

Termine

24.03.2017, ab 19:00 Uhr

Stammtisch

des CF-Selbsthilfe Köln e.V.
Gasthaus Rennbahn
Scheibenstr. 40
50737 Köln (Weidenpesch)

05.05.2017, 14:00 Uhr

Phantasialand

Bergegeiststraße 31-41
50321 Brühl

14. – 18.06.2017 (über **Fronleichnam**)

Familienfreizeit

des CF-Selbsthilfe Köln e.V.
Reichswaldhof in Goch
(Bereits ausgebucht!)

03.09.2017, ab 12:00 Uhr

Grillfest

des CF-Selbsthilfe Köln e.V.
Grillhütte Dormagen-Tannenbusch

13. – 15.10.2017

Seminar „Balsam für die Seele“ II

des CF-Selbsthilfe Köln e.V.
Hotel Augustiner Kloster
Augustinerstr. 2
54576 Hillesheim

25.11.2017

Jahreshauptversammlung

des CF-Selbsthilfe Köln e. V.
Selbsthilfe-Kontaktstelle Köln
Marsilstein 4-6
50676 Köln

Grußwort

Liebe Mitglieder,

auch, wenn es schon wieder ein Weilchen her ist, hoffen wir, dass Ihr alle einen guten Start in das Jahr 2017 hattet.

Wir freuen uns sehr, dass Ihr uns weiterhin mit Eurer Mitgliedschaft die Treue gehalten habt. Erfreulicherweise konnten wir im neuen Jahr auch einige neue Mitglieder verzeichnen, welche wir hiermit ganz herzlich begrüßen.

Auch in diesem Jahr halten wir wieder einige Angebote für Euch bereit. Ob es Stammtisch, Familienfreizeit, gemeinsames Grillen oder ein Entspannungsseminar ist – die Daten dazu findet ihr links in der Rubrik **Termine** und Details am Ende dieser CF-News. Wir freuen uns schon jetzt sehr darauf, Euch bei der einen oder anderen Veranstaltung zu sehen.

Außerdem werden in diesem Jahr Vorstandswahlen stattfinden. Über Unterstützung in der Vorstandsarbeit würden wir uns natürlich sehr freuen – spricht uns einfach an.

Herzliche Grüße,

Euer Vorstand des CF-Selbsthilfe Köln e.V.

Neues Logo für den CF-Selbsthilfe Köln e.V.

Der Verein verwendet ab sofort ein neues Logo, welches eine farbenfrohe Gruppe symbolisiert.

Auf den ersten Blick kann man gut erkennen, dass die Gemeinschaft im Vordergrund steht –

unabhängig davon, ob es sich bei den einzelnen Personen um einen CF-Patienten, einen Angehörigen, einen Interessierten oder eine zufällig dazu gestoßene Person handelt.

Altes Logo



Neues Logo



Der erste Vorsitzende des CF Selbsthilfe Köln e.V., Enno Buss, kommentierte „Wir gehen hiermit einen großen Schritt zu einem moderneren und frischeren Auftritt. Neben der Einführung des farbenfrohen Logos haben wir den Inhalt des Flyers überarbeitet und aktualisiert. Dieser kommuniziert unsere Aufgaben und Ziele gegenüber allen, die sich für Mukoviszidose und den CF-Selbsthilfe Köln e.V. interessieren.“

Entwickelt wurde das neue Design durch die Macromedia Hochschule in Köln, unter Federführung von Prof. Christof Breidenich, der die Gestaltung der Printmedien als Auftrag an seine Studierenden vergab.

Kraftfahrzeughilfe bei Mukoviszidose

CF-Patienten sollten aufgrund der Keimproblematik und der Ansteckungsgefahr durch Viren – vor allem in der Winterzeit –

nicht mit öffentlichen Verkehrsmitteln zur Arbeit fahren.

Wer also ganz oder teilweise arbeitet, kann die sogenannte Kraftfahrzeughilfe beantragen und auch einen Zuschuss zum Erwerb des Führerscheins erlangen. Beides hängt unter anderem vom Einkommen ab und ist gestaffelt.

