Info-Blatt des Kreuzbund-Diözesanverband Köln e. V. 2 | 2019

BLICKPUNKT

KREUZBUND

Kreuzbund – Selbsthilfegruppen, Gesprächskreise und was noch… ?

INHALT

KREUZBUND

Weihnachten, das Fest der Liebe 2

20. Kölner Ehrenamtstag 2019 3

Dokumentationsstätte Regierungsbunker Ahrweiler 4

Längst erwachsen – und immer noch ist es wichtig, was meine Eltern von mir halten! 5

Helferschulung 2000/2001 6

Bodenseefahrt 7

Seminar zur Öffentlichkeitsarbeit 8

Caritas und Kreuzbund grillen in Kerpen-Sindorf 10

Stärken erkennen – Grenzen akzeptieren 12

Ein erleuchtender Gruppenabend! 13

Aufnahmeantrag 14

Datenschutzerklärung 15

Multiplikatorentagung Senioren 55+ 16

Vierzig Jahre Kreuzbundgruppe Morsbach 18

Sommerausflug der Arbeitsgemeinschaft Euskirchen 19

Ausflug 2019 der Gruppe Morsbach 20

Grillabend Kreuzbund-Gruppe Porz 1 21

Vorankündigung 22

Save the date! 23

Diözesanverband Köln e.V. 24

Seminare 2020 25

Termine 2020 26

Trauer 28

Kreuzbund-Verbandsgebet 29

IMPRESSUM

Herausgeber
Kreuzbund Diözesanverband Köln e.V.

Verantwortlich für den Inhalt
Andrea Stollfuß

Redaktion
A.Stollfuß, Hans Aretz

Titelfoto Pixaby

Pixaby Fotos S. i, S.2, S.22, S.23

Blickpunkt
Georgstr. 20 • 50676 Köln

Layout maxgut, Düsseldorf

Druck Druckerei Brandt GmbH
Rathausgasse 13 • 53111 Bonn

Erscheinungsweise halbjährlich

Redaktionsschluss 01.04.2020

Beiträge, die Sie gerne in der nächsten Ausgabe gedruckt sehen möchten, bitte an: Andrea Stollfuß
a.stollfuss@gmx.de oder
die Geschäftsstelle in Köln
kbk@kreuzbund-dv-koeln.de

Für unverlangt eingesandte Manuskripte und Fotos übernimmt die Redaktion keine Haftung. Sie können zurückgegeben werden, wenn entsprechendes Rückporto beigefügt ist.

Mit der Übergabe von Texten und Fotos überträgt der Autor die Rechte zur Veröffentlichung an die Redaktion. Eingeschlossen ist das Recht zur Vervielfältigung und Verbreitung auf der Kreuzbund Webseite.

Im Blickpunkt namentlich gekennzeichnete Beiträge geben nicht unbedingt die Meinung der Redaktion wieder.

Bei Bedarf behält sich die Redaktion Text-Kürzungen vor.

ZU DIESER AUSGABE

Liebe Weggefährtinnen und Weggefährten,

die Gruppenarbeit stellt das Herzstück der Sucht-Selbsthilfe im Kreuzbund dar und bietet Suchtkranken die Chance, wieder ein zufriedenes und suchtmittelfreies Leben zu erlangen.

Gegenseitige Unterstützung und gemeinsame Gespräche ermöglichen Suchtkranken und Angehörigen, ihre Sorgen und Probleme zu bewältigen und Suchtprobleme in den Griff zu bekommen. Die Gruppe bietet Raum für einfühlsame Gespräche und ein wertschätzendes Miteinander. Nach einer gewissen Zeit merken Suchtkranke wie Angehörige, dass sie mit ihren Erfahrungen, Gefühlen und Hoffnungen nicht alleine sind. Daraus entwickelt sich eine Solidarität, die die Gruppe trägt und stark macht.

Dennoch bleibt die Frage, was ist das „mehr" im Kreuzbund über die Gruppe hinaus? Die meisten Gruppen im Kreuzbund sind auch außerhalb der Gruppenabende sehr aktiv. Suchtmittelfreie gemeinsame Freizeitgestaltung stehen hoch im Kurs, sei es geselliger, sportlicher oder kultureller Art. Die Teilnahme an Fortbildungen und Seminaren zählen ebenso dazu. Die Gruppe als solche bietet einen geschützten Rahmen und kann so, auch über die Gruppenarbeit hinaus ein gutes Übungsfeld und eine Ergänzung sein. Außerdem sind gruppenübergreifende Aktivitäten eine Chance, im Kreuzbund gleichgesinnte Menschen kennenzulernen, Berührungsängste abzubauen und manchmal sogar neue Freundschaften zu schließen.

Und „last not least" geht es auch darum, dem Leben wieder Sinn und Tiefe zu geben und wieder Genuss und Freude abzugewinnen.

Gemeinsam statt einsam!

M. Stollfuß

Liebe Weggefährtinnen, liebe Weggefährten, eine Aufforderung an Euch alle:

Sendet Eure Beiträge und informiert Eure Weggefährten. Schreibt über Fachtagungen, Seminare, Events, Freizeitaktivitäten, Jubiläen und alles, was für Euch erwähnenswert und wichtig ist. Fotos machen die Zeitung lebendig – also sendet Fotos mit, bitte digital und in guter Auflösung (1MB) und vergesst nicht, von den Personen auf den Fotos die Erlaubnis zur Veröffentlichung schriftlich einzuholen.

Das Redaktionsteam

Beiträge an:

a.stollfuss@gmx.de oder
kbk@kreuzbund-dv-koeln.de unter dem Stichwort „Blickpunkt"

WEIHNACHTEN, DAS FEST DER LIEBE

Liebe Weggefährtinnen und Weggefährten,

Weihnachten, das Fest der Liebe steht vor der Tür. Dazu passend habe ich eine Geschichte gefunden, die ich gerne mit euch teilen möchte.

WAHRE LIEBE

Es war etwa 08:30 Uhr an einem belebten Morgen, als ein älterer Herr in den Achtzigern zu uns in die Klinik kam, um die Fäden aus seinem Daumen entfernen zu lassen. Er erklärte, dass er in Eile sei, da er um 9:00 Uhr einen Termin habe. So bat ich ihn Platz zu nehmen. Ich wusste, dass es mehr als eine Stunde dauern würde, bis er an die Reihe käme, da wir so viel Arbeit hatten. Ich sah, wie er die Uhrzeit immer wieder überprüfte… die Zeit lief, und so beschloss ich, seine Fäden zu entfernen, bevor ich den nächsten Patienten untersuchen würde. Ich stellte fest, dass die Wunde sehr gut verheilt war. Wir kamen miteinander ins Gespräch, während ich mich um seine Wunde kümmerte. Ich fragte ihn, ob er später einen Termin bei einem anderen Arzt hätte, weil er so in Eile war. Der Herr sagte, dass er keinen anderen Arzttermin hätte, sondern dass er ins Pflegeheim gehen müsse, um mit seiner Frau zu frühstücken. Ich erkundigte mich nach ihrer Gesundheit und er erzählte mir, dass sie bereits eine Weile im Pflegeheim sei, da sie an der Alzheimer-Krankheit erkrankt sei. Ich fragte weiter, ob sie sich aufregen würde, wenn er etwas später kommen würde. Er antwortete, dass sie nicht mehr wüsste, wer er war, und dass sie seit fünf Jahren nicht mehr in der Lage sei, ihn zu erkennen. Ich fragte verwundert: „Und Sie gehen immer noch jeden Morgen zu ihr, auch wenn sie nicht mehr weiß, wer Sie sind?“ Er lächelte, tätschelte meine Hand und sagte: „Sie erkennt mich nicht, aber ich weiß, wer sie ist.“ Ich musste meine Tränen zurückhalten, als er ging. Ich hatte Gänsehaut am ganzen Körper und dachte bei mir: „Das ist die Art von Liebe, die ich mir in meinem Leben wünsche.“ Wahre Liebe ist weder physisch noch romantisch. Wahre Liebe ist eine Akzeptanz von allem, was gewesen ist, jetzt ist und noch sein wird.

So wünschen wir allen Weggefährtinnen und Weggefährten und allen, die dem Kreuzbund in irgendeiner Weise verbunden sind, eine gesegnete Weihnacht und ein gutes, gesundes und glückliches Neues Jahr 2020.

Kreuzbund DV Köln e.V.
Andrea Stollfuß

20. KÖLNER EHRENAMTSTAG 2019

Am 1. September fand der 20. Kölner Ehrenamtstag von 13 bis 17:30 Uhr statt. Vom Heumarkt bis zum Alter Markt erstreckte sich eine große Infobörse zum ehrenamtlichen Engagement. Über 120 Aussteller präsentierten sich und informierten, wie und wo man sich in Köln engagieren kann. Das Deutsches Rote Kreuz, Malteser Hilfsdienst, Johanniter Unfallhilfe, Arbeiter Samariter Bund, Freiwillige Feuerwehr, THW und DLRG, um nur einige zu nennen, informierten über ihre Arbeit und standen für Gespräche bereit. Es gab ein buntes Programm mit Mitmachaktionen und Vorführungen, wie z.B. die der Hundestaffel des Deutschen Roten Kreuz. Gegen 14.00 Uhr wurden die Preisträgerinnen und Preisträger von „Köln Engagiert 2019“ auf der Bühne vorgestellt. Es war beeindruckend, wie viele engagierte Menschen in Köln leben.

Aber auch die anderen Verbände und ehrenamtlichen Gruppen hatten ihren Platz und waren gut vertreten. Die Suchthilfe und Selbsthilfe, Kreuzbund, Blaues Kreuz, Kölner Suchthilfe und weitere Selbsthilfegruppen nahmen ebenfalls an der Veranstaltung teil.

