

## Hast du Lust...

- Neues über Diabetes zu erfahren?
- dich zu einer besseren Therapie zu motivieren.
- euch gegenseitig zu helfen und zu ermutigen.
- nicht nur über Diabetes zu sprechen, sondern auch sportlich aktiv und kreativ zu sein.
- einfach gemeinsam Spaß zu haben.



Dann melde dich hier gleich an:

Telefon: 05221 / 187 099 13

(Praxis)

email: projekte@kim-herford.de

## Live, Laugh, Learn

### Kompaktworkshops

Sich kennenlernen und austauschen, Wissen auffrischen, Neues Lernen, Spaß haben

### Spektrum-Schulung

Umgang mit kontinuierlicher Glucosemessung, in Kleingruppen, an mehreren Terminen an einem Mittwochnachmittag in der Praxis

### Sa, 14.03.2020 14.00 – 17.30 Uhr Crossfit und Diabetes

Was ist es und für wen ist es geeignet? Die 3 Grundprinzipien, Trainingsmethode vs. Wettkampfsportart – das sind die Themen die wir mit dem Crossfit-Trainer Tobi erarbeiten. Ihr bekommt eine praktische Einführung in Conditioning, Weightlifting und Gymnastic. Am Schluss sprechen wir über den Einfluss auf die Diabetestherapie und den Nutzen für den eigenen sportlichen Werdegang.  
ImCrossFit Bielefeld, Potsdamer Str. 10

### Mittwoch, 29.04.2020 von 16.30 bis 19.30 Uhr

#### Zukunftsplanung: Mein Job, mein Auto, mein Diabetes

Die Themen sind Führerschein, Beruf, Schüleraustausch, Nachteilsausgleich, Wechsel zum Erwachsenen-Diabetologen, Alkohol und Drogen. Die Eltern haben die Gelegenheit sich mit den Veränderungen beim Erwachsenwerden gemeinsam mit Erwachsenen-Diabetologen auszutauschen. Außerdem trainieren wir das Lösen von schwierigen Aufgaben in einem Escape-Room.

Im Zentrum für Diabetes, Nieren- und Hochdruckkrankheiten MVZ GmbH Dr, med. Echterhoff und Kollegen und im Escape-Room

### Freitag, 28.08.2020, ganztägig Diabetes und Sport – Outdoor – ganztägig

Bei einer gemeinsamen sportlichen Aktion an der frischen Luft besprechen wir den Einfluss von Sport auf die Diabetestherapie. Für diese wichtige Diabeteschulung ist es möglich eine Schulbefreiung einzureichen, damit ihr euch mit der richtigen Therapie bei Sport und Aktivität befassen könnt.

### Mittwoch, 16.09.2020 von 16.00 bis 19.00 Uhr

#### „Küchenparty“ - gemeinsam kochen, berechnen und essen

Lehrküche des Elisabeth-von-der Pfalz Berufskolleg, Herford

### Mittwoch, 25.11.2020

#### Update Diabetes - Was gibt es Neues über Technik, Studien und Leute?

Alles was wir in 2020 an Neuigkeiten bzgl. Diabetes erfahren haben, möchten wir gern an euch und eure Eltern in diesem Workshop weitergeben.

## „Community Berlin Nr. 2“

### Erlebnisprojekt von Freitag, 24.01. bis Sonntag, 26.01.2020 in Berlin

„Seid ihr auch 2020 wieder dabei?“ wurden wir von den Berlinern gefragt. Ja!!

In dem Seminarhaus „Alte Feuerwache“ kümmern wir uns selbst um die Verpflegung, treffen junge Berliner mit Typ 1 Diabetes, tauschen uns aus und unternehmen eine sportliche Veranstaltung. Wir erarbeiten einen gemeinsamen Auftritt beim T1-Day. Der **T1Day** ist ein Tag für alle Typ-1er, die sich für Diabetes-Technologie und Zukunft interessieren. Weitere Infos siehe <http://t1day.de/>. In diesem Jahr ist auch genügend Zeit, alle Workshops des T1Days mitzumachen.

Begleitet werden die Jugendlichen von einer Pädagogin, zwei Diabetesberaterinnen und 2-3 jungen Erwachsenen mit Diabetes, die früher in der Praxis betreut wurden und die Fähigkeit zum Teamer haben.

**Anmeldeschluss: 18.11.2020**, Eigenanteil 60,00 € (incl. Unterkunft, Fahrt und Verpflegung)

## „Gemeinsam am Ball bleiben 2“ Verantwortungs- und Bewegungsprojekt Freitag, 03.04. bis Montag, 06.04.2020 Jugendgästehaus Rödinghausen

Im Mittelpunkt des Projektes steht die Bewegung. Spiele in der Natur sorgen für die Teambildung. Sportliche Herausforderungen sind gemeinsam zu bewältigen. Ihr entwickelt ein Programm für einen Ballsportworkshop mit Übernachtung für jüngere Kinder mit Diabetes. Angeleitet und unterstützt werdet ihr von der Pädagogin Marlena Labuhn und den Diabetesberaterinnen der Diabetesteams.