Zuständig ist entweder die Bundesagentur für Arbeit oder die Rentenversicherung. In den ersten 15 Jahren Arbeitsleben ist die Agentur für Arbeit zuständig, ab dem 16. Arbeitsjahr die deutsche Rentenversicherung Bund.

Grundlagen für die Kraftfahrzeughilfe:

Die gesetzliche Grundlage für diese Leistung findet ihr in § 102 Abs. 3 Nr. 1 b) Sozialgesetzbuch 9 (SGB IX,) in §20 der Schwerbehinderten-Ausgleichsabgabeverordnung (SchwbAV) und in der Kraftfahrzeughilfverordnung (KfzHV).

Zusätzlich geben die Autohändler Rabatte für Schwerbehinderte. Da die Voraussetzungen dafür unterschiedlich sind, solltet Ihr hier den Händler Eures Vertrauens direkt ansprechen.

Zu beachten gilt, dass die Rabatte nur auf Neuwagenbestellungen gelten, nicht mit anderen Aktionsangeboten kombinierbar sind und dass der PKW Vollkasko versichert werden muss.

Weiterhin sollte man bedenken, dass man die laufenden Kosten für den PKW alleine tragen muss und auch können sollte, denn hierfür gibt es keine Unterstützung.

Für Vergünstigungen bei der Kfz-Steuer benötigt Ihr das Merkzeichen „G“ im Schwerbehindertenausweis. Dabei werden aber nicht nur Neuwagen, sondern auch Jahreswagen und Tageszulassungen bezuschusst.

Den Antrag müsst Ihr vor Unterzeichnung des Kaufvertrages stellen. Rückwirkend gibt es nämlich keine Möglichkeit des Zuschusses.

Tipps:

Den Antrag erhaltet Ihr auf den Webseiten der jeweiligen Behörde. Da eine ausreichende Begründung notwendig ist, solltet Ihr Euch eine Bescheinigung Eures behandelnden Arztes ausstellen lassen, aus der hervorgeht, warum ein KFZ für Euch zwingend notwendig ist.

- Keine Nutzung des ÖPNV möglich (aufgrund der Keimproblematik und der Ansteckungsgefahr durch Viren)
- Mitnahme von Medikamenten, hochkalorischer Ernährung oder medizinisch notwendiger Geräte (z.B. Inhalationsgerät oder Sauerstoff) nicht mit ÖPNV machbar
- Zeitaufwand für Therapie würde durch ÖPNV-Nutzung erheblich erhöht
- behinderungsbedingte Zusatzausstattungen können ebenfalls beantragt werden (wenn genehmigt, werden sie auch zu 100% bezahlt)



Jürgen Schweden

Vorstandswahlen 2017

Ein Kandidat stellt sich vor – Ralf Wagner

Mukoviszidose galt in meinen Geburtsjahr 1970 noch als Kinderkrankheit.

Dies hat sich erfreulicherweise geändert, so dass sich die Betroffenen heute für die Belange erwachsener CF-Patienten – und damit für ihre Eigenen – einsetzen können und müssen. Viele Jahre war ich im Vorstand des CF-Selbsthilfe Bundesverbandes aktiv. Nach dem Zusammenschluss der beiden Bundesverbände war ich viele Jahre einer der Vertreter der erwachsenen Patienten im neuen Bundesverband.



Ralf Wagner, CF-Betroffener (46)

Der CF-Selbsthilfe Köln bin ich seit vielen Jahren verbunden und ebenfalls seit einigen Jahren Mitglied im Verein.

Die Stärke der Selbsthilfe liegt in der Entscheidungsfähigkeit vor Ort.

Deshalb kandidiere ich bei der diesjährigen Vorstandswahl für das Amt des Kassierers und freue mich auf die Arbeit im Vorstand der Kölner Selbsthilfe.

Ralf Wagner

Shoppen und dabei Gutes tun

Liebe Mitglieder der CF-Selbsthilfe Köln,

unser Verein ist nun auch bei **smile.amazon** registriert.

Was das genau ist und wie Ihr mit Euren Einkäufen dazu beitragen könnt, dass unser Verein noch etwas Geld in den Topf bekommt, lest Ihr hier:

smile.amazon ist ein Service, der von Amazon angeboten wird. Er ermöglicht es Kunden, mit jedem Einkauf eine soziale Organisation zu unterstützen.