Der Kreuzbund informierte zum Thema Alkohol und Sucht und stellte außerdem seine Selbsthilfeangebote für betroffene aber auch für Angehörige vor. Zum Mitmachen gab es ein Wissens-Quiz zum Thema Sucht und Alkohol. Ein besonderer Anziehungspunkt war der Rauschbrillen-Parcours, der von den Besucherinnen und Besuchern gerne ausprobiert wurde. Viele waren erstaunt, wie stark verzerrt die Sicht durch die Rauschbrille bei ca. 0,8 bis 1,0 Promille wirkte. Natürlich gab es neben Flyern und Infos auch praktische Giveaways, wie z. B. kleine Rezepthefte für alkoholfreie Cocktails, die gerne genommen wurden.

Besonders erfreulich war, dass sich in diesem Jahr viele Helfer aus dem Kölner Kreuzbund zur Mitgestaltung dieser Veranstaltung gefunden haben. So ergaben sich viele gute Gespräche mit Passanten und Interessierten, aber auch untereinander fand ein reger Austausch statt. Man hatte so die Möglichkeit, abwechselnd auch andere Info-Stände zu besuchen oder das vielseitige Bühnenprogramm zu genießen.

Alles in Allem war es eine gelungene Veranstaltung und eine gute Gelegenheit sich in der Öffentlichkeit zu präsentieren.

Andrea Stollfuß
Kreuzbund DV Köln e.V.

Info-Stand Kreuzbund Köln

AUSFLUG ZUR DOKUMENTATIONSSTÄTTE REGIERUNGSBUNKER AHRWEILER

Am Freitag den 20.09.2019 unternahmen die Senioren 55+ einen interessanten Tagesausflug zum Regierungsbunker in Ahrweiler.

Wir trafen uns um 10:00 Uhr im Hauptbahnhof Köln, um 10:30 Uhr fuhren wir mit dem Zug über Remagen nach Ahrweiler. Entlang der Weinberge spazierten wir erstmal in Richtung Café Lohner, um uns bei leckeren und knusprigen Brötchen zu stärken. Dann ging es gemeinsam den Berg hinauf zum Regierungsbunker.

Dort erwartete man uns schon und es begann die 1 ½ stündige Führung durch die im kalten Krieg streng geheime unterirdische Anlage. Der Regierungsbunker wurde im März 2008 an den Heimatverein Ahrweiler als Museum übergeben. Von den 17,5 km Länge der Anlage mit atombombensicheren Toren konnten wir nur einen Teilbereich besichtigen. Die Fremdenführerin gestaltete die Besichtigung sehr interessant und lebendig. Die Zeit ging herum wie im Fluge.

Anschließend wanderten wir wieder zurück ins Tal zum Winzer Café und stärkten uns mit leckerem Kuchen, würzigem Flammkuchen oder einem deftigen Gericht. Nach einem kurzen Rundgang durch die Altstadt von Ahrweiler ging es mit dem Zug über Bonn wieder nach Köln zurück.

Alle Teilnehmer waren sehr beeindruckt von den geschichtlichen Grundlagen des Besuches und freuten sich, dass auch der gesellige und leibliche Teil nicht zu kurz gekommen sind.

Ehrenfried Walkstein
AB Leiter 55 +

LÄNGST ERWACHSEN – UND IMMER NOCH IST ES WICHTIG, WAS MEINE ELTERN VON MIR HALTEN!

Seminar im KSI Siegburg 17.05. bis 19.05.2019

Seminarteilnehmer

Am Freitag trafen sich 14 Weggefährten (enorme Frauenquote !!) im KSI Siegburg zu einem Wochenendseminar. Beim Abendessen stellte sich die Dozentin Monika Pacho vor, die für die verhinderte Katharina Schilling eingesprungen war, und sie hat ihre Sache sehr gut gemacht.

Am Freitagabend wurde nach einer kurzen Einführung schon mal über Regeln, die unsere Eltern aufgestellt haben, gesprochen.

Am Samstagmorgen nach dem Frühstück ging es weiter. Es wurde viel in Zweiergruppen gearbeitet und anschließend das Erarbeitete in der Gruppe besprochen. Anhand eines Zahlenstrahls von 1 bis 10 wurde festgehalten, wo man sich gefühlsmäßig sieht in punkto Selbstwertgefühl. Nach einigen Rollenspielen wurde das Ganze noch einmal wiederholt, wobei der eine oder andere sich jetzt höher einschätzte. Anschließend wurden neue Regeln aufgeschrieben. Jeder hat dann für sich eine ausgesucht und an der Pinnwand aufgehängt. Der Abend sollte frei sein. Es wurde aber noch in kleineren oder größeren Gruppen weiter diskutiert. Das obligatorische Eisessen fiel der guten Verpflegung und dem schlechten Wetter zum Opfer.

Auch der Sonntagmorgen ging leider viel zu schnell vorbei. Nach den letzten Rollenspielen suchte sich jeder eine alte (schlechte) Regel aus; diese wurde auf ein Blatt Papier geschrieben. Einige falteten daraus Papierflieger und ließen ihn von der Klostermauer aus ins Tal fliegen; einige zerknüllten ihren Zettel und verbrannten ihn im Ascheneimer. Es war ein Seminar mit vielen Emotionen; es wurde aber auch viel gelacht. Nach der Abschlussrunde endete das Seminar mit dem Mittagessen.

Unser Dank gilt der Dozentin Monika und den anderen Teilnehmern für ihre offenen, ehrlichen und einfühlsamen Rückmeldungen für alle anstehenden Probleme.

Marita und Hajo Gilsdorf
Kreuzbundgruppe Euskirchen 2

HELFER-SCHULUNG 2000/2001

Ende August 2019 sind wir mit 7 Personen zum Bodensee aufgebrochen, um dort an 4 Tagen die landschaftlichen Schönheiten und die besonderen Sehenswürdigkeiten zu bestaunen. „Wir", das sind Freunde und Weggefährten, die 2000/2001 an der Helferschulung des Kreuzbundes teilgenommen haben. Seit dieser Zeit unternehmen wir in größeren zeitlichen Abständen gemeinsame Exkursionen zu interessanten Zielen.

TAG 1:

Im gemieteten Kleinbus haben wir die Strecke von Ruppichteroth (Sieg-Kreis) bis nach Friedrichshafen am Bodensee ohne nennenswerte Staus zurückgelegt. Unsere Unterkunft lag direkt am Seeufer, und auf der Terrasse des Gästehauses konnte man sich wunderbar von der Fahrt entspannen. Zum Abschluss des Tages gab es ein Abendessen in einem gemütlichen Lokal unweit unseres Hotels.

TAG 2:

Am Vormittag galt unser Interesse der frühen Geschichte des Bodensees. In Unteruhldingen besichtigten wir die sogenannten Pfahlbauten. Ganze Siedlungen sind hier auf Stelzen im flachen Wasser des Uferbereichs errichtet. In den Hütten kann man heute bestaunen, wie unsere Vorfahren dort gelebt haben, und mit welchen Einrichtungen sie das Leben gemeistert haben.

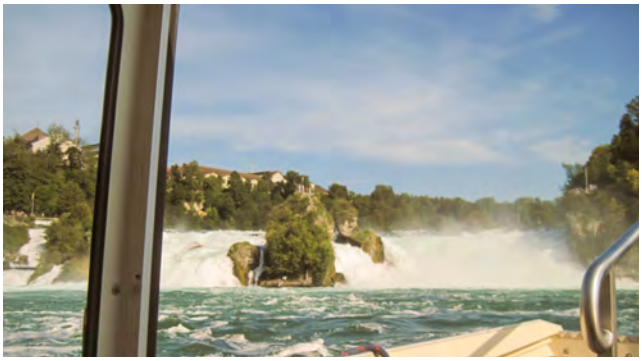
Am Nachmittag ging es dann per Schiff zur Insel Mainau, der Blumeninsel. Diese trägt ihren Namen wirklich zu Recht, denn die Pracht der Blumen und exotischen Pflanzen ist außerordentlich schön. Rund um das Schloss der Grafen Bernadotte erstrecken sich wundervolle Blumenarrangements, die liebevoll gepflegt werden.

TAG 3:

Schon an beiden Vortagen kreiste immer wieder ein Zeppelin-Luftschiff über den Orten, die wir besucht hatten. Und heute sind wir nun dahin gegangen, wo der Ursprung dieser fliegenden Zigarren war. Das Zeppelin-Museum in Friedrichshafen bietet umfangreiche und hoch-interessante Einblicke in die Geschichte der Zeppeline. Es gibt sogar ein Modell der Passagier-Kabinen in Originalgröße des 1931 erbauten Luftschiffs LZ 129 Hindenburg, das weltweit unterwegs war und am 6.5.1937 bei der Landung in Lakehurst (USA) ausbrannte.

Im weiteren Verlauf des Tages sind wir dann den See entlang gefahren bis zum österreichischen Teil und dort nach Bregenz gekommen. Höhepunkt (im wahren Sinne des Wortes) bildete die Fahrt mit der Kabinenseilbahn auf den 1460 Meter hohen Hausberg der Bregenzer, den Pfänder. Dort oben ist der Ausblick auf den See herrlich, und man sieht sehr gut das Delta, welches vom hereinfließenden Rhein gebildet wird. Auf der Rückfahrt entdeckten wir in Kressbronn ein sehr originelles Lokal namens Max und Moritz, in dem wir bei einem deftigen Abendessen unseren Hunger stillten.

Zu erwähnen sei noch, wie zahlreich verschiedene Obstkulturen die Landschaft in dieser Region prägen. Besonders die Apfelplantagen fallen ins Auge, denn sie sind vielfach mit hellen Netzen überspannt. Dadurch entsteht von weitem der Eindruck, als ob man einen kleinen See erblickt.



