



ASBH Hamburg Newsletter

28. September 2019

ASBH Hamburg e.V.
 Arbeitsgemeinschaft Spina Bifida und Hydrocephalus
www.asbh-hamburg.de

Vorsitzender: Dieter Jahn
 Schirmherrin: Bischöfin Kirsten Fehrs

ASBH HH – Freizeitwochenenden 2020

Liebe Familien,

kaum hatten wir im letzten Rundschreiben die Termine und Ziele der Freizeiten und Wochenenden veröffentlicht, da kam es zu Änderungswünschen und Tauschaktionen seitens der Gruppenleiter. Wir entschuldigen uns für diese nachträglichen Änderungen. Einige von Euch brauchen nun ein gutes Radiergummi oder die **ändern** Taste in ihren elektronischen Kalendern. Auf unserer webseite stehen bereits alle aktualisierten Termine, aber wir veröffentlichen sie auch hier noch einmal:

Termine für die Wochenenden 2020

Kindergruppe FADRABA (Leitung: Eileen)	Kindergruppe "Wilde Maulwürfe" (Leitung: Hannah & Jörn)	Jugendgruppe "Lila Löwen" (Leitung: Soje)
21.02. - 23.02. Fedderingen	31.01. - 02.02. Nindorf Achtung: geändert	28.02. - 01.03. Horn
08.05. - 10.05. Bargum	03.04. - 05.04. Horn	30.04. - 03.05. Bargum
23.10. - 25.10. Borgwedel	12.06. - 14.06. Bargum	09.10. - 11.10. Bremen
11.12. - 13.12. Lübeck	04.09. - 06.09. Horn	04.12. - 06.12. Lübeck
	20.11. - 22.11. Lamp	

Junge Erwachsene (Leitung: Tim)	Erwachsene (Leitung: Jenni & Kristin)
07.02. - 09.02. Klöndeel Achtung: geändert!	27.03. - 29.03. Bargum Achtung: geändert!
20.03. - 22.03. Nindorf Achtung: geändert!	Achtung: Termin im April entfällt
15.05. - 17.05. Klöndeel	26.06. - 28.06. Klingberg
16.10. - 18.10. Nindorf	02.10. - 04.10. Bargum
11.12. - 13.12. Fedderingen	04.12. - 06.12. Lamp

ASBH HH - selbstständig in meiner Pflege

Ein Tag, um mit Zeit und Ruhe einen Schritt zu mehr Selbstständigkeit in der Körperpflege zu gelangen.
Ein Tag für Kinder und Jugendliche, gerne mit Eltern, und für alle Erwachsenen, die sich ein besseres Management in ihrer Pflege wünschen.

Samstag 2.11.2019

Schule Hirtenweg, 11 bis 17 Uhr

Inhalte sind das Blasen- und Darmmanagement, aber auch Fragen zum An- und Ausziehen sollen gemeinsam gelöst werden.

Darmmanagement

Besonderer Schwerpunkt wird dieses Jahr das Darmmanagement sein. Die ASBH Hamburg konnte mit Frau Andrea Eigenbrodt eine Expertin für diese Kontinenzberatung gewinnen. Frau Eigenbrod gehört zu den wenigen Darm-Kontinenzberaterinnen und zeichnet sich aus durch ihre langjährigen Erfahrungen in der Kontinenz und den Fragen des Abführens bei Patienten mit Spina bifida. Sie berät regelmäßig im Anstift in Hannover. Freundlicherweise übernimmt die Firma wellspect-healthcare die Kosten für die Kontinenzberatung, so dass nur die üblichen Teilnehmerkosten von 10 € pro Ratsuchenden entstehen.

Frau Eigenbrod wird für alle Interessierten einen kurzen Vortrag halten, die Irrigation vorstellen und auf alle Fragen zur Darmgesundheit und zum Abführen eingehen.

Eine individuelle praktische Einweisung in die Irrigation wird sie nur machen können, wenn die Teilnehmerin/der Teilnehmer vorher beim Arzt war und dieser nach einer Darmuntersuchung seine Freigabe für die Irrigation gibt. Das schriftliche Attest muss mitgebracht werden.

Blasenmanagement

Es können sich all jene anmelden, die zum Blasenmanagement Fragen haben oder schrittweise das selbstständige Katheterisieren lernen möchten. Krankenpfleger Thomas Schnahs wird wieder alle Fragen beantworten und mit jedem, der möchte, behutsam auf der Toilette üben. Thomas Schnahs wird eine Vielzahl an Kathetern dabei haben, aber bitte bringen Sie die Katheter mit, die Sie zu Hause benutzen. Die Kosten für Information und praktische Einweisung übernimmt freundlicherweise die Krankenkasse DAK im Rahmen der Selbsthilfeförderung.

