

# Programm 2012

Netzwerk

[www.gesundheit-sport-erlebnis.de](http://www.gesundheit-sport-erlebnis.de)



Diözesan-Caritasverband  
für das Erzbistum Köln e. V.

Caritas Suchthilfen RheinBerg  
Suchtselbsthilfereferat (SKM Köln)



# Inhalt

<b>Selbstverständnis / Kooperationspartner</b> . . . . .	<b>4</b>
<b>Wöchentliche Angebote</b> . . . . .	<b>5</b>
<b>Wochenend- und Tages-Events</b> . . . . .	<b>9</b>
<b>Reisen</b> . . . . .	<b>16</b>
<b>Qualifikation</b> . . . . .	<b>18</b>
<b>Anmeldung</b> . . . . .	<b>19</b>



## Netzwerk online und Forum spezial

Unsere Kommunikationsmöglichkeiten haben sich in den letzten Jahren stark verändert. Wir stellen uns die Frage, wie dieses „High-speed-Forum“ auch im Bereich der Unterstützung und Hilfe bei Suchtmittelkonsum zu nutzen ist. Information über die Angebote, aber auch Lebensfragen können abgerufen und gestellt werden. Ein Forum lebt von der aktiven Gestaltung und Nutzung und darum soll sich jeder eingeladen fühlen, es zu nutzen und zu bewerben.

*Jürgen Fais*



### Jürgen Fais

Jg. 65, Dipl. Sozialpädagoge,  
Supervisor (DGSv),  
Suchtreferent (SKM Köln)  
Kriminologe (M.A.)  
SKM Reha-Zentrum Köln/ProVita  
Franzstr. 8-10, 50931 Köln  
Tel. 0221/940650  
Fax 0221/9406522  
E-Mail:  
fais@gesundheit-sport-erlebnis.de



### Georg Seegers

Jg. 57, Dipl. Sozialarb.,  
Fachübungsleiter Reha-Sport,  
Systemischer Berater, Psycho-  
drama-Leiter, Supervisor,  
Suchtreferent beim Diözesan-  
Caritasverband für das  
Erzbistum Köln e.V.  
Georgstr. 7, 50676 Köln  
Tel. 0221/2010-278  
Fax 0221/2010-398  
E-Mail:  
georg.seegers@caritasnet.de



### Peter Thölen

Jg. 69, Köln. Dipl. Sozialpäd, Mitar-  
beiter der Caritas Suchthilfen Rhein-  
Berg, Arbeitsschwerpunkt Betreutes  
Wohnen und das Projekt „Bewegung  
ist Belebung“, Trekking- & Bergsport-  
Lehrtrainer, Fachübungsleiter „Reha-  
sport – Sport mit Suchterkrankten“  
Caritas Suchthilfen RheinBerg  
Bensberger Str.190,  
51469 Bergisch Gladbach  
Tel. 02202/1008-201  
Fax 02202/1008-288  
E-Mail:  
p.thoelen@caritas-rheinberg.de

# Angebote für eine abstinenten Freizeitgestaltung

In unserem Netzwerk-Programm 2012 präsentieren wir Gruppenangebote für suchtmittelfreie Freizeitaktivitäten. Zahlreiche Kooperationspartner und Kollegen/Kolleginnen der ehren- und hauptamtlichen Suchthilfe kooperieren mit- und füreinander.

Es gäbe sicherlich noch vielfältigere Angebote für Menschen, die Wege suchen, wie sie ihr Leben stabilisieren und gleichzeitig etwas „Bewegendes“ tun können.

Das Motto unseres Programms lautet: Es kommt darauf an, sich zu bewegen und das ist bei dem einen das Gehen, Laufen, Klettern, Radfahren und beim anderen das Bogenschießen, Skifahren oder das In-der-Natur-sein.

Neben wenigen Solo-Aktivitäten setzen die meisten Angebote des Netzwerkes beim Gruppenfeeling an. Dies ist ein Potenzial, das das Selbstbewusstsein stärkt und das Wohlbefinden fördert. Bei den Netzwerk-Aktivitäten werden Team- und Kooperationsfähigkeit auf selbstverständliche Weise vom Einzelnen verlangt und als zentrale Lernerfahrung fürs Leben geschult.

Das Netzwerk profitiert seit Jahren von der Zusammenarbeit der beiden Verbände SKM Köln und CV RheinBerg – ohne Jürgen Fais und Peter Thölen wäre das Netzwerk schon lange eingeschlafen. Also Dank an die beiden, dass sie nicht aufhören, für das Netzwerk zu arbeiten.

Unser Programm befindet sich auch auf [www.gesundheit-sport-erlebnis.de](http://www.gesundheit-sport-erlebnis.de) und auch auf der Website [www.suchthilfe-netzwerk.de](http://www.suchthilfe-netzwerk.de).