BODENSEEFAHRT

TAG 4:

Erneut bei schönem Sommerwetter, wie auch schon an den Vortagen, brachen wir am Vormittag in die wunderschöne alte Stadt Meersburg auf. Dort empfing uns eine Stadtführerin, die uns bei einem Rundgang in ca. 2 Stunden die zauberhaften Häuser und Gassen (viel altes Fachwerk) sowie die wehrhafte Burg zeigte. Außerdem erfuhren wir viel über die Geschichte der Stadt.

Und danach ging es Richtung Schweiz. Etwas abseits vom See durchfuhren wir die liebliche, hügelige Landschaft, bis wir schließlich unser Tagesziel erreichten: den Rheinfall bei Schaffhausen. Wenngleich die Höhe des Wasserfalls nicht besonders ist, so beeindrucken die herabstürzenden Wassermassen doch sehr. Und dann sind wir noch mit einem kleinen Motorboot ganz nah an die schäumende Gischt herangefahren, wo wir feststellen konnten, wie die tiefstehende Nachmittagssonne einen leuchtenden Regenbogen in die Gischt zauberte.

Zurück in unserer Unterkunft, verbrachten wir den schönen Sommerabend auf der Terrasse direkt am See. Bei klarer Sicht konnten wir die Alpenkette in der Schweiz erkennen. Leider war das nun auch das Ende unseres Aufenthalts am Bodensee. Wir wären gerne länger geblieben.

TAG 5:

Unsere Heimfahrt verlief trotz eines erheblichen Verkehrsaufkommens (Freitagnachmittag) einigermaßen störungsfrei. So kamen wir am Nachmittag voll beladen mit den Eindrücken dieser schönen Reise wieder zu Hause an.

Zum Abschluß dieses Berichts möchte der Verfasser den Organisatoren (Ehepaar Wolff) danken, die mit einer perfekten Logistik alles vorbereitet hatten. Unglücklicherweise konnten die Beiden dann wegen eines Sterbefalls in der Familie nicht mitfahren. Dafür sorgte dann vor Ort das Ehepaar Rohs souverän dafür, daß die geplanten Aktivitäten auch in die Tat umgesetzt wurden. Danke!

Heinz KARL

SEMINAR ZUR ÖFFENTLICHKEITSARBEIT IN DÜSSELDORF

Am 03. August 2019 veranstaltete der DV Köln ein Tagesseminar in den Räumen des Kreuzbund Düsseldorf im dortigen Caritasgebäude. Titel des Seminars war "Wer nicht trommelt wird nicht gehört". Es ging darum, was und wie die Gruppen vor Ort Öffentlichkeitsarbeit machen können.

Das Seminar wurde von Gunhild Ahmann, der Referentin für Öffentlichkeitsarbeit des Bundesverbandes, geleitet. Tatkräftig wurde Sie dabei von unserer DV-Vorsitzenden Andrea Stollfuß unterstützt. Nach der Begrüßung und einer Vorstellungsrunde ging es dann los.

Was können die Gruppen vor Ort tun, um sinnvolle und wirkungsvolle Öffentlichkeitsarbeit zu machen?

Das sollte in diesem Seminar anhand folgender drei Fragen erarbeitet werden.

1. Was funktioniert gut in der Öffentlichkeitsarbeit vor Ort?
2. Welche Probleme gibt es in der Öffentlichkeitsarbeit vor Ort?
3. Was könnte dabei helfen? Was brauchen die Gruppen?

Zu Beginn haben wir uns noch einmal die Definition von „Öffentlichkeitsarbeit" angesehen, die wie folgt, lautet:

Presse- und Öffentlichkeitsarbeit ist das geplante und bewusste Bemühen, kontinuierlich Verständnis, Vertrauen und Akzeptanz in der Öffentlichkeit aufzubauen und zu pflegen sowie ein positives Image zu fördern. Im Mittelpunkt steht ehrliche, offene und vollständige Information über Fakten, Sachlagen, Menschen oder Gruppen in konkreten Situationen und sozialen Zusammenhängen, über Hintergründe von Problemlagen und Lösungsmöglichkeiten. Öffentlichkeitsarbeit will informieren, mit ihren Zielgruppen kommunizieren und sie überzeugen.

Zu Frage eins und zwei konnten wir doch sehr schnell benennen, was vor Ort gut oder auch nicht so gut funktioniert. Dabei ging es in den meisten Fällen um Info-Veranstaltungen bei Selbsthilfe- und Gesundheitstagen.

Zu Frage 3:

Die persönlichen Kontakte sind für die Öffentlichkeitsarbeit und insbesondere für die Presse- und Medienarbeit von großer Bedeutung.

Die Vorstellung der Selbsthilfe und des Kreuzbundes in Therapie- und Nachsorgeeinrichtungen wurde als

Seminarteilnehmer

besonders wichtig und wirkungsvoll bewertet, da dort die Menschen erreicht werden, die am Ende ihrer Therapie stehen und die sich nach ihrer Entlassung, im Alltag wieder zurechtfinden müssen. Deswegen besuchen in der Regel die Gruppen vor Ort die Kliniken und Nachsorgeeinrichtungen, um mit den Patienten schon dort in persönlichen Kontakt zu kommen. Das persönliche Gespräch ist oftmals der Türöffner.

Doch was können wir sonst noch vor Ort, mit den uns zur Verfügung stehenden Möglichkeiten und Mitteln bewerkstelligen, um in der Öffentlichkeit und Suchtlandschaft besser wahrgenommen zu werden? Dazu haben wir nach der Methode des World-Café zu den folgenden Fragen gearbeitet.

- Was kann ich machen?
- Wo kann ich etwas machen?
- Wie kann ich etwas machen?

Die wichtigsten Punkte der Thementische haben wir wie folgt, zusammengefasst:

- Die Zusammenarbeit/Teamarbeit im internen und externen Bereich fördern
- Persönliche Kontakte und Vernetzung mit potenziellen Kooperationspartnern z.B. Ärzte,
- Beratungsstellen, Kliniken, Gesundheitsämter, Polizei, Pfarrgemeinden, Krankenkassen
- Öffentlichkeitsarbeit erklären, Mitstreiter gewinnen und motivieren
- Jeder macht Öffentlichkeitsarbeit – „Nachbarschaftsgespräche“ (face-to-face)
- Neue mit ins Boot holen und aktiv mit einbeziehen
- Teilnahme an internen und öffentlichen Veranstaltungen
- Info in Kliniken
- Info-Material: Flyer, Broschüren, Banner, Poster
- Auf andere Veranstaltungen oder Angebote aufsatteln
- Einfach Dinge tun und darüber reden!
- Gegenseitige Wertschätzung und Akzeptanz – Augenhöhe!

Die Ergebnisse wurden anschließend gesichtet und sortiert. Sie sollen die Grundlage für sogenannte „To do“- und „Check-Listen“ oder Best Practice-Beispiele sein, die den Gruppen vor Ort zur Verfügung gestellt werden, damit Öffentlichkeitsarbeit besser gelingen kann. Denn, Erfolg motiviert, die Arbeit fortzusetzen und auch andere dafür zu begeistern.

Auf einmal war das Seminar zu Ende und die Teilnehmer fanden, dass die Zeit im Flug vergangen ist. Das zeigt, dass das Seminar sehr spannend und interessant war. Auf jeden Fall soll eine praxisorientierte Handreichung erstellt werden, die für die Gruppen vor Ort hilfreich ist, um gute Öffentlichkeitsarbeit zu machen.

Hans Aretz
Kreuzbund DV-Köln

Schon im letzten Jahr ergab sich aus einem Gespräch zwischen Herrn Spilles , dem Leiter der Caritas-Beratungsstelle in Kerpen-Sindorf, und Andrea Stollfuß vom Kreuzbund die Idee, dass der Kreuzbund und die Beratungsstelle in Kerpen-Sindorf ein gemeinsames Sommerfest veranstalten wollten, um sich besser kennenzulernen und enger zusammenzuarbeiten. Spontan bot Herr Spilles an, das Sommerfest in dem schönen, kleinen Garten der Beratungsstelle zu machen – ein Garten mit echtem Charme.

CARITAS UND KREUZBUND GRILLEN IN KERPEN-SINDORF

> Für den Kreuzbund sollte die Veranstaltung eine Gelegenheit sein, sich selbst, seine Arbeitsweise und seine Hilfeangebote vorzustellen. Und umgekehrt würden wir „Kreuzbündler“ etwas über die Themen, Fragen und Angebote der anderen Gruppen erfahren.

Und Gesagt, getan – wurde der Termin auf den 23. August 2019 festgelegt. Geplant war, alle umliegenden regionalen Sucht-Selbsthilfegruppen, ob frei oder Kreuzbund, einzuladen. An der Beratungsstelle selbst gab es zu diesem Zeitpunkt eine Kreuzbundgruppe und zwei weitere Gruppen, die nicht verbandlich gebunden waren. Doch auch Selbsthilfegruppen und Kreuzbundgruppen aus Bergheim, Elsdorf und Zülpich sollten teilnehmen. Für den Kreuzbund sollte die Veranstaltung eine Gelegenheit sein, sich selbst, seine Arbeitsweise und seine Hilfeangebote vorzustellen. Und umgekehrt würden wir „Kreuzbündler“ etwas über die Themen, Fragen und Angebote der anderen Gruppen erfahren.

Allmählich rückte der Termin näher und die Planung und Vorbereitungen wurden konkret. Aus den eingeladenen Gruppen gab es genug freiwillige Helfer, die zusammen mit den Mitarbeiter*innen der Beratungsstelle, den Garten im Handumdrehen für das Sommerfest mit Tischen und Bänken unter Bäumen und Zelten hergerichtet haben. Es war ein heißer und sehr schöner Sommertag. Nach und nach trudelten die Gäste ein, die von Herrn Spilles und Andrea Stollfuß im Namen der Caritas und des Kreuzbundes begrüßt wurden. Dabei wurde noch einmal verdeutlicht, dass es zwischen Kreuzbund und Caritas eine lange Tradition der guten Zusammenarbeit gab und gibt, welche auch weiterhin fortgesetzt werden soll. Das Fest sollte natürlich auch dazu dienen, die Zusammenarbeit zu vertiefen und sich besser kennenzulernen.