Bitte melden Sie sich in der Beratungsstelle an. Die Termine für den Tag werden individuell vergeben.

Kostenbeitrag: 10 €

ASBH Bundesverband - Einladung zum „Fit für den Wechsel“- Workshop

Liebes junges Mitglied,

Erwachsenwerden ist nicht immer einfach, insbesondere wenn man Spina bifida und/oder Hydrocephalus hat. Wir bieten daher einen Workshop an, der Dich auf das Erwachsenenleben mit Behinderung vorbereiten soll. In der Gruppe sprechen wir über

- Eure Zukunftspläne und die Loslösung von den Eltern,
- einen gelungenen Start ins Berufsleben,
- Besonderheiten bei Sex, Familienplanung, Alkohol & Drogen
- den bevorstehenden Wechsel in die Erwachsenenmedizin und die sozialrechtlichen Veränderungen, die sich aus dem Erwachsenwerden ergeben.

Keine Angst! Der Workshop hat nichts mit Schule zu tun. Es soll ein lockeres Treffen mit wichtigen Informationen und Antworten auf Deine Fragen, Erfahrungsaustausch mit anderen und selbstverständlich viel Spaß werden.

Der Workshop findet vom 10. bis 12.01.2020 in der Manfred-SauerStiftung in Lobbach statt. Parallel bieten wir für Eure Eltern einen Workshop zum Thema „Wenn die Kinder erwachsen werden“ an. Denn auch sie müssen lernen, dass Ihr nun (fast) erwachsen seid. Den genauen Termin teilen wir noch mit.

Kosten entstehen für euch durch den Workshop in Höhe von 90 Euro je Familie. Eine Bescheinigung für den Fehltag in der Schule/im Ausbildungsbetrieb kann gerne ausgestellt werden.

Für Rückfragen und zur Anmeldung zum Workshop stehen wir dir gerne unter 0231 8610500 oder asbh@asbh.de zur Verfügung. Wir würden uns freuen, wenn du mitmachst.

Bis bald

Deine ASBH

Weitere Infos gibt es unter <https://asbh.de/download/Einladung-und-Anschreiben-Jugendliche-blanco.pdf>

Rolli-Handball-Turnier

Bock auf Handball? Aber mal anders, nicht „zu Fuß“?

Freiwurf Hamburg lädt zum 1. Rolli-Handball-Turnier ein!

Am **17.11.2019** treffen sich alle Handballbegeisterten, die sich mal in einer neuen Perspektive des Handballsports ausprobieren wollen. Los geht's um 11.00h in der Halle des Hamburger Handball-Verbandes (LLZ, Eulenkamp 75, 22049 Hamburg). Weitere Informationen entnehmen Sie bitte aus dem Flyer

http://www.asbh-hamburg.de/asbh-pdfs/2019-Ausschreibung_Rolli-Handball-Turnier-2019_final.pdf .



Grundtechniken und kleine Spiele mit dem Rollstuhl

Hamburger Sportbund

Der Hamburger Sportbund veranstaltet am **22.10.2019** einen Tag **Grundtechniken und kleine Spiele** mit dem Rollstuhl.

Ein Rollstuhl kann ein vielseitiges Sportgerät sein, egal ob ein/e Sportler*in mit oder ohne Mobilitätseinschränkung ihn nutzt. Neben bekannten Varianten wie z.B. Rollstuhlbasketball gibt es zahlreiche weitere Möglichkeiten im Sport.

Neben der Selbsterfahrung im Rollstuhl (Materialkunde und Erlernen von Fahrtechniken) stehen praktische Anregungen zum inklusiven Sportunterricht und Training auf dem Plan, mit denen Kinder, Jugendliche und Erwachsene mit Behinderung gleichberechtigt eingebunden werden können. Dieses Wissen unterstützt Sie auch bei ihren unterschiedlichen Tätigkeiten in den Rollstuhlsportgruppen. Ein Perspektivwechsel ist dabei nicht nur eine persönliche Bereicherung, sondern auch eine wertvolle Erfahrung für die zukünftige Unterrichts- und Trainingsgestaltung. Die Fortbildung findet in Kooperation mit der Hamburger Rolli-Allianz und dem Deutschen Rollstuhl-Sportverband statt.