Georg Seegers

*Referent Sucht- und Aidshilfe beim Diözesan-Caritasverband für das Erzbistum Köln e.V.*

[www.caritasnet.de](http://www.caritasnet.de)



# Netzwerk – Ein Beitrag zur Integration

## Selbstverständnis

Unser Netzwerk versteht sich als Kooperationsgemeinschaft des Reha-Zentrums Franzstraße (SKM) und der Caritas Suchthilfen RheinBerg sowie des Diözesan-Caritasverbandes. Im Vordergrund unserer Angebote stehen das Erlebnis, sportliche Aktivitäten und ein gesundes und bewusstes Leben.

Wir richten uns an abstinenz orientierte Menschen aus dem Suchtbereich und an interessierte Kolleginnen und Kollegen.

Das gemeinsame Erleben und die Erlebnisse innerhalb der Gemeinschaft stärken die Individualität, machen Mut und geben Impulse zur suchtmittelfreien 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 suchtmittelfreies Leben attraktiv und erreichbar bleibt.

## Kooperationspartner

### **Claudia Abrahams**

Turnerschaft Bergisch Gladbach 1879 e.V. Abteilung Prävention/ Rehabilitation

### **Karsten Turk**

Begründer und fachlicher Berater des Netzwerkes Gesundheit, Sport und Erlebnis

### **Dr. Hubertus Deimel**

Dt. Sporthochschule Köln, Institut für Rehabilitation und Behindertensport

### **Friedel Dohm**

Selbsthilfegruppen der Caritas Suchthilfen Rheinberg

### **Gregor Göb**

Bonner Adaptions- und Nachsorgezentrum „Ausweg“

### **Axel Thon**

Kreuzbund Rheinisch Bergischer Kreis

### **Birgit Junkers, Erich Hoffmann**

Selbsthilfegruppe der Caritas Suchthilfen RheinBerg

### **Jörg Kiecker**

SKM Köln, Psychosozialer Dienst

### **Marianne Kleinschmidt**

Bundesweite Koordinationsstelle der Caritas, Berlin

### **Gosia Kubinski**

Caritas Suchthilfen RheinBerg

### **Hartmut Gotzkowski**

Schlossparkklinik Bergisch Gladbach

### **OT Vitalis**

Kinder- und Jugendzentrum (SKM Köln)

### **ProVita Selbsthilfe**

SKM Köln

### **Christoph Schönfelder**

Selbsthilfegruppe PURAVITA Lahr

### **Triathlon Nonstop Köln e.V.**

Ältester Triathlon-Verein in Köln

### **Tina Sirher**

ZOT-Trainings

### **Lars Christensen**

Abenteuer lernen, Köln

### **Jens Grimme**

Geo Events, Leichlingen

### **Bea Albrecht**

Menschen unterwegs, Köln

# Wöchentliche Angebote



## 1 Boxen

Bestens geeignet für Anfänger!

<i>Termin</i>	Montag, Dienstag, Mittwoch 16.30 - 18.00 Uhr
<i>Ort</i>	OT Vita, Vitalisstr. 293, Köln
<i>Kosten</i>	keine
<i>Verantwortlich</i>	Reha-Zentrum Lindenthal
<i>Ansprechpartner</i>	Moris Markowitsch, 02203 9089 778, 0152 07218939

## 2 Frauenforum

Von Frauen für Frauen:  
Frauenspezifische Themen und  
Freizeit

<i>Termin</i>	dienstags, 14 tägig, 18.30 - 20.30 Uhr
<i>Ort</i>	Reha-Zentrum, Franzstr. 8-10, 50931 Köln
<i>Kosten</i>	keine
<i>Verantwortlich</i>	Reha-Zentrum Lindenthal
<i>Ansprechpartner</i>	Gaby Mantscheff, 0221 940 650

## 3 Bewegung, Spiel und Sport

auch für suchtkranke Menschen?!

<i>Termin</i>	dienstags von 19:30 bis 21.00 Uhr
<i>Ort</i>	Halle 5 der Deutschen Sporthochschule Köln, Carl-Diem- Weg 6, Linie 1 Haltestelle Junkersdorf, Köln-Müngersdorf
<i>Kosten</i>	keine
<i>Verantwortlich</i>	Deutsche Sporthochschule Köln, Institut für Bewegungs- therapie und bewegungsorientierte Prävention und Reha- bilitation
<i>Ansprechpartner</i>	Dr. Hubertus Deimel, Tel. 0221 4982-4740

## 4 Klettern

Grundlagen des Hallenkletterns  
und der Sicherungstechniken

<i>Termin</i>	mittwochs und nach Absprache (verbindliche Einfüh- rung nach Absprache mit Arthur)
<i>Ort</i>	Köln
<i>Kosten</i>	6 Euro
<i>Verantwortlich</i>	Reha-Zentrum Lindenthal
<i>Ansprechpartner</i>	Arthur 0163 2091241