Die Stimmung war sehr gut und es zeigte sich wieder einmal, dass gemeinsames Essen immer ein „Türöffner“ sein kann, um mit Menschen in Kontakt zu kommen.

Schon bald lag ein unwiderstehlicher Duft von Gegrilltem in die Luft und Herr Spilles forderte alle auf, sich am Buffet kräftig zu bedienen. Die Stimmung war sehr gut und es zeigte sich wieder einmal, dass gemeinsames Essen immer ein „Türöffner“ sein kann, um mit Menschen in Kontakt zu kommen. Es kamen viele gute und auch interessante Gespräche zu den verschiedensten Themen auf. Ab und zu gab es ein großes „Hallo“, wenn sich Menschen trafen, die sich länger nicht gesehen haben.

Ob der Kreuzbund überzeugend war, das wird sich noch zeigen. Es gab auf jeden Fall einen Info-Stand mit vielen Informationen und Angeboten und jede Menge „Kreuzbündler“, die ihre Erfahrungen im Kreuzbund mit den Interessierten austauschten.

Gegen Abend ging das Fest zu Ende und bevor alle auseinander gingen, wurde gemeinsam aufgeräumt. Ein großes Dankeschön an Herrn Spilles, seine Kolleg*innen und alle Helfer. Es war ein sehr schöner Nachmittag und es wäre besonders schön, wenn wir im nächsten Jahr eine ähnliche oder auch andere Veranstaltung organisieren könnten.

A. Stollfuß/DV Köln

STÄRKEN ERKENNEN – GRENZEN AKZEPTIEREN

SEMINAR SENIOREN 55+

Am Wochenende vom 5. bis 7. Juli 2019 fand im KSI Siegburg das Seminar für die Senioren 55+ mit dem Thema „Stärken erkennen – Grenzen akzeptieren“ statt.

Thomas Cramer, der vorgesehene Referent war leider verhindert, sodass sich Frau Pfeifer – langjährige Therapeutin in den Kliniken Wied – des Themas angenommen hat.

Frau Pfeifer ging sehr konkret und kompetent auf unsere Fragen und die verschiedenen Probleme ein, die durch unsere Suchtproblematik und andere Krankheiten entstanden sind.

Sie bestärkte uns darin, Situationen anzunehmen, sich auf die eigenen Stärken zu konzentrieren und Grenzen zu akzeptieren. Das Ziel war, hieraus eine gewisse Resilienz zu entwickeln, um Krankheiten, Krisen, Rückschläge, Verluste oder Trennungen zu überstehen. Dies brachte sie uns in Kleingruppen oder auch in der großen Runde mit verschiedenen Übungen anschaulich nahe.

Da Menschen mit einer Suchtproblematik im Alter oft mit Risikosituationen schlecht umgehen können, waren diese Übungen und somit das Seminarwochenende sehr hilfreich, um schwierigen Lebenssituationen entgegenzutreten und auch einem eventuellen Rückfall vorbeugen zu können.

Ehrenfried Wakstein
Senioren 55+/DV Köln

EIN ERLEUCHTENDER GRUPPENABEND!

Es war ein herrlicher Sommer. Und nachdem wir, die Kreuzbund Gruppe Grevenbroich 3, an mehreren Gruppenabenden schon ein paarmal Eis essen waren, überlegten wir uns, den tollen Sommer würdig ausklingen zu lassen. Dazu bot sich dann auch recht schnell eine gute Gelegenheit. Vom 6. bis zum 16. September fand das diesjährige Lichtfestival Schloss Dyck im dazugehörigen Schlosspark statt. Und da wir am 11. September unseren wöchentlichen Gruppenabend hatten, verlegten wir ihn kurzerhand dorthin.

Der Wettergott war uns gnädig gestimmt. Nachdem es tagsüber immer wieder geregnet hatte, blieb der Abend aber trocken. Und dieser sollte zu einem tollen Erlebnis werden. Lichtkünstler aus ganz Europa schafften im Park eine beeindruckende und unvergessliche Atmosphäre.

Der Besucher meinte, z.B. über Wolken zu schweben, die im Lichtschein tanzten. Der Japanische Garten lud zu einem Bad im Wald ein – natürlich im effektvoll gestaltetem Licht. Irgendwo anders sah man hell erleuchtete Schafe. Es gab dann auch noch den Chor des Lichtes. Dabei handelte es sich um 24 Lichtsäulen, die in immer wechselnden Farben aufleuchteten. Diese sollten die einzelnen Chormitglieder symbolisieren. Irgendwo in einer andern Ecke des Parks schienen Schmetterlinge aus Erdspalten aufzusteigen. Dann gab es noch „Familienbilder", wo jede Menge Erwachsene und Kinder durch Lichtschläuche als Familien dargestellt wurden.

Gruppe Grevenbroich 3

Man konnte durch Baum- und Gebüschgänge gehen, die alle in immer wechselnden Farben erstrahlten. Die Wegränder waren mit tausenden von Ölkerzen markiert. Das war auch nötig, denn mit zunehmender Dunkelheit wurde es immer schwieriger, die Wege zu erkennen. Wahrscheinlich wäre man ohne die Kerzen irgendwo im Gestrüpp gelandet. Auf jeden Fall konnte man sagen, je dunkler es wurde, desto effektvoller waren die Lichtshows.

Das absolute Highlight war eine riesige Bildprojektion auf eine der Schlossmauern, wo die Künstler 200 Jahre Schloss- und Parkgeschichte Revue passieren ließen. War schon toll, wie die gesamte Fassade genutzt wurde, um das diesjährige Thema „200 Jahre englischer Landschaftsgarten" gebührend zu würdigen.

Mittlerweile waren wir über zwei Stunden herumgeschlendert und nach den vielen optischen Eindrücken wurde es Zeit, auch unsere Körper zu stärken. Da die beiden Lokale auf dem Schlossgelände hoffnungslos überfüllt waren, gingen wir an einen richtig großen Imbissstand. Dort gab es alles, was das Herz begehrte. Von Pommes und Bratkartoffeln über Currywurst oder Spießbraten bis hin zur klassischen Erbsensuppe mit Würstchen. Für die „Süßen" unter uns hatte der Stand auch noch Waffeln mit heißen Kirschen im Angebot.

Zum Abschluss tranken wir noch eine Cola oder ein Wasser und dann machten wir uns „erleuchtet" und zufrieden auf den Heimweg.

Es war ein gelungener, mal etwas anderer Gruppenabend.

Hans Aretz
Öffentlichkeitsarbeit DV Köln

AUFNAHMEANTRAG

Kreuzbund e.V. / DV Köln e.V.

KREUZBUND

Hiermit beantrage ich (beantragen wir) die Mitgliedschaft im Kreuzbund.
Selbsthilfe- und Helfergemeinschaft für Suchtkranke und Angehörige

Fachverband des Deutschen Caritasverbandes

Einzelperson	Eintrittsdatum:
Name*	Geb.
Straße*	PLZ und Ort*
Telefon	E-Mail

Partner/-in	Eintrittsdatum:
Name*	Geb.
Straße*	PLZ und Ort*
Telefon	E-Mail

*Pflichtfelder

Wir beantragen die Anwendung des reduzierten Partnerbeitrages ❑ ja ❑ nein

Mitgliedsbeitrag für die Einzelperson		Reduzierter Mitgliedsbeitrag für beide Partner[1]	
Bundesbeitrag[2]	54,00 €	Bundesbeitrag[2]	84,00 €
Beitrag Diözesanverband[3]	12,00 €	Beitrag Diözesanverband[3]	24,00 €
Gesamtbeitrag pro Jahr		Gesamtbeitrag pro Jahr	

Zahlungsrhythmus[3]: jährlich / halbjährlich / monatlich
Zahlweise[3]: Überweisung / Barzahlung / Dauerauftrag / Lastschrift

1 = Maßgebliches Kriterium – Lebensgemeinschaft; gemeinsamer Hausstand/Adresse
Gemeinsamer Gruppenbesuch ist nicht Voraussetzung
2 = gemäß Beitragsordnung für den Kreuzbund e.V. – Bundesverband – gültig ab 01.01.2014
3 = bitte mit der Gruppenleitung abstimmen

Die Vereinssatzung und die Datenschutzerklärung des Kreuzbund e.V. wurden mir ausgehändigt und ich habe (wir haben) sie zur Kenntnis genommen. Ich erkläre (wir erklären) hiermit, dass ich (wir) die Vereinssatzung anerkennen werde(n). Die Datenschutzerklärung erkenne ich (erkennen wir) in einer gesonderten Vereinbarung an, die diesem Antrag als Anlage beigefügt ist.

Datum: Unterschrift (Einzelperson)

Datum: Unterschrift / Stempel (Gruppenleitung)

Datum: Unterschrift (Partner/-in)

DATENSCHUTZERKLÄRUNG

KREUZBUND

Anlage zum Antrag von (Name)

Der Kreuzbund e.V. nimmt datenschutzrechtliche Fragen ernst und geht verantwortlich und zugleich zurückhaltend mit den Daten seiner Mitglieder um. Auf der Grundlage der gültigen Satzungen wenden der Kreuzbund e.V. die datenschutzrechtlichen Bestimmungen des Bistums Münster und die Kreuzbund Diözesanverbände e.V. die datenschutzrechtlichen Bestimmungen des jeweiligen Belegenheitsbistums und der Kirchlichen Datenschutzordnung (KDO) an.

