mittel zur Verfügung haben, einen Aufenthalt im guten Reizklima zu ermöglichen.

Nun ist es unser Ziel, ein zweites Haus an der Nordsee in Belgien zu erwerben, damit wir noch mehr Mitgliedern unserer CF-Selbsthilfe zu einem Erholungsaufenthalt verhelfen oder aber auch eine günstige Unterkunftsmöglichkeit für Familien bieten können, die in der Nähe eines Angehörigen bleiben möchten, der/die zur selben Zeit zur Reha im Zeepräventorium verweilen. Aber was hat das mit Schneebällen im Sommer zu tun?

Um unser Ziel zu verwirklichen brauchen wir ca. 80.000 € - eine große Summe, wenn sie fehlt. Aus diesem Grund möchten wir folgendes Rechenbeispiel vorstellen:

- 80.000 € : 121 Mitglieder = 661 €
- 661 € : 20 Freunde/Bekannte = 33 €
- 33 € : 12 Monate = 2,75 €

Fazit: wenn jedes Mitglied/jede Familie der CF-Selbsthilfe es schafft 20 Personen zu mobilisieren, die 2,75 € monatlich an die Selbsthilfe überweisen (ein Gesamtbetrag und/ oder ein höherer Betrag ist natürlich auch herzlich willkommen) haben wir die Summe in einem Jahr zusammen und können dieses neue Ziel realisieren. Aber vielleicht kennen die 20 Personen ja weitere 20 Personen die wiederum unser Rechenbeispiel an weitere 20 Personen weitergeben usw. usw. – dies ist das berühmte Schneeballsystem. Gerne stellen wir unsere Infobroschüre als Unterstützung zur Verfügung, einfach den Vorstand

anrufen / anmailen (siehe Erreichbarkeiten auf Seite 3 der News).

MACHT MIT! Folgende Preise gibt es für die meisten Schneebälle –
Einsendeschluß ist der 31. Dezember 2007

- **1. Preis: 1 WE (Fr. bis So.)
im Ferienhaus in DE HAAN**
- **2. Preis: 1 DVD-Player**
- **3. Preis: 1 Popcorn-Automat**

😊 **Fit auf Rezept** 😊

Seit längerer Zeit gibt es in der Uniklinik ein Fitnessstudio mit Namen „Medi-Fit“. Es befindet sich in den Räumen der Orthopädie auf dem Gelände der Uniklinik. Medi-Fit bietet für jeden etwas. Größtenteil ist reiner Gerätesport möglich, um Kraft und Ausdauer zu steigern. Es werden aber auch Kurse wie Aquafit oder Nordic Walking und vieles mehr angeboten.

Die stationären erwachsenen Patienten können nach einer Einweisung täglich im Medi-Fit trainieren. Aber auch ambulant kann das Medi-Fit mit einem entsprechenden Rezept der Ambulanz genutzt werden.

Nähere Informationen gibt es in der CF-Ambulanz oder bei den Krankengymnastinnen der Uniklinik.

**Diesjährige Familienfreizeit
August 2007**

Zum 6.mal fand unsere Freizeit auf dem Reiterhof der Familie Teerhoven-Urselmann in Goch am Niederrhein statt. Groß und klein fühlt sich immer wieder aufs Neue dort gut aufgehoben. Die Verpflegung ist super und es gibt jede Menge Aktivitäten für jedes Alter.

Wir würden uns sehr freuen auch mal wieder **neue Familien** auf dem Wochenende kennen zu lernen. Wer also Lust hat nächstes Jahr vom 20.06.08 – 22.06.08 daran teilzunehmen kann sich gerne den Reiterhof im Internet ansehen

www.reichswaldhof.de

Außerdem findet ihr schöne Bilder auf unserer Internetseite www.cf-selbsthilfe.de. Für Fragen und Anmeldung steht euch Heike Henkel jeder Zeit zur Verfügung.

Heike.henkel@netcologne.de oder
Tel.02272-901732

Bisherige Förderungen und Spendeneinnahmen 2007

An dieser Stelle möchten wir uns bedanken bei den Krankenkassen, die uns regelmäßig finanziell durch ihre Förderbeiträge unterstützen. Ohne diese Beiträge könnten wir die administrativen Kosten und die unterschiedlichen Aktionen nicht veranstalten. Ganz im Besonderen bedanken wir uns bei der AOK, der Arbeitsgemeinschaft der Betriebskrankenkassen, der IKK und der TKK, sowie der Daimler Chrysler Krankenkasse, die uns wirklich sehr großzügig förderten. Unser Dank gilt auch all jenen, die uns mit kleineren Beiträgen unterstützen konnten wie die Barmer Ersatzkasse, die DAK, die GEK, die KKH die Deutsche BKK West und die Knappschaft.

