

Bevor die Eltern ihre Sprösslinge wieder in die Arme schließen durften, genehmigte sich die gesamte Gruppe noch einen Besuch in einer Schweinfurter Eisdielen.

Resümee:

Konsequent waren auch alle pünktlich um 07.30 Uhr am Start zum morgendlichen Spaziergang vor dem Frühstück. Das parallel von Dr. Koch angebotene Joggen fand auch regen Zuspruch, drei Teilnehmer joggen sogar täglich mit. Auch die Nachtruhe wurde weitgehend eingehalten und der Küchendienst klappte wie am Schnürchen. Die diesjährige Gruppe schien uns besonders homogen und auch aktuell gibt es regen Austausch in einer eigens gegründeten Facebook-Gruppe.



Biggi Pötzl-Koch, Dr. Reinhard Koch, Vicky, Krissi, Ursel und Norbert Mohr



Herzlichen Dank an dieser Stelle an die **Sponsoren Abbott**, die Heiligenfeld Kliniken aus Bad Kissingen und an den Runden Tisch der Krankenkassen für die Projektförderung. Die Selbsthilfegruppe ist glücklich über das unbezahlbare Engagement von Dr. Koch und seiner Gattin, ohne das eine derartige Maßnahme nicht durchführbar wäre.

Teens auf der Pirsch

22.09.12

Indianer, Trapper, Robin Hoods und Sportschützen aufgepasst!

Die SHG bietet euch am **Samstag, dem 22. September**, einen Erlebnistag mit intuitivem Bogenschießen an.



Beim intuitiven Bogenschießen benutzen wir keinerlei Visiereinrichtungen: Wir halten beide Augen geöffnet, schauen unser Ziel an. Wir bringen den Bogen intuitiv in die richtige Position um ins Schwarze zu treffen.

Wir messen keine Abstände und berechnen keine Auszugsweiten. Wir verlassen uns gewissermaßen auf unser inneres Gefühl - und werden dafür schnell belohnt.

Wer **13 bis 19 Jahre** alt ist und an der Veranstaltung teilnehmen möchte, der melde sich bis 15.09. bei mir an (Tel. und E-Mail auf Seite 1).

Hier der Ablauf:

- 08.30 Uhr Abfahrt am St. Kilian Pfarrzentrum in Schweinfurt, Friedrich-Stein-Str. 30
- 09.00 Uhr ausgiebiges gemeinsames Frühstück
Im „Steigerwald Bogenparcours“,
Neuhof 5, 97513 Michelau
- 10.00 Uhr Einweisung in den Langbogen und Bogenturnier „Robin Hood“ (wir schießen nicht auf Scheiben)
- 12.30 Uhr Siegerehrung
- 13.00 Uhr abschließendes Pizza-Essen
- 14.30 Uhr Ende am St. Kilian Pfarrzentrum

Eigenbeteiligung 10 EUR pro Person.

Anmeldeverfahren nach dem Windhundprinzip, denn wir haben nur 15 Plätze.

Ich freue mich auf euch!

Norbert Mohr



INFO-Post Nr. 146

September 2012

Noch Fragen?

Norbert Mohr (NM)
Bernroder Str. 25
97493 Bergtheimfeld
Tel.: (0 97 21) 93 32 08
E-Mail: kontakt@diabetiker-schweinfurt.de
V.i.S.d.P.
Auflage: 510



www.diabetiker-schweinfurt.de

Schulungstage im Schwarzwald



Zusätzlich zu den 14 Jugendlichen im Alter von 13 bis 16 Jahren aus der Region Main-Rhön kamen Vicky und Krissi aus München dazu, die in ihrer Teenager-Zeit selbst mehrmals an den Schulungstagen der Gruppe teilgenommen hatten.

Die Unterbringung in der direkt am Waldrand gelegenen Jugendherberge war ideal, hatten wir doch ein Nebengebäude mit großzügigem Schulungsraum für uns. Neben einem Hartplatz, überdachten Tischtennisplatten und einem Volleyballfeld, konnten wir direkt hinter dem Haus auch eine Wiese für sportliche Aktivitäten nutzen.



Wichtig war, dass alle ein Tagesprotokoll führten, in dem jede Blutzuckermessung, jede Insulingabe und alle Mahlzeiten mit den berechneten Broteinheiten notiert waren. Jeden Abend wurde dieses Tagesprofil individuell mit Dr.

Koch besprochen und es wurde abgestimmt, wo Verbesserungen möglich waren.



Die Schulungssequenzen an den Vormittagen waren so konzipiert, dass die Jugendlichen in Workshops Themen aufbereiteten, die anschließend im Plenum vorgetragen und besprochen wurden. Neben den „Basics“ waren die Schwerpunktthemen „Diabetes und Alkohol“ und „Diabetes und Schwangerschaft“.



Das Wetter erlaubte Ausflüge

- ins „Aqua Fun“, ein Freibad mit Rutsche und Liegewiese am Schluchsee,
- in die Wutach-Schlucht zu einer vierstündige Wanderung,
- nach Freiburg zum Shopping und
- nach Todtnau zur spektakulärsten Rodelbahn Deutschlands.



Auf dem Gelände der Jugendherberge nutzten die Jugendlichen tagsüber jede freie Minute, um Fußball oder Tischtennis zu spielen.



Der Top-Sport dieser Woche war aber das Badminton. Jasmin gewann bei den Damen und es sah bei den Herren zunächst nach einem Endspiel zwischen Dr. Koch und Norbert Mohr aus, jedoch „putzte“ Sebastian in der Endrunde erst den Doc, dann Norbert Mohr weg.



Wie immer bei den Schulungstagen der Selbsthilfegruppe motivierte Biggi Pötzl-Koch die Jugendlichen, sich kreativ zu betätigen. Sie gab der Gruppe Anleitung und die Teilnehmer fertigten eine Maske mit der sie ihre Stimmung oder Einstellung zum Diabetes ausdrückten.