Der Kreuzbund e.V. nimmt datenschutzrechtliche Fragen ernst und geht verantwortlich und zugleich zurückhaltend mit den Daten seiner Mitglieder um. Auf der Grundlage der gültigen Satzungen wendet der Kreuzbund e.V. die datenschutzrechtlichen Bestimmungen des Bistums Münster und die Kreuzbund Diözesanverbände e.V. die datenschutzrechtlichen Bestimmungen des jeweiligen Belegenheitsbistums und des Kirchlichen Datenschutzgesetzes (KDG) an.

Mit dem Beitritt eines Mitglieds nimmt der Verein folgende Daten auf:

1. Name und Adresse des Mitglieds, Geburtsdatum, ferner seine Bankverbindung, sofern der Mitgliedsbeitrag eingezogen werden soll. Diese Daten benötigt der Verein zwingend für die Mitgliedschaft. Weitere Angaben sind freiwillig. Die Daten werden in vereinseigenen oder privaten EDV-Systemen (z.B. verantwortliche Funktionsträger der Gruppe oder des Verbandes) des Kreuzbundes verarbeitet und gespeichert. Die personenbezogenen Daten werden dabei durch geeignete technische und organisatorische Maßnahmen vor der Kenntnis Dritter geschützt. Sonstige Informationen werden vom Kreuzbund intern nur verarbeitet, wenn sie zur Förderung des Vereinszweckes nützlich sind (z.B. Speicherung von Telefon- und Faxnummern einzelner Mitglieder, E-Mail-Adressen) und keine Anhaltspunkte bestehen, dass die betreffende Person ein schutzwürdiges Interesse hat, das der Verarbeitung entgegensteht.

2. Mitgliederverzeichnisse werden in digitaler oder gedruckter Form nur an Vorstandsmitglieder, Mitarbeiter und Mitglieder weitergegeben, die im Verein eine besondere Funktion ausüben, welche die Kenntnis der Mitgliederdaten erfordert. Die Mitgliederdaten werden nicht zu Werbezwecken, anderer kommerzieller oder sonstiger Verwendung ohne ausdrückliche Zustimmung des Mitglieds weitergegeben. Macht ein Mitglied geltend, dass die Mitgliederliste zur Wahrnehmung satzungsgemäßer Rechte benötigt wird, händigt der Vorstand die Liste nur gegen die schriftliche Versicherung aus, die Adressen nicht zu anderen Zwecken zu verwenden.

3. Persönliche Daten der Mitglieder werden in Form von Listen aufbereitet, wenn diese an einer Veranstaltung des Verbandes teilnehmen. Diese Listen (Name und Adresse des Teilnehmenden) werden nach Bedarf sortiert und an interne Stellen (Kasse) oder an Dritte weitergegeben, sofern es für die Abwicklung der Veranstaltung notwendig ist. Dies sind Organisationen, die Fördergelder zur Verfügung stellen (Krankenkassen oder Rentenversicherung) Tagungshäuser und Referenten sowie Teilnehmende selber.

4. Bei Austritt werden Name, Adresse und Geburtsjahr aus dem Mitgliederverzeichnis gelöscht. Personenbezogene Daten des Mitgliedes, die die Kassenverwaltung betreffen, werden gemäß den steuerrechtlichen Bestimmungen bis zu zehn Jahren ab der schriftlichen Bestätigung des Austrittes durch den Verein aufbewahrt. Sie werden gesperrt.

5. In seiner Vereinszeitung berichtet der Verein auch über Ehrungen, Geburtstage und Aktivitäten seiner Mitglieder. Dabei können personenbezogene Mitgliederdaten veröffentlicht werden. Das einzelne Mitglied kann jederzeit gegenüber dem Vorstand einer solchen Veröffentlichung widersprechen. Im Falle des Widerspruchs unterbleibt in Bezug auf das widersprechende Mitglied eine weitere Veröffentlichung.

6. Grundsätzlich hat der Verein ein berechtigtes Interesse daran, konkrete Ansprechpartner/-innen nach außen zu benennen, um eine Kontaktaufnahme zu ermöglichen. Zur Veröffentlichung der personenbezogenen Daten (Name, Telefon, Email) im Internet bedarf es einer separaten schriftlichen Einwilligungserklärung des Mitglieds.

7. Recht auf Auskunft, Berichtigung, Löschung und Sperrung der Daten des Mitgliedes, Widerspruchsrecht. Sie sind gemäß § 17 KDG jederzeit berechtigt, gegenüber dem Kreuzbund e.V. um umfangreiche Auskunftserteilung zu den zu Ihrer Person gespeicherten Daten zu ersuchen.

Gemäß § 18, 19 und 20 KDG können Sie jederzeit gegenüber dem Kreuzbund e.V. die Berichtigung, Löschung und Sperrung einzelner personenbezogener Daten verlangen.

Sie können darüber hinaus jederzeit ohne Angabe von Gründen von Ihrem Widerspruchsrecht Gebrauch machen und die erteilte Einwilligungserklärung mit Wirkung für die Zukunft widerrufen. Sie können den Widerruf entweder postalisch oder per E-Mail an Datenschutz@kreuzbund.de übermitteln. Es entstehen Ihnen dabei keine anderen Kosten als die Portokosten bzw. die Übermittlungskosten nach den bestehenden Basistarifen.

Ich bin mit der Erhebung, Verarbeitung (Speicherung, Veränderung, Übermittlung) und Nutzung meiner personenbezogenen Daten im oben genannten Rahmen einverstanden..

Ich bin zudem darauf hingewiesen worden, dass die Erhebung, Verarbeitung und Nutzung meiner Daten auf freiwilliger Basis erfolgt. Ferner, dass ich mein Einverständnis ohne für mich nachteilige Folgen jederzeit mit Wirkung für die Zukunft wie oben angegeben widerrufen kann.

Ort / Datum

Unterschrift

MULTIPLIKATORENTAGUNG SENIOREN 55+ Magdeburg – Roncalli-Haus

Thema der Tagung: Mein Engagement als Seniorenbeauftragte/r im Kreuzbund, Erfahrungsaustausch über Angebote und Themen. Anwesend waren die Beauftragten aus 19 Diözesanverbänden wie Dorothea Gabriel, Leiterin des Arbeitsbereichs Senioren 55+ und Michael Tremmel, Referent des Bundesverbandes.

Im Wesentlichen ging es um den Austausch untereinander, was machen wir bei uns und ihr bei euch. Was findet im Rahmen der Seniorenarbeit statt.

Eine weitere Frage war, wie sieht es bei euch mit der finanziellen Unterstützung der Seniorenarbeit durch den Diözesanverband aus, und wie gestaltet sich die Zusammenarbeit mit dem Vorstand? Gibt es Spannungen?

Ein zweiter Themenschwerpunkt lautete: Woher nehmen wir die Kraft für unsere Arbeit und Motivation.

Die fünf Diözesanverbände, Dresden-Meißen, Münster, Oldenburg, Würzburg und Rottenburg-Stuttgart stellten ihre jeweiligen Angebote für die Senioren im Kreuzbund vor. In den meisten Fällen handelte es sich um Wochenend- und Tagesseminare zu Sucht- und Lebensfragen im Alter, aber auch Fachvorträge aus dem Gesundheitswesen und Freizeitangebote wie ein- und mehrtägige Ausflüge.

In diesem Zusammenhang wurde auch darüber gesprochen, wie Gelder beschafft und beantragt werden können, um die Aktivitäten für die Senioren zu

finanzieren. Eine Möglichkeit wäre z.B. eine Spendenanfrage bei Sparkassen und Firmen. Aber auch die Projektförderung durch die Krankenkassen kann in Betracht gezogen werden, wobei hier beachtet werden muss, dass die Krankenkassen keine reinen Freizeitveranstaltungen fördern. Fördermöglichkeiten müssen immer vor Ort im jeweiligen Diözesanverband geprüft werden, da es häufig regionale aber auch strukturelle Unterschiede gibt.

Mit dem Thema Motivation für unsere Arbeit haben wir uns intensiv auseinandergesetzt. Letztendlich sind wir zum Schluss gekommen, dass die positive Rückmeldung und persönliche Anerkennung, sich auf das Engagement jedes Einzelnen positiv auswirkt und so unsere Motivation für unser Tun stärkt Auch wenn die Seniorenarbeit in den meisten Diözesanverbänden gut und reibungslos läuft, hat der Austausch der Multiplikatoren für alle neue und interessante Anregungen gebracht, die im eigenen Diözesanverband vielleicht ausprobiert und umgesetzt werden können.

Natürlich durfte der abendliche Besuch in der Eisdiele nicht fehlen, was bei der milden Witterung auch sehr gut angenommen wurde. Außerdem konnte, wer wollte, sich das „Hundertwasserhaus“ einmal aus der Nähe ansehen.

Am Sonntagmorgen begann der Tag mit einem sehr schönen Wortgottesdienst, den Margit Kötting und Michael Tremmel wie immer vorbereitet hatten. Anschließend wurde die Tagung fortgesetzt und Dorothea Gabriel nutzte die Gelegenheit, bekannt zu geben, dass sie zur nächsten Wahlperiode für das Amt der Seniorenbeauftragten nicht mehr zur Verfügung stehen wird, aber weiterhin an den Tagungen teilnehmen wird. Alle Teilnehmenden bedauerten dies sehr, dankten und lobten ihr großes Engagement, mit dem sie sich all die vielen Jahre eingebracht hat. Erfreulicherweise gibt es schon zwei interessierte Nachfolgekandidatinnen, die diese Aufgabe übernehmen wollen. Zum Schluss haben wir uns wie immer für die gute Vorbereitung und Durchführung der Multiplikatorentagung bei Dorothea Gabriel und Michael Tremmel bedankt und hoffen auf ein Wiedersehen im nächsten Jahr – dann erstmals vier Tage!