Desweiteren bedanken wir uns auch in diesem Jahr bei den vielen Karnevalsvereinen und ihren Spielern die beim **Fussball-Turnier der Hürther Karnevalisten** in H-Gleuel im Juni so zahlreich erschienen sind. Der Reinerlös dieser Veranstaltung wird auch in diesem Jahr an die CF-Selbsthilfe Köln e.V. zu einem großen Teil gehen.

Besonders herzlichen Dank gilt den Spielern unserer Selbsthilfegruppe die an den zwei Tagen einen super Ehrgeiz und Siegeswillen gezeigt haben (und das als Handballer....) und einen **fantastischen 3. Platz** gemacht haben, sowie an unsere unermüdlichen Griller.

Auch bei der **Saisoneröffnungsfeier des KEC** am 19.8.07 waren wir mit unserem Mukostand vertreten. Hier stand unsere Öffentlichkeitsarbeit im Vordergrund. Erstmals waren unsere Helfer im neuen Outfit gekleidet. Der CF-Selbsthilfe Köln wurden Poloshirts gestiftet mit unserem neuen Logo. Somit wollen wir erreichen, dass wir einen Wiedererkennungswert in der Öffentlichkeit erhalten. Es war jede Menge los auf dem Parkplatzgelände des Eishockeystadions der Kölner Haie. Unser Stand wurde auch gut besucht. Bilder davon findet ihr im Internet.



Erreichbarkeiten des Vorstands der CF- Selbsthilfe Köln e. V. :

- Enno Buss - Tel. 0221 746130 oder Enno.Buss@arcor.de
- Heike Henkel - Tel: 02272 901732 oder heike.henkel@netcologne.de
- Helmut Fritzen - Tel. 02208 5135 oder Helmut.Fritzen@t-online.de

Bitte bei Änderungen eurer E-Mail-Adresse oder Wohnanschrift eine Info an Helmut

Fritzen geben. Es fehlen auch noch einige der Interneterreichbarkeiten! Brauchen Sie Informationsmaterial zu CF /Mukoviszidose oder der Arbeit in der CF-Selbsthilfe Köln e. V. rufen oder mailen Sie eine der angegebenen Telefonnummern / Mailadressen an. Es gibt seit einigen Wochen neue Flyer.



Übrigens: Alle Helfer beim Kölner Stämmelager dürfen ebenfalls eines der neuen, aufwändig bestickten, Poloshirts tragen.

und zum guten Schluß....

„Selbsthilfe erleben“

Chronische Krankheiten oder persönliche Schicksalsschläge verändern ein Leben. In den meisten Fällen sind nicht nur körperliche, sondern auch seelische und soziale Belastungen die Folge, die sich wiederum negativ auf die spezifische Lebenssituation auswirken. Wir als Selbsthilfegruppe wollen hier einen wichtigen Beitrag zur Verbesserung der persönlichen Situation der Betroffenen leisten. Bei dieser Aufgabe unterstützt die AOK Rheinland durch ihr Angebot „Selbsthilfe erleben“.

Ziel von „Selbsthilfe erleben“ ist es die Betroffenen auf ihrem Weg zu einer aktiven und befriedigenden Lebensgestaltung durch praktisches Erleben und Erlernen neuer Wege und Methoden zu unterstützen und so mehr Lebensqualität und Lebensfreude zu ermöglichen. Im folgenden werden gruppenübergreifende Seminare und Kurse für die Mitglieder unserer Selbsthilfegruppe vorgestellt. Die Mitarbeiterinnen von Selbsthilfe erleben beraten und informieren gerne über weitere Details des Kursangebotes.

Helene Berger Tel: 0221 / 91406-141
 Silvia Bieling Tel: 0221/ 91406-142
 Hier das Kursprogramm im Kurzüberblick –
 nachfolgende Seite: (Die vollständige
 Beschreibung ist als Download über die
 Internetseite www.cf-selbsthilfe-koeln.de
 erhältlich) siehe folgende Seite.....