## 5 ProVita

Prävention und Selbsthilfe

<i>Termin</i>	mittwochs, 14 tägig, 19.00 - 21.00 Uhr
<i>Ort</i>	Von-Sparr-Str. 58, Köln-Mülheim
<i>Kosten</i>	keine
<i>Ansprechpartner</i>	Juri, 0173 5412695 juri@provita-koeln.org



---

## 6 ProVita

Fotogruppe AugenBlick

*Termin* wöchentlich  
*Ort* Von-Sparr-Str. 58, Köln-Mülheim  
*Kosten* keine  
*Ansprechpartner* Helge Kunz, 0175 4453323  
helge@provita-koeln.org

---

## 7 ProVita

Musikgruppe

*Termin* wöchentlich  
*Ort* Von-Sparr-Str. 58, Köln-Mülheim  
*Kosten* 6 Euro  
*Ansprechpartner* Dirk Mayer, 0163 7673078  
E-Mail: dirkmayer@hotmail.de

---

## 8 Offenes Aquajogging

Mit Anleitung für Anfänger und Fortgeschrittene (auch für ungeübte Schwimmer)  
Material kann ausgeliehen werden

*Termin* donnerstags 17.00 Uhr  
*Anmeldefrist* keine, aber unbedingt vorher anmelden unter der unten angegebenen Nummer  
*Ort* Kombibad Paffrath, Borngasse 2, 51469 Bergisch Gladbach  
*Kosten* Eintritt Schwimmbad 5 Euro  
*Verantwortlich* Selbsthilfegruppe der Caritas-Suchthilfen, Teilnahme auf eigene Gefahr im öffentlichen Schwimmbadbetrieb  
*Ansprechpartner* Erich Hoffmann, Tel. 02202 71505

---

## 9 Ashtanga-Yoga für Anfänger und Fortgeschrittene

Dynamische Körperarbeit in Verbindung mit Atem- und Meditationsübungen. Yogamatten vorhanden. Bitte bequeme Sportkleidung mitbringen.

*Termin* donnerstags 19.00 bis 20.30 Uhr  
*Anmeldefrist* keine  
*Ort* Caritas-Suchthilfen RheinBerg, Bensberger Str.190, 51469 Bergisch Gladbach  
*Kosten* 10 Euro monatlich, Probestunde kostenlos  
*Verantwortlich* Caritas-Suchthilfen RheinBerg  
*Ansprechpartner* Gosia Kubinski, Tel. 02202 1008-201



---

## 10 Volleyballgruppe

Spielen und Trainieren für suchtkranke Menschen sowie deren Freunde und Angehörige

<i>Termin</i>	freitags von 18.30 bis 20.00 Uhr
<i>Ort</i>	Turnhalle am Langemarckweg 24, 51465 Bergisch Gladbach
<i>Kosten</i>	7,50 Euro monatlich
<i>Verantwortlich</i>	Caritas Suchthilfen RheinBerg
<i>Ansprechpartner</i>	Hartmut Gotzkowsky, Tel.0173/5341155

---

## 11 Fitnessgruppe

Kraft- und Ausdauertraining mit und ohne Geräte

<i>Termin</i>	freitags von 17.00 bis 18.30 Uhr
<i>Ort</i>	Gruppentrainingsraum Langemarckweg 24, 51465 Bergisch Gladbach
<i>Kosten</i>	10,00 Euro monatlich
<i>Verantwortlich</i>	Caritas Suchthilfen RheinBerg
<i>Ansprechpartner</i>	Erich Hoffmann, Tel. 02202 71505

---

## 12 Männerforum

Von Mann zu Mann:  
Männerspezifische Themen und Freizeit

<i>Termin</i>	freitags 14 tägig, 19.00 - 21.00 Uhr
<i>Ort</i>	Mütze, Berliner Straße, Köln Mülheim
<i>Kosten</i>	keine
<i>Verantwortlich</i>	Reha-Zentrum Lindenthal
<i>Ansprechpartner</i>	Jack, 0176 51517197

---

## 13 Ashtanga-Yoga

Der schwierigste Schritt im Yoga ist wohl der erste auf die Matte. Im Ashtanga-Yoga wird die Atmung mit der Bewegung in Verbindung gesetzt und die Konzentration durch bestimmte Blickpunkte erhöht. Es stärkt die Muskulatur und den Kreislauf, hält beweglich, löst Verspannungen, verbessert die Konzentration und verleiht die Fähigkeit, Wichtiges von Unwichtigem zu unterscheiden.

Yogamatten sind vorhanden. Bitte einen Handtuch und leichte Sportkleidung mitbringen. Geübt wird barfuß. Bis bald auf der Matte!

<i>Termin</i>	samstags 12.00 bis 13.30 Uhr
<i>Ort</i>	Reha-Zentrum Franzstr. 8-10, 50931 Köln
<i>Kosten</i>	keine
<i>Verantwortlich</i>	Reha-Zentrum Lindenthal
<i>Ansprechpartner</i>	Gosia Kubinski, Tel. 02202/1008201 E-Mail: g.kubinski@caritas-rheinberg.de



---

## 14 Wege zur Kunst 2012

... sind so vielfältig wie wir selbst.