Termin: Dienstag, 22.10.2019, 18:00 – 21:30 Uhr:

Anmeldung: bis 08.10.2019 unter

<https://www.hamburger-sportbund.de/seminare/termine/4906/22-oktober-2019>

Gebühren: 10,00 €

Leitung: Bernd Eickemeyer

Kontakt: Inken Junge

E-Mail: i.junge@hamburger-sportbund.de, Tel.: 040/41908-226

Der Hamburger Sportbund lädt ein zum
Markt der Möglichkeiten „Inklusion und Sport“
5. November 2019, 16:00 bis 20:00 Uhr, Haus des Sports, Schäferkampsallee 1.
Die Veranstaltung bietet Infostände, Vorträge, Mitmachaktionen und Möglichkeiten zum Austauschen und Netzwerken.
Der Eintritt ist frei und eine Anmeldung ist nicht erforderlich.
Assistenzbedarf melden Sie bitte bei e.astapczyk@hamburger-sportbund.de an.

Logo of Hamburger Sportbund (HSB) and logos of partner organizations: DSB (Deutscher Sportbund), Hamburg (Hamburgische Sportschule), ACTIVE CITY, and Coloplast.

Mit Tanz zur Toleranz

„Mit TANZ zur Toleranz“ eine neue barrierefreie Tanz-Workshop-Reihe „SeiteAnSeite“.

Die Community Dance Workshops für Erwachsene ab 16 Jahre finden in der Barakiel Halle statt: Auf dem Gelände der Evangelischen Stiftung Alsterdorf, die ein Partner dieses Projektes ist. Die Teilnahme an den Workshops ist kostenfrei und für Menschen mit und ohne Behinderung offen. Mehr Infos unter <https://www.nader-etmenan-stiftung.de/seiteanseite>.

Unter der Leitung der erfahrenen Tanzpädagogin, Choreografin und der künstlerischen Leiterin des Gesamtprogrammes, Helen Hannak, wird bei den Workshops meistens im Stil des zeitgenössischen Tanzes getanzt.

Alle Teilnehmenden, unabhängig von Tanzerfahrung, werden gleichermaßen eingebunden und in ihren Stärken gefördert. Neben der Freude an Bewegung werden soziale Kompetenzen wie Zusammenhalt und Toleranz gestärkt.

Ein Auftaktworkshop findet schon am **1. Dezember 2019** von 16:00 bis 19:00 statt. Bei diesem Workshop kann man „reinschnuppern“ und erfahren, was barrierefreien Community Dance Workshops sind.

Der zweitägige Eröffnungsworkshop findet am 25. und 26. Januar 2020 statt.

Die regelmäßigen monatlichen Workshops starten am 22. Februar 2020.

Weitere Workshoptermine im 2020: 28. März, 25. April, 16. Mai, 20. Juni, 26. September und 24. Oktober

Anmeldung mit Name, Nachname und Alter bitte unter: projekt.tanz@nader-etmenan-stiftung.de

Veranstaltungsort für alle Workshops:

Barakiel Halle, Adresse: Elisabeth-Flügge-Straße 8, 22337 Hamburg

Wir freuen uns über jeden Teilnehmer und jede Teilnehmerin!

Bei Fragen, gerne hier schreiben: projekt.tanz@nader-etmenan-stiftung.de

Träger des Projektes ist die Nader Etmenan Stiftung.

ASBH Hamburg - Newsletter

ASBH-Hamburg e.V.

Paul-Stritter-Weg 7

22297 Hamburg

Antje Blume-Werry	040 / 559 46 41	antje.blume-werry@asbh-hamburg.de
Sabine Hassel	040 / 558 33 56	sabine.hassel@asbh-hamburg.de
Fax	040 / 550 62 89	

Teilhabeberatung ASBH-Hamburg

Ergänzende unabhängige Teilhabeberatung

Domenique Geiseler	040/ 52 38 60 60	eutb-asbh@asbh-hamburg.de
--------------------	------------------	--

Redaktion und Newsletter-Verwaltung:

Kirsten Andreasson	04102/ 692096	newsletter@asbh-hamburg.de
--------------------	---------------	--

Kündigung/Widerruf:

Sie können den Empfang unseres Newsletters und/oder der Informationen der ASBH-Geschäftsstelle jederzeit kündigen, d.h. Ihre Einwilligungen widerrufen. Zur Abmeldung schicken Sie bitte eine mail an:

newsletter@asbh-hamburg.de

Als Betreff geben sie bitte an, dass Sie unsere Newsletter und/oder die Informationen der ASBH-Geschäftsstelle nicht länger erhalten möchten.

Auf Ihre Abmeldung zu unserem Newsletter erhalten Sie eine Antwortmail als Bestätigung. Die Abmeldungen werden protokolliert.