**Anmeldeschluss: 02 März 2020**, Eigenanteil 60,00 € (incl. Unterkunft, Verpflegung)

## „Hyggelig-Workshop“

**Erlebnisprojekt im Seminarhaus Rio Negro,  
Schötmar zur Stärkung des Körpergefühls  
Freitag, 24.10. bis Sonntag, 26.10.2020**

Wir machen es uns gemütlich!  
Das Wohlbefinden und die Körperwahrnehmung stehen bei diesem Workshop im Vordergrund. Mit Yoga und Meditationsübungen lernt ihr die eigene Körperwahrnehmung zu verbessern. Ihr tauscht euch darüber aus, was ihr im Alltag tun könnt, wenn es euch nicht so gut geht oder es mit dem Diabetes nicht so gut läuft. Ihr erstellt Aufmunterungspakete mit selbstgebackenen Grüßen aus der Küche, selbstgemachten Badezusätzen und vielem mehr, die ihr mit nach Hause nehmen könnt.

Ihr genießt es wieder, Teil einer Gruppe zu sein, die sich mit ähnlichen Dingen (Glukosemessen, Insulinpumpe oder Pen, KH-schätzen, Piepen, unklugen Mitmenschen) im Alltag herumschlagen muss. So nebenbei erfahrt ihr Neues oder vertieft bekanntes Diabeteswissen. Angeleitet und unterstützt werdet ihr von der Pädagogin Marlena Labuhn und Diabetesberaterinnen.

**Anmeldeschluss: 14. September 2020,**  
Eigenanteil 60,00 € (incl. Unterkunft, Verpflegung)

## Segelfreizeit auf dem Ijsselmeer vom 25. bis 31. Juli 2020

Auch in diesem Sommer heißt es wieder: Sonne, Meer, Segeln, Leben auf dem Boot, Ausflüge in den Hafenstädten oder auf den Inseln, Sport,



Spaß, Sprachen lernen, Freunde finden. Wir segeln auf zwei Schiffen mit ca. 50 Jugendlichen zwischen 13 bis 18 Jahren aus mehreren Einrichtungen, die von einem erfahrenen Diabetesteam betreut werden.

**Anmeldeschluss: 31.01.2020.**

Eigenanteil 380 € (inklusive Hin- und Rückfahrt von Herford zum Hafen Enkhuizen).

## „Fußball Camp Arminia Bielefeld“ für 6-14jährige, Samstag, 20.06. bis Sonntag, 21.06.2020

Wie in den vergangenen Jahren bietet der Verein KIM gemeinsam mit der LEG Arminia-Fußballschule ein Diabetes-Fußballcamp an. Alle Trainingseinheiten werden von lizenzierten Arminia-Trainern geleitet. Weitere Leistungen sind z.B. DSC-Trainingsausrüstung, Eintrittskarte für ein Heimspiel der Profis, Profi-Besuch, Vorträge & Workshops für die Eltern. Nähere Informationen auf der Seite von Arminia Bielefeld unter LEG Arminia Fußballschule. Wir freuen uns über jugendliche Helfer!

## Aktionstag für die ganze Familie „High tech – versus Basics“

**Samstag, 15.02.2020**

Wir geben einen Überblick über die technischen Möglichkeiten bei Diabetes und wollen uns über Nutzen und Risiken austauschen. Für Jugendliche, Kinder und Geschwisterkinder gibt es ein Parallel-Programm. So wird es ein lebendiger Tag für die gesamte Diabetesfamilie. Außerdem findet ein Diabetesmarkt der Industrie statt. Lutherhaus, Oetinghauser Weg 6, Herford

## Veranstalter für alle Angebote:

**Gemeinschaftspraxis für Kinder- und Jugendmedizin**  
Dr. Christof Klinkert und Maria Liapi, Engerstr. 26, 32051 Herford

Kontakt: Hanna Kleine-Klatte  
in Kooperation mit

**KIM e.V. – Kind im Mittelpunkt**  
**Verein zur Förderung chronisch kranker Kinder**

Schmiedestr. 37, 32051 Herford

Kontakt: Dr. Christof Klinkert

www.kim-herford.de, kontakt@kim-herford.de,

Spendenkonto: Volksbank Bad Oeynhausen-Herford e.G.

IBAN: DE15 4949 0070 7304 2631 00

**Wir danken für die freundliche  
Unterstützung aller Spender!**

## Freizeiten, Projekte, Workshops für junge Menschen mit Diabetes von 13 bis 21 Jahren



Gemeinschaftspraxis für  
Kinder- und Jugendmedizin,  
Dr. Christof Klinkert & Maria Liapi

Kinder- und  
Jugendklinik Herford



Akademisches Lehrkrankenhaus der  
Medizinischen Hochschule Hannover



KIM - Kind im Mittelpunkt e.V.