**Wege zur Kunst 1** Frühjahr 2012: Im Johannishof Alterf – wo Kunst entsteht. Zu sehen sind in Ateliers und Werkhaus Bildhauerei, Malerei, Theater, Architektur und Eurythmie/Tanz. Der Hof ist ein gastfreundliches, offenes Gelände.

**Wege zur Kunst 2** Frühsommer 2012: Besuch des Max-Ernst-Museums in Brühl am Sonntag. Der angrenzende Park am Schloß Augustsburg schafft Gelegenheit zum Spaziergang und Lufftholen nach vielen Eindrücken.

**Wege zur Kunst 3** Herbst 2012, erstes Oktober-Wochenende; Besuch des Kunsthofs Merten im Vorgebirge bei Bornheim. In der Herbstausstellung der insgesamt 7 Künstler sind die Werkstätten des Bildhauers und die Objekte der Malerinnen und Maler zu besichtigen. Alle Künstler sind für Fragen und Gespräche offen. Anschließend besuchen wir nach einem Spaziergang ein Bauerncafé in Rösberg, das mit viel Liebe zum Detail zu einem gemütlichen Café ausgebaut wurde.

**Wege zur Kunst 4** Die Offenen Ateliers Köln laden im Herbst interessierte Mitbürgerinnen und Mitbürger zum Schauen ein. Das wollen wir nach einer Auswahl der Angebote nutzen und eine kleine Tour durch Kölns kreative Adressen machen. Den Abschluss werden wir gemeinsam in einer entsprechenden Location haben.

Dein Weg zur Kunst? Wer Lust auf eine eigene kreative Betätigung hat, beispielsweise unter künstlerischer An-Begleitung, den/die möchte ich um Mitteilung bitten. An einem Wochenende wäre es möglich, ein eigenes Kunstwerk zu schaffen und es als kreative Bereicherung mit nach Hause zu nehmen. Kosten sollen so gering wie möglich kalkuliert werden.

<i>Termin</i>	auf Anfrage
<i>Kosten</i>	Fahrtkosten + 5 Euro Eintrittsgebühr
<i>Verantwortlich</i>	Reha-Zentrum Lindenthal
<i>Ansprechpartner</i>	Marlies Piepers, Tel. 0221/940 650 E-Mail: Marlies.Piepers-Hennen@skm-koeln.de

---

## 15 Laufend in Form ...

Lauftreff für Einsteiger und/oder Ambitionierte

<i>Termin</i>	nach Absprache
<i>Ort</i>	Reha-Zentrum, Franzstr. 8-10, 50931 Köln
<i>Kosten</i>	keine
<i>Verantwortlich</i>	Reha-Zentrum Lindenthal
<i>Ansprechpartner</i>	Jürgen Fais 0221 940 650

# Wochenend- und Tages-Events



## 16 Bogenschießen

Schnupperkurs für Anfänger

<i>Termin</i>	Sonntag 12.02.2012, Von 9.00 bis 13.00 Uhr
<i>Anmeldefrist</i>	bis 14 Tage vor Beginn
<i>Ort</i>	Turnhalle am Langemarckweg 24, 51465 Bergisch Gladbach
<i>Kosten</i>	8 Euro
<i>Verantwortlich</i>	Caritas Suchthilfen RheinBerg
<i>Ansprechpartner</i>	Peter Thölen, Tel. 02202 1008-201

## 17 Dartturnier

**für Freizeitteams aus dem abstinenten Suchtbereich (2 Spieler pro Team)**

Gespielt wird auf ganz normalen und einfachen Elektrodartscheiben. Es soll also mehr der Spaß als der Wettkampf im Vordergrund stehen.

<i>Termin</i>	Sonntag der 04.03.2012 von 12.00 -17.00 Uhr
<i>Anmeldefrist</i>	Bis Mitte Februar 2012
<i>Ort</i>	Caritas Suchthilfen Rheinberg, Bensberger Str.190, 51469 Bergisch Gladbach
<i>Kosten</i>	3 Euro pro Team
<i>Verantwortlich</i>	Peter Thölen, Axel Thon
<i>Ansprechpartner</i>	Caritas Suchthilfen Rheinberg, Peter Thölen, Tel. 02202 1008-201, Kreuzbund Rheinisch Bergischer Kreis, Axel Thon, Tel. 0176 67810809

## 18 Volleyballturnier

für Freizeitmannschaften und Institutionen aus dem Suchtbereich

<i>Termin</i>	Sonntag 25.03.2012, 11.00 bis ca. 17.30 Uhr
<i>Anmeldefrist</i>	Ende Februar
<i>Ort</i>	Turnhalle am Langemarckweg 24, 51465 Bergisch Gladbach
<i>Kosten</i>	15 Euro pro Mannschaft
<i>Verantwortlich</i>	Caritas-Suchthilfen RheinBerg
<i>Ansprechpartner</i>	Peter Thölen, Tel. 02202 1008-201

## 19 FitnessBoxen

Bestens geeignet für Anfänger!

