

Selbsthilfegruppe Asthma & Allergie

Ein Angebot für Betroffene, Angehörige und Interessierte



ATMUNGSORGANE
Funktion der Atmungsorgane

Die Atmung dient dem Gasaustausch, das heißt:

- Aufnahme von Sauerstoff und
- Abgabe von Kohlendioxid.

Dabei Einatmen durch die Nase wird die Luft:

- gewärmt,
- angenehmer und
- ergiebiger.

Gerade gelangt die Einatemluft über die Lufttröhre (Trachea) die Hauptbronchien (Bronchien), die Äste der Bronchien (Bronchiolen) und die Atemwege in die Lungenbläschen (Alveolen).

In den Lungenbläschen findet der Gasaustausch statt, der Sauerstoff, ohne den das Leben nicht möglich ist, wird von der Einatemluft in das Blut

ATEMERLEICHTERENDE STELLUNGEN
Übungen

Kutschersitz - Variante II

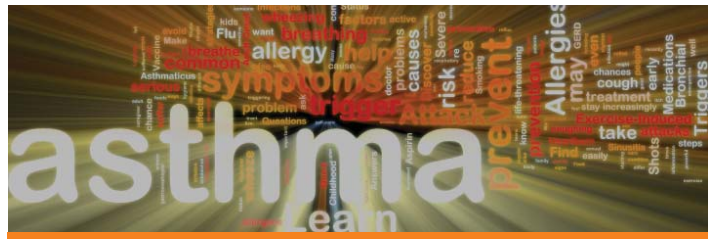
- Sitzende Stellung einnehmen
- Arme auf die Oberschenkel legen
- Obersenker nach vorne beugen

Die Selbsthilfegruppe „Asthma & Allergie“ hat in einer Broschüre wissenswertes über die Atemübungen und atemerleichternde Stellungen erarbeitet. Zusätzlich wurde noch wissenswertes über die Atmung und die Atmungsorgane aufgenommen. Das Heft kann beim Ansprechpartner der Gruppe zum Selbstkostenpreis angefordert werden.

Das bieten wir Ihnen:

- Erfahrungsaustausch**
In monatlichen Treffen werden Erfahrungen ausgetauscht, Kontakte gepflegt aber auch Entspannungs- oder Atemübungen angeboten.
- Unterstützung in Rentenfragen**
Durch einen ehrenamtlichen Versichertenberater der Deutschen Rentenversicherung Bund wird Ihnen bei der Kontenklärung oder beim Ausfüllen von Anträgen an die Deutsche Rentenversicherung geholfen.
- Informationsmaterial**
Die Selbsthilfegruppe erarbeitet Informationsmaterial aus den Bereichen Atemwegserkrankungen und Allergien. Außerdem stehen Informationsmaterialien von verschiedenen Einrichtungen (DAAB, Hochgebirgsklinik, etc.) zur Verfügung.
- Bücherei**
Interessierten stehen über 40 Bücher aus den Bereichen Allergie, Asthma und Neurodermitis zur Verfügung.
- Vorträge**
In Zusammenarbeit mit Fachleuten werden Vorträge zu interessanten und aktuellen Themen angeboten.

Weitere Informationen über unser Angebot finden Sie auf unserer Homepage unter www.asthmaundallergie.kolping.mobi in der örtlichen Tagespresse oder im Bürgerblatt der Raumschaft Haslach.



Ansprechpartner

Heinrich Stöhr
c/o Kolpingfamilie Haslach
Grafenstraße 19 • 77716 Haslach
Telefon: 0 78 32 / 84 74
Telefax: 0 78 32 / 96 92 78
E-Mail: vorsitzender@kolping.mobi
Internet: asthmaundallergie.kolping.mobi

Stand 03/2015

Programm 2015



Vortragsveranstaltungen

Leiden Sie, ein Angehöriger oder ein Bekannter an Asthma, COPD oder einer Allergie?

Wenn ja - haben Sie sich sicher schon viele Fragen über diese Erkrankung gestellt.

Die Selbsthilfegruppe Asthma & Allergie der Kolpingfamilie Haslach möchte Betroffenen, Angehörigen aber auch Interessierten die Möglichkeit des Austausches und der Information bieten. Kommen Sie mit Betroffenen ins Gespräch und erfahren Sie mehr über die Erkrankung, die Behandlung aber auch über die Nöte und Ängste, die Betroffene und nahestehenden Personen erleben.

Wenn auch Sie Interesse haben kommen Sie doch einfach vorbei oder informieren Sie sich telefonisch unter der Rufnummer

0 78 32 / 97 89 71 3

oder auf unserer Homepage unter:

asthmaundallergie.kolping.mobi

Treffen zum Erfahrungsaustausch

Die Gruppe trifft sich an jedem

**1. Donnerstag im Monat
um 19:30 Uhr.**

Die Treffen finden im Mehrgenerationenhaus des Caritasverbandes in der Sandhaasstraße, 77716 Haslach, statt.

Bei den Treffen werden Erfahrungen ausgetauscht, Kontakte gepflegt aber auch Entspannungs- oder Atemübungen angeboten.

Selbstverständlich werden bei der Programmgestaltung die Wünsche der Teilnehmer berücksichtigt.



Asthma Diagnose und Behandlung - kein Buch mit sieben Siegeln

Referent: Prof. Dr. med. Marco Idzko, leitender Oberarzt der Klinik für Pneumologie an der Medizinischen Universitätsklinik in Freiburg

Wann: 09. April 2015 um 19:30 Uhr

Wo: Mehrgenerationenhaus des Caritasverbandes in der Sandhaasstraße 4, 77716 Haslach

Barrierefreies Wohnen und Sanieren

Referent: Hans-Peter Matt vom Beratungs- und Planungsbüro mahp-barrierefrei in Haslach

Wann: 09. Juli 2015 um 20:00 Uhr

Wo: Mehrgenerationenhaus des Caritasverbandes in der Sandhaasstraße 4, 77716 Haslach



Termindruck, Hektik und Leistungsdruck

Referent: Elfriede M. Stöhr, Heilpraktikerin aus Haslach

Wann: 08. Oktober 2015 um 19:30 Uhr

Wo: Mehrgenerationenhaus des Caritasverbandes in der Sandhaasstraße 4, 77716 Haslach

Weitere Informationen erhalten Sie im Internet auf unserer Homepage unter

www.asthmaundallergie.kolping.mobi

in der Tagespresse oder im Bürgerblatt der Stadt Haslach (Vereinsnachrichten Kolping)