Siegfried Hombach, Kreuzbund DV Köln

Letztendlich sind wir zum Schluss gekommen, dass die positive Rückmeldung und persönliche Anerkennung, sich auf das Engagement jedes Einzelnen positiv auswirkt und so unsere Motivation für unser Tun stärkt.

VIERZIG JAHRE KREUZBUNDGRUPPE MORSBACH

Am Sonntag, den 16. Juni 2019 durfte die Kreuzbundgruppe Morsbach ihr 40jähriges Jubiläum begehen. Der Festtag begann mit der Feier der Hl. Messe um 10.30 Uhr in der Basilika St. Gertrud in Morsbach.

Am selben Tag feierte auch der Katholische Kindergarten Regenbogen sein 60jähriges Bestehen. Die Vorbereitung des gut besuchten Gottesdienstes hatten Pastor Tobias Zöller, das Kita Team und einige Mitglieder der Kreuzbundgruppe Morsbach übernommen.

Im Anschluss begannen die Festfeierlichkeiten im Pfarrheim St. Josef in Lichtenberg; das Morsbacher Pfarrheim stand auf Grund des Brandschadens im letzten Jahr noch nicht wieder zur Verfügung. Siegfried (Siggi) Hombach begrüßte als Moderator des Tages die Anwesenden und lud als erstes zum gemeinsamen Gulaschsuppen-Essen ein.

Danach erfolgte die Begrüßung durch den Leiter der Morsbacher Kreuzbundgruppe Frank Eisenberger. Nach einer Schweigeminute für die verstorbenen Gruppenmitglieder stellte er die zum Jubiläum erstellte Chronik vor und erinnerte dabei vor allem an den 2016 verstorben Gründer Heinz Meurer und den zwei Jahre später ebenfalls verstorbenen ersten Gruppenbesucher Alfred (Alla) Wagner.

Im Folgenden traten Bürgermeister Herr Bukowski, Pfarrer Zöller und Frau Thomas von der evangelischen Kirchengemeinde für einige Grußworte an das Rednerpult. Weitere Ansprachen erfolgten durch Frau Keller vom Gesundheitsamt, Frau Trapphoff vom Paritätischen Wohlfahrtsverband und Hubertus Vierschilling als ehemaligem Mitarbeiter des Gesundheitsamtes und langjährigem Begleiter der Suchthilfe.

Das letzte Wort hatte dann unsere Diözesan- und Bundesvorsitzende Andrea Stollfuß. Alle sprachen lobende Worte über die Arbeit der Morsbacher Kreuzbundgruppe und wünschten dieser weiterhin alles Gute. Nach Kaffee und Kuchenbuffet folgten die Ehrungen für langjährige Mitgliedschaften: Dieter Becker und Rainer Schür (10 Jahre) sowie Frau Hildegard Horn (20 Jahre).

Danach war noch Zeit für einen Austausch mit den anwesenden befreundeten Kreuzbund-Gruppen Lindlar, Bergneustadt und Waldbröl. Besonders zu erwähnen ist auch noch die Anwesenheit von Frau Gattwinkel aus dem DV Paderborn, Ehefrau des früheren Vorsitzenden, und von Frau Meurer, der Witwe des Gruppengründers sowie von Herrn Gadebusch, dem Sprecher der Arbeitsgemeinschaft Sucht des Oberbergischen Kreises. Gegen 15.30 Uhr endeten die Feierlichkeiten zum 40jährigen Bestehen.

Siegfried Hombach
Gruppe Morsbach

Siegfried Hombach

SOMMERAUSFLUG DER ARBEITSGEMEINSCHAFT EUSKIRCHEN

Nicht nur miteinander arbeiten – sondern auch miteinander Spaß haben und Freizeit verbringen, ist immer wieder wichtig im Kreuzbund. Und dass es auch ohne Alkohol oder andere Suchtmittel geht, stellen die Weggefährtinnen und Weggefährten im Kreuzbund immer wieder unter Beweis. Gerade zu Beginn der Abstinenz bietet die Gruppe dem Einzelnen einen schützenden Rahmen, um Gespräche zu führen, aber auch, um Freizeit wieder suchtmittelfrei zu erleben und neu zu lernen. Die Gruppe schafft Gemeinschaft und Vertrauen und ist zudem ein gutes Übungsfeld für den persönlichen Alltag.

Deswegen gehört im Kreuzbund eben auch die Freizeit dazu – in Form von Ausflügen, Sport oder Kultur. Aber auch Grillfeste und Weihnachtsfeiern gehören dazu, um die Gemeinschaft zu stärken. Gerne nehmen auch die Angehörigen an solchen Veranstaltungen teil, denn es ist eine gute Möglichkeit sich noch auf einer anderen Ebene untereinander kennenzulernen.

So machte auch die Kreuzbund-Arbeitsgemeinschaft im Kreis Euskirchen am 27. Juli einen Ausflug. Es war eine Schiffstour über den Rursee geplant. Aber bevor es los ging, haben wir uns zunächst in Heimbach, im „Eifeler Hof“ für die bevorstehende Schifffahrt gestärkt. Danach fuhren wir nach Schwammenauel, wo am Anleger der Rurseeschiffahrt unser Schiff wartete. Wir stiegen auf die „Stella Maris“ ein und fuhren in den Tag und Abend. Es war wirklich schön, denn wir haben viel gelacht und erzählt, aber auch für Leib und Seele gesorgt. Der Höhepunkt dieses wunderbaren Ausflugs war um 23:00 Uhr ein abendliches, tolles Feuerwerk, das wir miterleben durften. Das war natürlich ein sehr schöner Abschluss dieses besonderen Tages.

Trudi Fleischhauer
Gruppe Euskirchen 4

Arbeitsgemeinschaft
Kreis Euskirchen

AUSFLUG 2019 DER GRUPPE MORSBACH

Am Samstag, den 10.08.2019, hatte die Kreuzbundgruppe Morsbach ihren Jahresausflug. Geplant war eine Schiffstour von Koblenz nach St. Goar und zurück. Gut gelaunt trafen sich zwölf Mitglieder der Gruppe Morsbach um 6:30 Uhr auf dem REWE-Parkplatz in Waldbröl. Von da aus ging es mit den eigenen Pkws nach Koblenz. Um 9 Uhr legte die MS Stolzenfels der Köln Düsseldorfer Schifffahrtsgesellschaft in Richtung St. Goar ab. Wir waren alle gespannt und freuten uns auf einen schönen Tag, der gleich mit einem ausgiebigen Frühstück begann. Bei herrlichem Wetter konnten wir, je nach Lust und Laune im Schiff oder auf den Außendecks die Fahrt genießen.

In St. Goar angekommen, war natürlich der obligatorische Stadtbummel angesagt. Wir hatten drei Stunden Zeit, uns in St. Goar umzuschauen und eine Kleinigkeit zu essen. Am Nachmittag gegen 16 Uhr traten wir mit der MS Goethe die Heimreise an. Auf der Rückfahrt fiel uns auf, was wir doch für eine wunderschöne Landschaft mit vielen Sehenswürdigkeiten am Rhein haben. Bis wir in Koblenz waren, wurde noch viel erzählt und gelacht. Auf jeden Fall war sich die Gruppe einig, dass ein solcher Gruppenausflug und das gemeinsame Erleben immer wieder gut für die Gemeinschaft sind. Es fördert den Zusammenhalt und die Einbindung der Angehörigen.

Da in Koblenz an diesem Abend Rhein in Flammen war, konnten wir nicht bis zur Anlegestelle Altstadt fahren, sondern mussten eine Haltestelle früher aussteigen. Der Rückweg ins Parkhaus war dann doch für einige recht schwer, aber alle haben zum Parkhaus zurück gefunden und die Heimreise gegen 19 Uhr angetreten und alle sind gut wieder zu Hause angekommen. Alle waren sehr froh über den gelungenen Ausflug und dankten unserer Bärbel, die wie immer in den letzten Jahren den Ausflug geplant und vorbereitet hat.

Siggi Hombach
KB-DV Köln

Gruppe Morsbach

GRILLABEND IM 9. OBERGESCHOSS KREUZBUND-GRUPPE PORZ 1

An Christi Himmelfahrt - Donnerstag den 30. Mai 2019 trafen sich 15 Mitglieder der Kreuzbund-Gruppe Porz 1 zu einem gemütlichen Grillabend bei einem Gruppenmitglied auf der Terrasse der Wohnung im 9. Obergeschoß. Für einige Gruppenmitglieder eine Herausforderung in dieser Höhe an die Brüstung zu treten. Leider war die Fernsicht etwas eingeschränkt, sodass man den Dom und das Siebengebirge nur erahnen konnte. Die DV-Vorsitzende, Andrea Stollfuss, und Elke Kostack als ehemalige Gruppenleiterin nahmen die Einladung gerne an, die Kreuzbund-Gruppe Porz 1 in diesem Rahmen zu besuchen und sich mit den Gruppenmitgliedern auszutauschen.

Bei leckeren Salaten, Würstchen, Cevapcici und Soljanka fand eine angeregte Gesprächsrunde am offenen Kaminfeuer statt. Wir haben es uns an Leib und Seele richtig gut gehen lassen. Das muss auch mal sein!

Ehrenfried Walkstein
Gruppe Porz 1

VORANKÜNDIGUNG

29.08.2020
Jubiläum
50 Jahre
Kreuzbund Diözesanverband Köln e.V.

Liebe Weggefährtinnen und Weggefährten,

Unser bevorstehendes Jubiläum nimmt konkrete Formen an und darüber möchten wir informieren. Geplant ist ein Tagesausflug mit der MS Rhein Fantasie der Köln-Düsseldorfer Rheinschifffahrt. Es geht von der Anlegestelle Köln Altstadtufer stromauf bis Unkel und nach ca. einer Stunde Aufenthalt wieder zurück.