Kurs Nr.	Name des Kurses	Kurstag	Zeitraum	Kosten/Eigenbeteiligung
1207	Yoga – Ein Weg zu innerer Stabilität und Aufrichtung	Do. 10 – 11.30	13.09. - 22.11.07	10 €
2207	Eurionie und Qigong – Im Fluss der Bewegung den eigenen Spielraum erweitern	Die. 10 – 11.30	09.10. - 27.11.07	10 €
3207	Im Körper zu Hause – ein Kurs in der Feldenkrais Methode	Mo. 18.00 – 19.30	08.10. - 26.11.07	10 €
4207	NLP und Gesundheit – Sich im eigenen Körper wohl fühlen	Die. 18 – 20.30	30.10. - 27.11.07	10 €
7207	Heilsame Musik – Das innere Gleichgewicht finden mit Musik und Rhythmik	Do. 17.30 – 20.30	13.09 - 18.10.07	10 €
8207	Autobiografisches Schreiben – Auf meinen Spuren	Mittw. 18 – 20.00	17.10. - 28.11	10 €
9207	Auf der Suche nach dem Sinn	WE-Seminar Beginn: 10.00	15.09 + 16.09.07	20 €
11207	Klang und Meditation – Entspannen mit Klangschalen	Fr./Sa. Beginn: 17.30	19.10 + 20.10.07	15 €
12207	Atmen und Malen – In sich hinein horchen und entspannen durch den erfahrenen „Atem und spielerisches Malen“	WE-Seminar Beginn: 18.00	09.11 – 11.11.07	20 €
13207	Wüstenseminar: Oasen der Hoffnung – „Wege zu neuem Handeln“	WE-Seminar Beginn: 17.30	02.11 – 04.11.07	75 €
14207	Maskenspiel	Fr./Sa. Beginn: 17.30	23.11.07 – 24.11.07	15 €

Hinweis auf eine weitere interessante Veranstaltung in diesem Jahr:

Kooperationsveranstaltung Unikliniken Köln und Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfe (KISS) Köln im PARITÄTISCHEN Wohlfahrtsverband

**„UNIKLINIK TRIFFT SELBSTHILFE“
 (ARBEITSTITEL)**

Veranstaltung am 23. 11. 07 / 24. 11.07

Ziele der Veranstaltung:

- Selbsthilfe und Selbsthilfegruppen bekannt(er) machen
- Vorstellung von Behandlungsschwerpunkten im Klinikum
- Vorstellung von bestehenden Kooperationen (z.B. DMP, Integrierte Versorgung, Elterninitiative herzkranker Kinder, Eltern nierenkranker Kinder, etc.)

Zielgruppe

- Patienten, Angehörige
- Ärzte und Pflegende des Klinikums
- Medizinischen und pflegerische Dienstleister (Häusliche Pflege)
- Zuweise

Ort der Veranstaltung

Klinikum Köln (geplant)

Vorträge, Seminare, Workshops: (einige Ideen und Beispiele)

s. auch verschiedene Programme von ähnlichen Veranstaltungen

- „Die Arbeit von Selbsthilfegruppen“ – Selbsthilfegruppen stellen ihre Gruppe vor – Fragen und Antworten
- Talkrunde „Was Sie schon immer über Selbsthilfe wissen wollten“ - Talkrunde mit Vertretern von Selbsthilfegruppen. Mitglieder aus Selbsthilfegruppen kommen selbst zu Wort und berichten über ihre Arbeit in den Gruppen – das Thema Selbsthilfe wird anschaulich und auf sehr lebendige Art und Weise vermittelt.
- Fachvorträge des Klinikums ...
 - Cochlea Implantation
 - Diabetes und Ernährung
 - Schlaganfall
 - Brustkrebs
 - Vorträge aus dem CIO z.B. BronchialCA
 - Medi Fit Reha
 - Haus Lebenswert
 - Aufgaben Case Management
- Film „Wir bewegen – was uns verbindet“ – ein Film über Selbsthilfe
- Einzelvorträge mit Themen aus bestehenden Selbsthilfegruppen (auch aus dem Klinikum: Elterninitiative herzkranker Kinder, Eltern nierenkranker Kinder,
- **Ausstellung** und /oder **Lesung der Künstlerinnengruppe** der Arbeitsgemeinschaft Selbsthilfe im PARITÄTISCHEN zum Thema „Selbsthilfe“ allgemein, Thema „Wartezimmer“, Thema „Sucht“,
- **„Welche Unterstützung braucht Selbsthilfe“** – über die Arbeit einer Selbsthilfekontaktstelle und Unterstützung bei der Gründung von Selbsthilfegruppen.
- **Migration und Selbsthilfe**, muttersprachliche Gruppen in Köln

Impressum

Herausgeber: CF-Selbsthilfe Köln e.V.,

Altonaer Straße 17, 50737 Köln

www.cf-selbsthilfe-koeln.de oder

Redaktion: Helmut Fritzen

Yvonne Geisbüsch-Bendermacher,

Kaiserstr. 88, 50321 Brühl

Tel. : 02232 – 21 10 40, E-mail:

nc-geisbuy@netcologne.de

Spendenkonto CF-Selbsthilfe Köln e.V.

Stadtparkasse Köln

Konto 12 72 517, BLZ 370 501 98

Erscheinungsweise unregelmäßig

Auflage 200