<i>Termin</i>	Samstag, 07.04. 2012
<i>Ort</i>	OT Vita, Vitalisstr. 293, Köln
<i>Kosten</i>	3 Euro
<i>Verantwortlich</i>	Reha-Zentrum Lindenthal
<i>Ansprechpartner</i>	Moris Markowitsch, Tel. 02203 9089778 oder 0152 07218939



---

## 20 Wandertour auf dem Rheinsteig

Anspruchsvolle Wanderung von 15 und 25 km am schönen Mittelrhein von Kestert nach Kaub. Der Weg führt unter anderem an Burg Maus, Burg Katz und der Loreley vorbei.

Übernachten werden wir in der Jugendherberge St. Goar. An- und Abreise mit der Bahn ab Köln Hbf.

<i>Termin</i>	05.05.2012 - 06.05.2012
<i>Anmeldefrist</i>	Ende Februar 2012. Bei Anmeldung sofort TN Beitrag fällig
<i>Ort</i>	Siehe Beschreibung
<i>Kosten</i>	28 Euro p.P. incl. Fahrt; Jugendherberge und Verpflegung am Sonntag
<i>Verantwortlich</i>	Selbsthilfegruppe der Caritas Suchthilfen RheinBerg, Birgit Junkers, Tel. 02202 709076 Caritas Suchthilfen RheinBerg, Peter Thölen, Tel. 02202 1008-201
<i>Organisation</i>	Selbsthilfegruppe der Caritas Suchthilfen RheinBerg, Birgit Junkers, Tel. 02202 709076

---

## 21 Wandertag im Bergischen Kreis

Rundweg um die Herbinghauser  
Talsperre (ca. 12 km)

**Weitere Termine über das  
ganze Jahr, bitte erfragen!**

<i>Termin</i>	Samstag 12.05.2012
<i>Anmeldefrist</i>	bis 3 Tage vor Beginn
<i>Treffpunkt</i>	Treffpunkt um 9.30 Uhr Caritas Suchthilfen RheinBerg, Bensberger Str.190, 51469 Bergisch Gladbach (kein eigenes Fahrzeug notwendig)
<i>Kosten</i>	Keine Kosten, nur Proviant für unterwegs mitbringen
<i>Verantwortlich</i>	Hr. Dohm, Selbsthilfegruppe der Caritas Suchthilfen RheinBerg
<i>Ansprechpartner</i>	Peter Thölen, Tel. 02202 1008-201



## 22 Yoga- und Bewegungswochenende

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

<i>Termin</i>	Juni/November 2012, Termin bitte noch telefonisch erfragen
<i>Ort</i>	Eifel
<i>Kosten</i>	55 Euro ab Köln
<i>Verantwortlich</i>	Reha-Zentrum Lindenthal
<i>Ansprechpartner</i>	Gosia Kubinski, Tel. 02202 1008-201 E-Mail: g.kubinski@caritas-rheinberg.de

## 23 Radtour an der Ahr und Erft

Naturerfahrung, Menschen begegnen, Körper bewegen  
2 Tage entlang der Ahr und der Erft

<i>Termine</i>	(Ahr) 02./03. Juni 2012 (Erft) 22./23. September 2012
<i>Anmeldefrist</i>	und Vortreffen: (Ahr) 08. Mai 2012, (Erft) 21. August 2012, 18.00 Uhr im Reha-Zentrum Lindenthal, Franzstr. 8-10, 50931 Köln
<i>Kosten</i>	35 Euro
<i>Verantwortlich</i>	Reha-Zentrum Lindenthal
<i>Ansprechpartner</i>	Birgit Heeke/Jürgen Robinet 0221 940650



## 24 Netzwerk Spezial ... Gruppenmitgliederfahrt

4 Tage Aktivitäten und Austausch  
– für alle Netzwerkgruppenmit-  
glieder

<i>Termin</i>	07. - 10. 06. 2012 (Fronleichnam)
<i>Anmeldefrist</i>	15.04.2012
<i>Ort</i>	Eifel
<i>Kosten</i>	70 Euro ab Köln inkl. Fahrt, Unterkunft und Verpflegung
<i>Verantwortlich</i>	Reha-Zentrum Lindenthal
<i>Ansprechpartner</i>	Jürgen Fais, 0221 940650

## 25 Mit dem Kahn auf der Lahn (und auf der Sieg)

**Auch für Ungeübte ... Natur erleben und was zusammen unternehmen ...**

Wir wollen mit dem Kanu auf der Lahn fahren, auf dem Campingplatz in Runkel im Tipizelt übernachten und einige schöne Tage verbringen.