Voraussichtlich wird um 9:00 Uhr Einstieg und um 9:30 Abfahrt sein. Auf dem Schiff wird anlässlich des Jubiläums ein Gottesdienst stattfinden und musikalisch werden wir vom Mandolinen-Orchester 1921 Kuchenheim e. V. begleitet. Eine unserer Weggefährtinnen ist Mitglied des Orchesters. Außerdem wird eine Laien-Theatergruppe für kurzweilige Momente sogen. Für das leibliche Wohl wird mittags mit einem Buffet gesorgt und nachmittags stehen Kaffee und Kuchen bereit. Die Rückkehr zum Ausgangspunkt wird ca. 17:45 Uhr sein.

Anfang des Jahres wird es einen Einladungsflyer geben.

Euer DV-Vorstand

SAVE THE DATE!

Der Kreuzbund Düsseldorf e.V. plant für den 15. August 2020 das erste alkoholfreie Open-Air Festival Deutschlands, das nonToxic 2020.

Stattfinden wird dieses Festival auf der Hubertusstraße in Düsseldorf, an der Rheinkniebrücke und somit in direkter Nähe zum Landtag und zum Rhein.

15. August 2020 das erste alkoholfreie Open-Air Festival Deutschlands

Schirmherr ist der Oberbürgermeister der Stadt Düsseldorf, Thomas Geisel. Der Ministerpräsident von NRW, Herr Armin Laschet, sowie der Abgeordnete des Deutschen Bundestages, Herr Andreas Rimkus, MdB, haben über ihre Büros ihre Unterstützung zugesagt.

Es werden ca. 6 verschiedene Bands aus den Bereichen Rock, Indie und Pop auftreten. Zum jetzigen Zeitpunkt ist das Line-Up jedoch noch nicht vollständig.

Mit diesem Festival wollen wir in erster Linie junge Menschen mit und ohne Suchterkrankung erreichen. Die Umbaupausen zwischen den einzelnen Acts werden wir nutzen, um auf die Suchtproblematik aufmerksam zu machen.

Abgerundet wird diese Veranstaltung durch Infostände von Krankenkassen, der Diakonie, der Caritas und verschiedenen Selbsthilfegruppen. Es werden Foodtrucks mit gesundem Essen und Getränkestände vor Ort sein.

Für weitere Informationen steht Euch der Kreuzbund Düsseldorf gerne zur Verfügung.
nonToxic 2020 Task Force:
Norbert Werner
Klaus Kuhlen

Kreuzbund Kreisverband Düsseldorf e.V.
Hubertusstraße 3
40219 Düsseldorf
Tel. 0211 - 17 93 94 82
festival@kreuzbund-duesseldorf.de

SEMINARE IM KREUZBUND DIÖZESANVERBAND KÖLN E.V.

Seminarkosten:

Eigenbeteiligung für Wochenendseminare:
50 € für Kreuzbund-Mitglieder und Förderer. Für alle übrigen Teilnehmenden 80 €.

Tagesseminare kosten für Kreuzbund-Mitglieder und Förderer 20 €. Für alle übrigen Teilnehmenden beträgt der Eigenanteil 30 €.

Bitte die Anmeldefristen beachten, sie sind in der Seminarausschreibung enthalten.

Bedingungen:

Anmeldungen zu unseren Seminaren bitte an die Geschäftsstelle des DV Köln richten. Die Teilnahmegebühr wird mit der Anmeldung fällig. Die mögliche Teilnahmeberechtigung für das Seminar wird erst mit dem Eingang der Zahlung wirksam, bei Überbuchung wird die Seminargebühr sofort zurück überwiesen.

Eine Absage der Teilnahme (schriftlich beim DV Köln) ist bis sechs Wochen vor Seminarbeginn kostenfrei. Ab sechs Wochen vor Seminarbeginn gilt: Eine Absage der Teilnahme ist kostenfrei, wenn jemand von der Warteliste nachrückt oder von der angemeldeten Person ein Ersatzteilnehmer gestellt wird. Anderen Falls wird die geleistete Teilnahmegebühr mit den Ausfallkosten, die das Tagungshaus in Rechnung stellt, verrechnet.

Mit der Anmeldung werden die oben genannten Geschäftsbedingungen anerkannt.

Bitte nutzen Sie unser Anmeldeformular, das Sie unter nachfolgender Adresse von unserer Internetseite herunterladen können:
www.kreuzbund-dv-koeln.de / service-und-downloads /

Sollte Ihnen kein Internet zur Verfügung stehen, ist Ihnen unsere Geschäftsstelle gerne behilflich.

Geschäftsstelle:
Tel. 0221-27 22 785
Email kbk@kreuzbund-dv-koeln.de

Bankverbindung

Pax Bank eG Köln Kreuzbund DV Köln e.V.
IBAN: DE33 3706 0193 0029 0160 11
BIC: GENODED1 PAX

01. 02. **TAGESSEMINAR**

01.02.2020 von 10.00 bis 16.00 Uhr
Anmeldung bis 27.01.2020

Veranstaltungsort: Kreuzbund Düsseldorf, Hubertusstr. 3

Keine TN-Begrenzung, für Kassenwart/in, Gruppenleitungen, Interessierte

Thema: ***„Kreuzbund kompakt – Wie kann mir das Kassen-/Bankbuch beim Pauschalförderantrag helfen? Welche Änderungen gibt es 2020?“***

Referenten: Thomas Schröder / N.N. / Kreuzbund

28. 02. **WOCHENENDE**

vom 28.02 bis 01.03.2020
Anmeldung bis 16.01.2020

Veranstaltungsort: KSI in Siegburg

Beginn: Freitag 18.00 Uhr

TN-Begrenzung: 16 Personen

Thema: ***„Halten wir uns noch aus?“***
ein Seminar für Paare

Referenten: N.N.

14. 03. **TAGESSEMINAR**

14.03.2020 von 10.00 bis 16.00 Uhr
Anmeldung bis 09.03.2020

Veranstaltungsort: Kreuzbund Düsseldorf, Hubertusstr. 3

Keine TN-Begrenzung

Thema: ***„Ich lasse Deins bei Dir und schwimme auf meiner eigenen Eisscholle“***

Referentin: Birgit Junkers
Gesundheits- und Bewusstseinstraining

Datenschutz:

Bei Teilnahme an unseren Seminaren werden Ihr Name, Ihre Adresse und Ihre Telefonnummer in eine Liste aufgenommen, die alle Beteiligten und das Tagungshaus erhalten. Außerdem erfolgt ggf. eine Weitergabe an die Organisation (Krankenkassen, DRV), die Fördermittel für die jeweilige Veranstaltung zur Verfügung stellt. Es kann sein, dass während der Veranstaltung Fotos erstellt werden, die ggf. auf der Homepage des Diözesanverbandes und in der Verbandszeitschrift ***„Blickpunkt“*** veröffentlicht werden.

Wenn Sie damit nicht einverstanden sind, benachrichtigen Sie uns bitte rechtzeitig vor der Veranstaltung unter:
kbk@kreuzbund-dv-koeln.de

Eine ausführliche Datenschutzerklärung entnehmen Sie bitte dem Seminar-Programmheft 2020 oder auch zum Download auf unserer Webseite www.kreuzbund-dv-koeln.de unter Aktuelles / Seminar-Termine

SEMINARE 2020

15.
05.

WOCHENENDE

vom 15. bis 17.05.2020
Anmeldung bis 02.04.2020

Veranstaltungsort: KSI in Siegburg
Beginn: Freitag 18.00 Uhr
TN-Begrenzung: 15 Personen
Thema: *„Mein inneres Kind und ich……?!“*
Referentin: Birgit Junkers
Gesundheits- und Bewusstseinstraining

05.
06.

SUPERVISION

vom 05. bis 07.06.2020
Anmeldung bis 30.04.2020

Veranstaltungsort: KSI in Siegburg
Beginn: Freitag 18.00 Uhr
TN-Begrenzung: DV-Vorstand, AB-Leitungen, Regionalbeauftragte
Referentin: Katharina Prünte
Dipl. Sozialarbeiterin / Suchttherapeutin

27.
06.

TAGESSEMINAR

27.06.2020 von 10.00 bis 16.00 Uhr
Anmeldung bis 22.06.2020

Veranstaltungsort: Systemisches Institut Construct in Köln-Merheim
Keine TN-Begrenzung
Thema:
„Was heißt Wahrheit? Deine Wahrheit – meine Wahrheit“
Referentin: Katharina Prünte
Dipl. Sozialarbeiterin / Suchttherapeutin

25.
07.

TAGESSEMINAR

25.07.2020 von 10.00 bis 16.00 Uhr
Anmeldung bis 20.07.2020

Veranstaltungsort: Kreuzbund Düsseldorf, Hubertusstr. 3
Keine TN-Begrenzung
Thema:
„Kreuzbund kompakt – 1 x 1 der Kassenführung“
Referenten: Thomas Schröder / N.N. / Kreuzbund

21.
08.

WOCHENENDE

vom 21. bis 23.08.2020
Anmeldung bis 09.07.2020

Veranstaltungsort: KSI in Siegburg
Beginn: Freitag 18.00 Uhr
TN-Begrenzung: 15 Personen
Thema: ***„Du bist nicht, was du denkst “*** Ausstieg aus negativen Denkspiralen
Referenten: Elisabeth Hippler- Schlangen / Dipl. Sozialarbeiterin, Markus Theis / Dipl. Sozialpädagoge

01.
02.