Amazon-Kunden erfahren auf **smile.amazon** das identische Shopping-Erlebnis, welches sie von www.amazon.de kennen, mit derselben Auswahl und den gleichen bequemen Einkaufsmöglichkeiten. Der einzige Unterschied ist, dass Amazon 0,5% der Einkaufssumme an eine soziale Organisation weitergibt, die am smile.amazon-Programm teilnimmt.

Wie kaufe ich bei smile.amazon.de ein?

Dazu geht Ihr nicht, wie gewohnt, auf www.amazon.de, sondern auf **www.smile.amazon.de** und meldet Euch mit den gewohnten Anmeldedaten an. Bei Eurem ersten Besuch werdet Ihr dann aufgefordert, einmalig die Organisation auszuwählen, welche Ihr mit Eurem Einkauf unterstützen möchtet. Wir würden uns natürlich sehr freuen, wenn Ihr nun in das Suchfeld **CF-Selbsthilfe Köln e.V.** eingibt und Eure Auswahl, gerne auch mit einem „Smile“, bestätigt.

Ab dann läuft eigentlich alles so, wie Ihr es auch sonst von Euren Einkäufen bei Amazon kennt, nur das **Amazon 0,5% des Wertes der qualifizierten smile.amazon.de-Einkäufe dem CF-Selbsthilfe Köln e.V. gutschreiben wird.**

Wichtig ist, dass Ihre Euren Einkäufe über einen Internet-Browser tätigt, da die Amazon Shopping-App, der Kindle Store, Fire TV, oder Amazon Dash noch nicht für smile.amazon qualifiziert sind.

Ausführliche Hinweise dazu findet Ihr auch auf **www.cf-selbsthilfe-koeln.de**.

Vielen Dank für Eure Unterstützung.

Helmut Fritzen, Jürgen Schweden

Krankenkassenförderung 2016

Wie bereits in den Jahren zuvor, haben wir auch in 2016 wieder einige Krankenkassen dazu bewegen können, unser Engagement zu fördern.

Ohne diese Fördergelder wären einige unserer Veranstaltungen nicht in der Form durchführbar, wie wir sie Euch letztendlich anbieten.

Deshalb gilt unser ganz besonderer Dank folgenden Krankenkassen, die uns in 2016 wieder mit Fördermitteln unterstützt haben:



pronova BKK



(in alphabetischer Reihenfolge)

Jürgen Schweden

Entspannung pur in Venlo – Seminar „Balsam für die Seele“

Wochenende ... ein Hotel in Holland ... Vollpension ... liebe alt Bekannte ... neue Gesichter ... alles ist vorbereitet ... Balsam für die Seele.

Mit gespannter und freudiger Erwartung trudelten alle Teilnehmer des Entspannungswochenendes des CF-Selbsthilfe Köln e.V. Ende November 2016 im Bilderberghotel De Bovenste Molen in Venlo ein. Für einige Teilnehmer war es bereits das zweite Seminar dieser Art.

Während der allgemeinen Vorstellungsrunde erwähnte unsere Seminarleiterin Amina-Christine Karge, die uns in den zwei Tagen mit sehr viel Einfühlungsvermögen, sowohl lustig-quirlich wie auch ruhig-ausgeglichen, durchs Thema und die Übungen führte, das Wort "Kreistanz".

Kreistanz - oh nee ... mit anfassen ... und so ... geht gar nicht ...

So die Reaktionen.

Und bei der Abschlussrunde?



„Wir ziehen los, mit ganz großen Schritten ...“

Der Kreistanz war das Beste.

Sehr traurig war, dass es einer Teilnehmerin sehr schlecht ging und Ihre Eltern Samstag früh mit ihr nach Hause fahren mussten. Aber dank der modernen Kommunikationstechniken wurde die Familie per Videos, Bildern und Sprachnachrichten ins Seminar einbezogen.

Die gemeinsame Zeit verbrachten wir in herrlich bequeme Klamotten gehüllt, mit Decke

und Kissen bewaffnet, teils in tiefen Tagträumen an unserem Lieblingsplatz, leise (oder auch mal etwas lauter) schnarchend auf der Isomatte, Hand in Hand rhythmisch im Kreis bewegend, in Gespräche vertieft bei den ausgewogenen Mahlzeiten, im Erkunden der nahen Umgebung oder im Gespräch mit den im Weg stehenden Schwänen am Hausteich.