<i>Termin</i>	07.06. - 10.06. 2012
<i>Anmeldefrist</i>	keine
<i>Ort</i>	Eitdorf - eigene Anreise
<i>Kosten</i>	Fahrt, Campingplatz, Verpflegung und Kanuausrüstung 50 Euro/ (20 Euro für ALG2)
<i>Verantwortlich</i>	Bonner Adaptions- und Nachsorgezentrum AUSWEG, Kaiserstraße 77, 53113 Bonn
<i>Ansprechpartner</i>	Gregor Göb, Tel. 0228 262371

## 26 11. Netzwerklauflauf

**10 km Volkslauflauf und  
5 km Walkingstrecke mit  
Einzel- und Gruppenwertung**

Diesmal ohne Jubiläum, aber weil es so schön gemütlich war, wieder mit Kaffee und Suppe. Also bringt alle warme bzw. trockene Kleidung und noch etwas Zeit für nach dem Lauf mit.

<i>Termin</i>	Sonntag 24.06.2012, Start um 10.30 Uhr
<i>Anmeldefrist</i>	bis 01.06.2012 Mannschaftswertung ab vier Teilnehmern
<i>Ort</i>	Ratherweg/Parkplatz Wildgehege (Nähe Kinderdorf Bethanien) Wegbeschreibung auf Anfrage
<i>Kosten</i>	4 Euro
<i>Verantwortlich</i>	Caritas Suchthilfen RheinBerg, SKM Reha-Zentrum Köln
<i>Ansprechpartner</i>	Peter Thölen, Tel. 02202 1008-201 Roland Kuom, Tel. 0221 940650



## 27 Kanu- oder Kajakwochenende auf der Sieg

2-Tagestour auf der Sieg. Die Tour ist auch für Anfänger geeignet. Übernachtet und selbst gekocht wird zweimal in Zelten auf einem Campingplatz direkt am Fluss. Zelte usw. sind vorhanden. Benötigt wird ein eigener Schlafsack und eine eigene Isomatte sowie geeignete Kleidung.

<i>Termin</i>	31.08.2012 bis 02.09.2012
<i>Anmeldefrist</i>	Bis zum Juni 2012 Bei Anmeldung ist sofort TN Beitrag fällig
<i>Ort</i>	Sieg
<i>Kosten</i>	65 Euro incl. Boote, Fahrt, Unterkunft und Verpflegung
<i>Verantwortlich</i>	Caritas Suchthilfen RheinBerg
<i>Ansprechpartner</i>	Peter Thölen, Tel. 02202 1008-201

## 28 Tagestour Kanu auf der Sieg

### **Auch für Ungeübte ... Natur erleben und etwas zusammen unternehmen ...**

Die Tour beginnt morgens in Bonn, Fahrt nach Eitdorf, abends Rückkehr von Siegburg nach Bonn. Verpflegung muss jeder selbst mitbringen.

<i>Termin</i>	Samstag. 29.09.2012
<i>Anmeldefrist</i>	15.05.2012
<i>Ort</i>	Eitdorf - eigene Anreise
<i>Kosten</i>	Fahrt, Kanuausleihe 10 Euro / 5 Euro (für ALG2-Empfänger) / Person
<i>Verantwortlich</i>	Bonner Adaptionen- und Nachsorgezentrum „Ausweg“
<i>Ansprechpartner</i>	Gregor Göb, Tel. 0228 262371

## 29 Tischtennisturnier

### **für Freizeitmannschaften und Institutionen aus dem Suchtbereich**

4 Spieler pro Mannschaft

<i>Termin</i>	Sonntag 28.10.2012, 11.00 bis ca. 17.30 Uhr
<i>Anmeldefrist</i>	Mitte September 2012
<i>Ort</i>	Turnhalle am Langemarckweg 24, 51465 Bergisch Gladbach
<i>Kosten</i>	10 Euro pro Mannschaft
<i>Verantwortlich</i>	Caritas Suchthilfen RheinBerg
<i>Ansprechpartner</i>	Peter Thölen, Tel. 02202 1008-201



---

## 30 Geocaching – Mit Kompass, Karte und Navigation im Bergischen Land

Im Team von Station zu Station  
draußen in der Natur!

<i>Termin</i>	1. Vortreffen am 19.04.2012 (18.00 Uhr) / Köln-Mitte, danach Terminvereinbarung für eine Wochenende im Juli 2012
<i>Anmeldefrist</i>	15.03.2012
<i>Ort</i>	Bergisches Land
<i>Kosten</i>	50 Euro für Verbandsmitglieder Kreuzbund/Caritas 75 Euro für Interessierte aus der Suchtselbsthilfe
<i>Verantwortlich</i>	Jens Grimme, Geo-Events – <a href="http://www.geo-events.de">www.geo-events.de</a>
<i>Ansprechpartner</i>	Georg Seegers, Tel. 0221-2010-278