TAGESSEMINAR

26.09.2020 von 10.00 bis 16.00 Uhr
Anmeldung bis 21.09.2020

Veranstaltungsort: Kreuzbund Düsseldorf, Hubertusstr. 3
Keine TN-Begrenzung
Thema: ***„Warum sag ich ‚ja‘, wenn ich ‚nein‘ meine?“***
Referentin: Birgit Junkers
Gesundheits- und Bewusstseinstraining

23.
10.

FRAUENSEMINAR

Wochenende vom 23. bis 25.10.2020
Anmeldung bis 17.09.2020

Veranstaltungsort: KSI in Siegburg
Beginn: Freitag 18.00 Uhr
TN-Begrenzung: 15 Personen
Thema: ***„Trau dich, Vertrauen zu leben“***
Referentin: Katharina Prünte
Dipl. Sozialarbeiterin / Suchttherapeutin

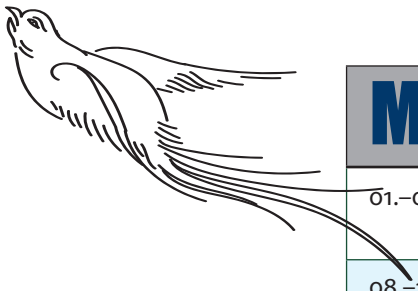
13.
11.

SENIOREN 55+

Wochenende vom 13. bis 15.11.2020
Anmeldung bis 23.05.2020

Veranstaltungsort: KSI in Siegburg
Beginn: Freitag 18.00 Uhr
TN-Begrenzung: 15 Personen
Thema: ***„Mein Umgang mit Kritik“***
Referent: Thomas Cramer
Sozial- und Suchttherapeut / Kliniken Wied

TERMINE 2020



Februar

01.02.2020	DV-Tagesseminar „KB kompakt: KK-Förderung, …“, Düsseldorf
07.–09.02.2020	GL-Schulung 1
14.–16.02.2020	Multiplikatoren „Junger Kreuzbund“, Hamburg
14.–16.02.2020	BV-Seminar-ÖA „Wir sind auf Sendung“, Köln
28.02.–01.03.2020	DV-Wochenendseminar für Paare „Halten wir uns noch aus?“, Siegburg KSI
29.02.2020	**Geschäftsführersitzung in Hamm**

März

13.–15.03.2020	BV-Seminar „achtsam leben“, Georgsmarienhütte
13.–15.03.2020	Multiplikatoren ÖA, München
14.03.2020	DV-Tagesseminar „Ich lasse deins bei dir und schwimme auf meiner eigenen Eisscholle“, Düsseldorf
20.–22.03.2020	GL-Schulung 2
27.–29.03.2020	BV-Seminar „Umgang mit schwierigen Gefühlen“, Essen
28.03.2020	**DV-Delegiertenversammlung/ Köln**

April

24.–26.04.2020	**BV-Delegiertenversammlung, Siegburg KSI**

Mai

01.–03.05.2020	BV-Seminar „Sucht im Song“, Hamburg
08.–10.05.2020	GL-Schulung 3
09.05.2020	Fachtagung Klinik Gut Zissendorf
15.–17.05.2020	DV-Wochenendseminar „Das innere Kind“, Siegburg KSI

Juni

05.–07.06.2020	**Supervision DV- Vorstand/AB/ Region/Siegburg KSI**
19.–21.06.2020	GL-Schulung 4
26.–28.06.2020	BV-Seminar „Vom Mangel der Fülle: mit Märchen eigene Ressourcen entdecken“, Münster
27.06.2020	DV-Tageseminar „Was heißt Wahrheit? Deine Wahrheit – meine Wahrheit.“, Institut Construct, Köln-Merheim

Juli

25.07.2020	DV-Tagesseminar „1 x 1 der Kassenführung“, Düsseldorf

August

14.–16.08.2020	GL-Schulung 5
21.–23. 08.2020	DV Wochenendseminar „“Du bist nicht, was du denkst!“, Siegburg KSI
29.08.2020	**50jähriges Jubiläum Kreuzbund DV Köln/Schiffstour**

TERMINE 2020

September

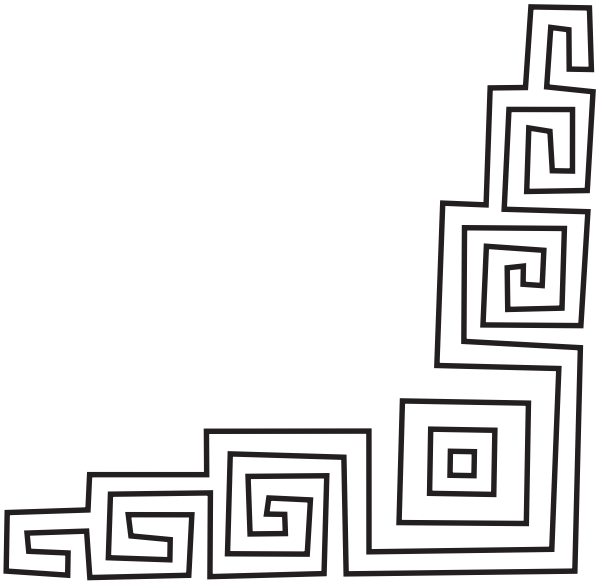
04.–06.09.2020	Multiplikatoren Senioren 55+, Nürnberg
11.–13.09.2020	GL-Schulung 6
18.–20.09.2020	BV-Herbstarbeitstagung, Hamminkeln
25.–27.09.2020	BV-Seminar für Geschäftsführer/in „1 x 1 der Geschäftsführung“, Bad Soden-Salmünster
26.09.2020	DV-Tagesseminar „Warum sag ich ja, wenn ich nein meine?“, Düsseldorf

Oktober

09.–11.10.2020	Multiplikatoren „Familie als System“, Augsburg
10.10.2020	GL-Arbeitstagung
16.–18.10.2020	Multiplikatoren ÖA/Essen
23.–25.10.2020	BV-Seminar „Hornhaut für die Seele“, Erfurt
23.–25.10.2020	DV-Wochenendseminar für Frauen „Trau dich, Vertrauen zu leben“ Siegburg KSI

November

13.–15.11.2020	DV-Wochenendseminar /Senioren 55+ „Mein Umgang mit Kritik“ Siegburg KSI
21.–22.11.2020	**BV-Konferenz, Trier**
28.11.2020	**DV-Konferenz, Köln**



„DAS KOSTBARSTE VERMÄCHTNIS EINES MENSCHEN IST DIE SPUR, DIE SEINE LIEBE IN UNSEREN HERZEN ZURÜCKGELASSEN HAT.“

Albert Schweitzer

Ulrich Kammler
† 26.05.2019

Gruppe Neuss West

Uschi Bartsch
† September 2019

Gruppe Neuss West

Liebe Weggefährtinnen und Weggefährten,

schon seit einiger Zeit gibt es das Kreuzbund-Lied, das sehr gerne zur Mitgestaltung unserer Gottesdienste genutzt wird. Ihr könnt es von der Bundesseite aus dem Downloadbereich herunterladen. Doch nun gibt es auch ein Verbandsgebet, welches auf der Konferenz der Geistlichen Beiräte im Kreuzbund am 30. September 2019 in Würzburg, Exerzitienhaus Himmelspforten entworfen und beschlossen wurde.

KREUZBUND-VERBANDSGEBET

Guter Gott,
in Jesus Christus hast du uns
deine barmherzige Liebe gezeigt.

Erfüllt von deinem Geist hat er:
Gefesselten die Befreiung verkündet;
Blinden das Augenlicht geschenkt;
Friedlose mit sich versöhnt;
Verzweifelte ermutigt und
Trauernde getröstet.

Lass alle Weggefährtinnen
und Weggefährten spüren,
dass sein liebevoller Blick
auch auf uns gerichtet ist.

Erfülle uns mit deinem Geist,
und lass die Früchte eines abstinenten Lebens
in unserer Gemeinschaft reifen:
die Freiheit von den Fesseln der Abhängigkeit;
die wiederentdeckte Lebensfreude
und Zufriedenheit;
die Aussöhnung mit uns selbst,
mit unserem Umfeld und mit dir.

Lass uns dankbar sein für all das,
was uns auf diesem Weg
gegenseitigen Nehmens und Gebens
bereits geschenkt wurde,
und lass es uns achtsam bewahren.

Der Schutzpatron des Kreuzbundes,
Johannes der Täufer,
begleite uns auf unseren Wegen.

Darum bitten wir dich durch deinen Sohn Jesus Christus,
der in der Einheit des Heiligen Geistes
mit dir lebt und wirkt,
heute und in Ewigkeit. Amen.

Köstliche Geschenkideen

Gesund, lecker und nachhaltig!

BIO Pur
Genuss aus Coesfeld

Für jeden Anlass ein schönes Geschenk

Unsere hochwertigen BioPur-Säfte und -Brotaufstriche entstehen aus rein biologisch angebauten Früchten und Beeren in der Mosterei der Marienburg in Coesfeld, einer Werkstatt für Menschen mit Behinderung.

BioPur-Produkte werden mit Liebe und Sorgfalt produziert. Zu diesen Produkten werden in der Schreinerei und den kreativen Bereichen der Werkstätten individuelle Dekorationsartikel hergestellt, welche die BioPur-Produkte zu idealen Geschenken für Freunde und Familie sowie Mitarbeiter, Geschäftspartner und Jubilare werden lassen.

Auf Wunsch übernehmen wir auch den Verpackungs- und Versandservice. Sprechen Sie uns an, wir beraten Sie gerne!

Ein Teil des Verkaufserlöses kommt der Josef-Neumann-Stiftung des Kreuzbund e.V. zugute.

WERKSTÄTTEN HAUS HALL

Kontakt: Frau Elke Verwohlt
Tel.: 02542 - 703 71 12 · Fax: 703 79 01
Mail: elke.verwohlt@haushall.de
www.werkstaetten-haushall.de

Naturland
Münsterland

www.biopur-coesfeld.de