„Völlig losgelöst, von der Erde, schwebt das Raumschiff ...“

Selbstverständlich durfte auch die kleine Shoppingtour in die holländischen Innenstädten nicht fehlen.

Wir waren uns am Ende einig: so etwas ist stark wiederholungsverdächtig.



Zurück im Hier und Jetzt, aber glücklich und entspannt ☺

Ein herzliches Dankeschön an die Organisatorin Petra Eberhart. Gleichzeitig bedanken wir uns herzlich bei der AOK Rheinland/Hamburg für die großzügige finanzielle Unterstützung des Seminars.

Heide und Holger Heinrichs

Phantasialand

Am **05.05.2017** geht es wieder ins Phantasialand.

Wer Lust hat kann sich gerne bei mir anmelden. Aber bitte denkt daran, dass aufgrund der begrenzten Teilnehmerzahl gilt: „Wer zuerst kommt, mahlt zuerst.“

Treffpunkt ist dann, wie immer, um 14.00 Uhr am Eingang „Mystery“.

Nähere Infos und Anmeldung über

Heike.Henkel@cf-selbsthilfe-koeln.de

unter dem Betreff: **Phantasialand**

oder telefonisch unter **0 22 74 - 82 97 170**

Heike Henkel

Familienfreizeit

Vom **14. – 18.06.2017** (Fronleichnam) findet wieder die Familienfreizeit des CF-Selbsthilfe Köln e.V. statt.



Fast schon traditionell, geht es wieder auf den Reichswaldhof bei Goch, wo wir bereits viele schöne Freizeiten verbracht haben.

Leider ist die diesjährige Familienfreizeit bereits ausgebucht.

Dabei hat uns besonders gefreut, dass sich

auch einige neue Mitglieder angemeldet haben. Da diese Freizeit immer eine gute Gelegenheit ist, sich in einer lockeren Atmosphäre kennenzulernen, freuen wir uns schon jetzt darauf Euch dort zu treffen.

Und für alle, die in diesem Jahr nicht dabei sein können, hier noch ein paar Infos:

Das verlängerte Wochenende beinhaltet vier Übernachtungen mit Vollpension im Familienzimmer, jeweils mit eigenem Bad und WC.

Der Eigenanteil für Familien mit CF-Betroffenen beträgt € 25,- für Kinder und € 50,- für Erwachsene. Kinder unter 2 Jahren sind frei.

Vielleicht seid Ihr ja im nächsten Jahr dabei. Wir würden uns auf jeden Fall sehr freuen.

Heike Henkel

Grillfest

Am **03.09.2017** findet wieder das Grillfest des CF-Selbsthilfe Köln e. V. statt.



Wie bereits im Vorjahr, treffen wir uns im Dormagener Tierpark Tannenbusch, wo wir unsere geliebte Grillhütte bereits wieder reserviert haben.

Auch hier würden wir uns sehr freuen, wenn möglichst viele unserer neuen Mitglieder einen

entspannten Nachmittag mit uns verbringen würden.

Für Euer leibliches Wohl ist natürlich gesorgt. Ob Fleisch, ob Grillwurst oder gern auch Salat, alles wird wieder reichlich vorhanden sein.

Bei alkoholfreien Getränken, aber auch lecker Kölsch, ist es wieder an der Zeit für „Kölschen Klaaf“ und einen schönen Tag unter Gleichgesinnten. Sicherlich bleibt aber noch Zeit für ernsthafte Gespräche.

Wir freuen uns auf Euch und Eure Anmeldung an **Heike.Henkel@cf-selbsthilfe-koeln.de** unter dem Betreff: **Grillfest** oder telefonisch unter 0 22 74 - 82 97 170

Enno Buss

Seminar „Balsam für die Seele II“

Achtsamkeit ist die Fähigkeit, in jedem Augenblick unseres Lebens ganz präsent zu sein.



Hotel Kloster Augustinerhof

In diesem Seminar lernt Ihr Eure Achtsamkeit zu entwickeln, indem Ihr Euch bewusst Zeit nehmt.

