

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 haben wir demnächst vor:

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

Es gibt noch freie Plätze für das körperliches Auspowern mit Sebastian. Diese Stunden machen euch bestimmt viel Spaß. Und vielleicht findet Ihr mit diesem Schnuppertag einen passenden Sport für euch. Mehr dazu stand im letzten Infobrief.

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



* **Familien-Wandern mit Alpakas** am **25.März**

Vorbei an schönen Höfen in traumhafter Landschaft wandern wir mit dem Team von www.schapaka.de in einer kleinen Gruppe durchs Bergische Land.

Alpakas sind spannende Tiere. Der Umgang mit ihnen kann beruhigend und ausgleichend wirken. Sie reagieren sensibel auf jede unserer Aktionen. Große und kleine Menschen können dabei ganz neue Wege kennenlernen, sich zu konzentrieren, abzuwarten und ruhig zu agieren. Freuen Sie sich auf solch neue Erfahrungen und interessante, fröhliche Gespräche beim Wandern mit Jennifer Schoenmakers und anschließendem Picknick. Silke Pape und Michaela Lorenzen werden die Gruppe vom ADHS-Team begleiten.

Für Eltern, Großeltern gemeinsam mit ADHS-Kindern

Wann: **25.3.2017** **11.00 – 13.00 + Zeit** fürs Picknick

Wo: bei Schapaka in Unterdüssel 11, Wülfrath -auch mit ÖPNV zu erreichen

Kosten: **3.-€** für Mitglieder und Kinder ab 2 J. **5.-€** für Nichtmitglieder

Besonderes: wetterfeste Kleidung und matschfeste Schuhe
Jeder bringt etwas Essen und Trinken fürs Picknick mit

Anmeldung über www.adhs-team.de



* **Spiel und Therapie-TAG für ADHS-Familien** am 10.Juni 2017

In diesem Jahr haben **6** Familien die Möglichkeit, von unserem Team an einem Tag bei ausgewählten Aktivitäten begleitet zu werden.

Von 10 bis 17 Uhr werden wir gemeinsam mit Eltern und Kindern durch Spiele und Gespräche zeigen, wie wichtig es zB. ist: richtig zu loben oder Aufforderungen erfolgreich durchzusetzen.

Die vergangenen Jahre haben gezeigt, dass besonders bei diesen Aktionen Groß und Klein viele Anregungen, neue Sichtweisen und Erleichterung im Austausch mit nach Hause nehmen konnten.

Wenn Sie Interesse haben, melden Sie sich bald über www.adhs-team.de an.
Es fällt ein Unkosten-Beitrag von **30.- €** an.

Damit auch "Neue" zum Zuge kommen, bitten wir allerdings, dass sich nur Familien anmelden, die an den bisherigen Wochenenden noch nicht teilgenommen haben.

Den genauen Ort (in Wuppertal) und weitere Infos geben wir noch bekannt.
Das Betreuer-Team freut sich wieder auf einen spannenden und fröhlichen Tag.

* **TIPPS und INFOS**

- **AD(H)S – Wie bekomme ich mein Leben in den Griff?**“ von Dr. H. Simchen

Im Anhang finden Sie den 2. Teil dieses interessanten Artikels für Erwachsene und Jugendliche

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.