---

## 31 Kanuwochenende: Fließendes Gewässer

Im gemütlichen Tempo auf der  
Lahn oder der Sieg mit Übernachtung  
im Zelt

<i>Termin</i>	1. Vortreffen am 19.04.2012 (19.00 Uhr) / Köln-Mitte, danach Terminvereinbarung für ein Wochenende im August 2012
<i>Anmeldefrist</i>	15.03.2012
<i>Ort</i>	Je nach Wasserstand: an Lahn, Sieg oder N.N.
<i>Kosten</i>	50 Euro für Verbandsmitglieder Kreuzbund/Caritas 75 Euro für Interessierte aus der Suchtselbsthilfe
<i>Verantwortlich</i>	Jens Grimme, Geo-Events – <a href="http://www.geo-events.de">www.geo-events.de</a>
<i>Ansprechpartner</i>	Georg Seegers, Tel. 0221-2010-278

---

## 32 Kletterwochenende

Klettern in der Halle und an  
Niedrigseilstationen

<i>Termin</i>	31.08.-02.09.2012 (Freitag Abend – Sonntag Mittag)
<i>Anmeldefrist</i>	01.07.2012
<i>Ort</i>	Jugendakademie Walberberg
<i>Kosten</i>	50 Euro für Verbandsmitglieder Kreuzbund/Caritas 75 Euro für Interessierte aus der Suchtselbsthilfe
<i>Verantwortlich</i>	Bea Albrecht, Köln – <a href="http://www.menschenunterwegs.de">www.menschenunterwegs.de</a>
<i>Ansprechpartner</i>	Georg Seegers, Tel. 0221-2010-278



### 33 Intuitives Bogenschießen

Dieses Seminar verbindet intuitives Bogenschießen mit Naturerleben: Es geht um Halten und Loslassen, Freude im Erleben und das Aufspüren innerer Kraftquellen, die zur eigenen Mitte führen. Intuitives Bogenschießen setzt eine Bereitschaft zur Auseinandersetzung mit sich selbst voraus.

*Termin*

1. Vortreffen am 26.04.2012 (18.00 Uhr) / Köln-Mitte, danach Terminvereinbarung für ein Wochenende 2012 (Samstag/Sonntag)

*Anmeldefrist*

15.03.2012

*Ort*

Bildungshaus Köln-Bonner Raum

*Kosten*

30 Euro für Verbandsmitglieder Kreuzbund/Caritas  
45 Euro für Interessierte aus der Suchtselbsthilfe

*Verantwortlich*

Lars Christensen , Abenteuer lernen Köln

*Ansprechpartner*

Georg Seegers, Tel. 0221-2010-278

### 34 Outdoor-Teamtraining im Seilgarten

Erlebnispädagogische Elemente für die Gruppenarbeit in der Selbsthilfe

*Termin*

29.06. – 01.07.2012

*Anmeldefrist*

15.05.2012

*Ort*

Haus Maria in der Aue, Wermelskirchen (Vollverpflegung)

*Kosten*

50 Euro für Verbandsmitglieder Kreuzbund/Caritas  
75 Euro für Interessierte aus der Suchtselbsthilfe

*Verantwortlich*

Tina Sirher, ZOT-Trainings

*Ansprechpartner*

Georg Seegers, Tel. 0221-2010-278



## 35 Kreativ- und Wanderwoche in Südtirol (Rabland)

Malen und andere kreative Techniken mit Bewegungs- und Entspannungsangeboten in malerischer Umgebung.

<i>Termin</i>	03.06.2012 bis 12.06.2012
<i>Anmeldefrist</i>	bis 15.03.2012
<i>Ort</i>	Italien
<i>Kosten</i>	260 Euro
<i>Verantwortlich</i>	Reha-Zentrum Lindenthal
<i>Ansprechpartner</i>	Vera Asselhoven, Tel. 0157 85010150 Jürgen Fais, Tel. 0221 940650

## 36 Wandern und Bergtouren in Südtirol (Vinschgau)

Von der einfachen Wanderung bis zur Bergtour für Trittsichere 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.

<i>Termin</i>	Voraussichtlich 07.07.2012 - 14.07.2012
<i>Anmeldefrist</i>	Bei Anmeldung ist sofort eine Anzahlung von 70 Euro fällig.
<i>Ort</i>	Selbstversorgerhaus in Reschen
<i>Kosten</i>	170 Euro inkl. Fahrt, Unterkunft und Verpflegung
<i>Verantwortlich</i>	Caritas Suchthilfen RheinBerg
<i>Ansprechpartner</i>	Peter Thölen, Tel. 02202 1008-201

## 37 Ashtanga-Yoga Sommerwoche in Polen

Poddabie ist eine kleine Ostseeoase für Menschen die Ruhe, Natur und die Strandnähe suchen, gelegen in der wunderschönen Wald- und Wiesenlandschaft. Wir wohnen in einem modernen Hotel, wo wir täglich zweimal Yoga praktizieren und zwischendurch am feinkörnigen weißen Sandstrand entspannen oder kleine Fahrradtouren unternehmen (Fahrräder können vor Ort ausgeliehen werden). Die Reise ist für Yoga-Geübte und fortgeschrittene Yoga-Anfänger geeignet. Es findet ein Vortreffen statt.