Unterstützt durch Übungen zur Körper- und Atemwahrnehmung, Meditation und non-verbaler Interaktion, nehmen wir unseren Körper wahr. Wir spüren unseren Atem oder regen und lenken unseren Geist.

Umgeben von einer wunderschönen und inspirierenden Naturlandschaft in der Vulkaneifel, bietet das Hotel Augustiner Kloster den idealen Rahmen, um auf spielerische und kreative Art Neues anzuwenden und zu integrieren. Hier können Sie frische Energie und Lebenslust auftanken und gestärkt mit neuen Impulsen in den Alltag zurückkehren.

Das Seminar richtet sich an alle erwachsenen Mitglieder des CF-Selbsthilfe Köln e.V..

Die 18 Teilnehmerplätze werden entsprechend der Reihenfolge der Anmeldungen vergeben.

Datum: 13. – 15.10.2017

Referentin: Amina Karge

Eigenbeteiligung: € 30,00 / Person

Anmeldung: bis zum 01.07.2017

Am liebsten erhalten wir Eure Anmeldung per E-Mail an **Heike.Henkel@cf-selbsthilfe-koeln.de** unter dem Betreff: **Seminar**

Petra Eberhart und Heike Henkel

Norddeich

Unser „Haus am Deich“

Seit Januar arbeiten wir in Norddeich mit einer neuen Hausverwaltung zusammen.



Haus am Deich, Norddeich

Zum 01.01.2017 hat Herr Herbert Pilger aus Norden diesen Service übernommen und ist damit unser neuer „Mann vor Ort“.

Dies hat für uns den großen Vorteil, dass die Schlüsselübergabe bei Anreise nun immer direkt im Objekt stattfindet.

Dazu wird Euch Herr Pilger persönlich in Empfang nehmen und, je nach Bedarf, eine Hauseinweisung durchführen.

Bei der Abreise wird ebenfalls eine gemeinsame Abnahme gemacht.

Außerdem wurde die Couchgarnitur im Wohnraum erneuert und ein neues Doppelbett angeschafft.

Und der Strandkorb?

Der steht natürlich auch in diesem Jahr wieder zur Verfügung.

De Haan

Unser „Haus am Meer“



Haus am Meer, De Haan (Belgien)

Auch hier wurde im letzten Jahr noch vieles renoviert und erneuert, damit Ihr Euch auch weiterhin rundherum wohl fühlen könnt.

Wer jetzt spontan Lust bekommen hat, noch einmal ein paar Tage am Meer auszuspannen, der sendet seine Anfrage einfach an

Heike.Henkel@cf-selbsthilfe-koeln.de

unter dem Betreff: **Haus am Deich** oder **Haus am Meer**. Für beide Häuser gibt es noch freie Termine, auch für 2017.

Heike Henkel

Zuwendungsbestätigung

Wir, der CF-Selbsthilfe Köln e.V., sind nach dem letzten Freistellungsbescheid des Finanzamtes Köln-Nord, vom 13. Januar 2017, unter der Steuernummer 217/ 5951 0624, nach § 5 Abs.1 Nr. 9 des Körperschaftssteuergesetzes von der Körperschaftsteuer befreit und wegen Förderung des öffentlichen Gesundheitswesens und der öffentlichen Gesundheitspflege als gemeinnützigen Zwecken dienend, anerkannt. Die Satzungszwecke entsprechen § 52 Abs. 2 Satz 1 Nr. 3 AO.

Laut Gesetz gilt die Kopie des Kontoauszugs mit der Abbuchung, bei einer Zuwendung bis zu 200 Euro, als Zuwendungsbestätigung. Legen Sie diesen Nachweis einfach Ihrer Steuererklärung bei.

Vielen Dank für Ihre Spende.

Helmut Fritzen

Impressum

Herausgeber: CF-Selbsthilfe Köln e.V.
www.cf-selbsthilfe-koeln.de
Redaktion: Michael Neumann

Erscheinungsweise der CF-News:
Unregelmäßig, Auflage 200

Spendenkonto CF-Selbsthilfe Köln e.V.:

Stadtsparkasse Köln Bonn
IBAN: DE73370501980001272517
BIC: COLSDE33XXX