

Und hier unser neuester Infobrief mit vielen Informationen rund um unsere Aktivitäten und Möglichkeiten, um unsere Kinder noch besser zu unterstützen. Wir wünschen viel Spaß beim Stöbern und Passendes finden.

Ihr ADHS Infobriefteam

Das ist passiert:

- * **AD/HS-Eltern-Gesprächskreis** am 19.1.2017
zum 25.Mal traf sich die offene Gruppe in der Praxis Ergo-und-mehr mit intensivem, fröhlichem Austausch und gegenseitiger Unterstützung. Nächstes Treffen ist am 16.März um 19.00 Uhr,
- * Erste Sitzung des ADHS-Teams mit Planung der vorläufigen **Übersicht der Angebote** für unsere Kinder und Familien
siehe Anhang

Das haben wir demnächst vor:

* **Raufen nach Regeln** bei **JUDO and MORE**

Wie letztes Jahr zeigt euch Sebastian, wie ihr sicherer auf körperliche Angriffe reagieren könnt und was es bedeutet, fair zu raufen.

Mit vielen Partnerübungen und auch Schweiß werdet ihr sicher Spaß haben. Bringt doch euren Freund oder Freundin mit!

Für: Jungs UND Mädchen **ab 7 Jahren**

Wann: **18. März 2017** **von 11.00 -13.00 Uhr**

Wo: Sportschule Peter Frese Hofkamp 19, Elberfeld

Besonderes: bequeme Sportkleidung, Badeschlappen und Getränk mitbringen

Kosten: Mitglieder 2.-€ Nichtmitglieder 4.-€

Anmeldung über www.adhs-team.de



* TIPPS und INFOS

- **Selbsthilfe für Eltern von Kindern mit ADHS im Internet.**

Mit dem ADHS-Elterntrainer startet die AOK ein neues Hilfsangebot für Eltern in schwierigen Erziehungssituationen. Das wissenschaftlich fundierte Online-Programm bietet eine umfassende und kostenlose Unterstützung für Mütter und Väter <http://www.zentrales-adhs-netz.de/newsletter/nl-fachleute/66-newsletter-des-zentralen-adhs-netzes.html>

- **AD(H)S – Wie bekomme ich mein Leben in den Griff?“** von Dr. H. Simchen *Teil 1* Im Anhang finden Sie diesen interessanten Artikel für Erwachsene und Jugendliche

- **Ballsportarten fördern die Konzentration von Kindern mit ADHS**

Da beim Sport die sogenannten exekutiven Funktionen des Gehirns, zu denen auch Konzentration und Aufmerksamkeit gehören, gefördert werden, ist körperliche Aktivität eine gute Ergänzung zu Medikamenten und psychologischer Betreuung. Besonders geeignet seien Sportarten, die Bewegungsabläufe und die Koordination trainieren, darunter **Ballsportarten oder Klettern**. Eltern sollten darauf achten, dass die Kinder in **kleinen Gruppen** angeleitet werden.

- **Die zelluläre Landkarte des Gehirns wird genauer**

Besonders in der Behandlung von Kindern mit ADHS sind Schlaflosigkeit, fehlender Appetit und Gewichtsverlust ein großes Problem. Die neu entdeckten Dopaminzellen könnten möglicherweise Angriffspunkt für Substanzen sein, die diese Nebenwirkungen bekämpfen.

<http://diepresse.com/home/science/5153731/Die-zellulaere-Landkarte-des-Gehirns-wird-genauer>

- **Smartphone-App gegen Schulversagen bei Jugendlichen mit AD/HS**

Gesucht werden Jugendliche an weiterführenden Schulen im Alter zwischen 11 und 18 Jahren, die schlechte Schulleistungen in Form von schlechten Schulnoten zeigen und eine psychische Störung haben <http://www.zentrales-adhs-netz.de/regional/aktuelles/article/neues-forschungsprojekt-an-der-uniklinik-koeln.html>

* Bitte in eigener Sache:

Um unnötige Arbeit und Kosten zu vermeiden, bitten wir Sie, uns etwaige **Veränderungen Ihrer Kontodaten oder Adresse** bekannt zu geben

Wir freuen uns, wenn Sie diesen Infobrief an Interessierte weiterreichen.

- **Mitglieder sind alle Personen, die zur Familie des Vereinsmitglieds gehören**

Sofern Sie keinen Infobrief wünschen, geben Sie uns bitte Bescheid, indem Sie einfach auf "Antworten" klicken und in der Betreffzeile "Infobrief abbestellen" eingeben.

Bei unseren Aktionen wird fotografiert. Sollten Sie nicht mit einer Veröffentlichung von Fotos Ihres Kindes einverstanden sein, so teilen Sie dies bitte schriftlich vor der Aktion mit.

Geschäftsstelle:

ADHS-Team Wuppertal e.V.

Blombachstr. 8

42369 Wuppertal

Tel.: 0202 / 2 46 22 42

Fax: 0202 / 2 46 22 40

www.adhs-team.de

Bankverbindung:

BIC: DAAEDEDXXX

IBAN: DE 16 3006 0601 0007 7613 25

Apo Bank Wuppertal