<i>Termin</i>	Juli 2012 (genauer Termin wird noch mitgeteilt)
<i>Anmeldefrist</i>	15.05.2012
<i>Ort</i>	Poddabie/Polen an der Ostseeküste
<i>Kosten</i>	Bitte bei Frau Kubinski anfragen
<i>Verantwortlich</i>	Reha-Zentrum Lindenthal
<i>Ansprechpartner</i>	Gosia Kubinski, Tel. 02202 1008 201, E-Mail: g.kubinski@caritas-rheinberg.de



## **38 Nepal Trekking 2012**

### **23 Tage-Reise**

Rund um die Annapurna ... eine der spektakulärsten und beliebtesten Trekkingrouten in Nepal ... Sicher einer der schönsten Treks weltweit. Von subtropischen Tälern bis ans ewige Eis, durch das tiefste Durchbruchtal der Erde, vorbei an den höchsten Bergen der Erde. Höchster Punkt ist der Thorong La Pass auf 5416 m.

<i>Termin</i>	Oktober/November 2012
<i>Anmeldefrist</i>	15.03.2012
	Verbindliches Vorbereitungstreffen im März
<i>Ort</i>	Nepal
<i>Kosten</i>	ca. 1 600 Euro
<i>Verantwortlich</i>	Reha-Zentrum Lindenthal
<i>Ansprechpartner</i>	Jürgen Fais, Tel. 0221 940650



## 39 Qualifizierung zur Leitung von Sucht-Selbsthilfegruppen

**Der Diözesan-Caritasverband Köln und der Kreuzbund DV Köln bieten eine 20-monatige Fort- und Weiterbildung zur Qualifizierung der ehrenamtlichen Suchtkrankenhilfe in 2012-2013 an.**

Die Fortbildung zur Qualifikation von Gruppenleiter/innen richtet sich an abstinent lebende suchtkranke Menschen und Mitbetroffene, die sich als ehrenamtliche und freiwillige MitarbeiterInnen in der Suchtselbsthilfe engagieren und qualifizieren wollen.

**Voraussetzung:** Zweijährige Abstinenz, die Bereitschaft zur ehrenamtlichen Mitarbeit sowie Teilnahme an einem Einführungs- und Motivationsseminar im März 2012.

**Seminarthemen:** Motivationsarbeit / Gesprächsführung und Kommunikation / Sport- und erlebnispädagogische Ansätze in der Gruppenarbeit / Selbstverständnis des Helfens / Gruppendynamik / Leitungskonzepte / Medizinische Grundlagen sowie weitere themenbezogene Seminare wie Rückfallmanagement / Krisenintervention / Sucht und Familie / aktive Sport- und Freizeitgestaltung / Gesundheitsförderung und Anti-Stress-Konzepte / Anti-Stress-Konzepte / Selbsterfahrung und Projektarbeit

*Termine*

jeweils an einem Wochenende im Monat von April 2012 bis Dezember 2013 in einer geschlossenen Ausbildungsgruppe.

*Anmeldefrist*

1.02.2012

*Kosten*

700 Euro für Mitglieder des Kreuzbundes (KB) sowie für sonstig Interessierte/Gruppenmitglieder ohne KB-Verbandszugehörigkeit 1000 Euro.

Es werden monatliche Ratenzahlungen über die Laufzeit der Weiterbildung ermöglicht. Die Seminargebühren umfassen Referenten-/Trainerhonorare, Übernachtungs- und Verpflegungskosten in den Bildungshäusern sowie Kosten für Supervision und Projektbegleitung.

*Ansprechpartner*

Georg Seegers, Tel. 0221 2010 278  
E-Mail: georg.seegers@caritasnet.de



**8. Netzwerkparty ... Abschluss 2012 ... mit Diavorführung  
und neuem Programm 2013 ... am 1. 12. 2012**

Ort wird noch bekannt gegeben unter [www.suchtselbsthilfe-netzwerk.de](http://www.suchtselbsthilfe-netzwerk.de)



# Anmeldung

## **Anmeldung zum Angebot des Netzwerkes „Gesundheit – Sport – Erlebnis“ 2012**

Veranstaltungstitel

---

Ansprechpartner

---

Name, Vorname

---

Anschrift

---

---

Telefon

---

E-Mail

---

---

Datum, Unterschrift

# Teilnahmebedingungen

## **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 bitte als Kopier-/Faxvorlage nutzen.

Ansprechpartner Peter Thölen:

Fax 02202/100 82 88

Ansprechpartner Jürgen Fais:

Fax 0221/940 65 22

Ansprechpartner Georg Seegers:

Fax 0221/20 10 398

## **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 vier Wochen vor der Durchführung eine Info-Veranstaltung statt. Diese ist verbindliche Voraussetzung für die Teilnahme.

## **TEILNAHME-BESCHEINIGUNG**

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.