

## 10. ZUsammenKUNFT

### Herzlich Willkommen zum 10. Familien-Wochenende für „Familien mit Diabetes“

Wir laden Sie zu unserem Familienwochenende für Kinder und Jugendliche mit Diabetes mit Ihrer Familie sehr herzlich ein.

**In diesem Jahr ist es uns eine ganz besondere Freude mit Dres. Karsten und Susanne Milek das Wochenende in Bad Blankenburg gemeinsam zu gestalten und erleben!**

ZUsammenKUNFT ist Wissensvermittlung und gemeinsamer Spaß an Bewegung und Miteinander.

Alle, die neugierig sind und ein interessantes aktives Wochenende zum Thema Diabetes im Kindes-/Jugendalter erleben wollen, sind herzlich eingeladen, vom **27. bis 29. September 2019** in der Landessportschule Bad Blankenburg an dem Treffen teilzunehmen.

**Bitte melden Sie sich bis zum 30. Juni 2019 in unserer Geschäftsstelle an.**

Dr. Klaus-Dieter Warz  
Vorsitzender DTH

Elisabeth Otto  
Jugendreferentin DTH

Gefördert nach § 20h SGB V durch:



#### Anreise:

Ob mit dem eigenen PKW, mit dem Bus oder mit der Bahn - sie erreichen uns über gut ausgebaute Straßen und Schienenwege. Der Bahnhof und die Bushaltestelle liegen in unmittelbarer Nähe.

Die Anschlussstelle Arnstadt-Süd der Thüringer Wald Autobahn A 71 bringt Sie am schnellsten zu uns.

Das Sporthotel befindet sich ca. 400m vom Bahnhof Bad Blankenburg entfernt. Vom ICE Bahnhof Saalfeld verkehren regelmäßig Nahverkehrszüge nach Bad Blankenburg. Bitte nutzen Sie diese Verbindung. Im Ausnahmefall und nach Vorabsprache holen wir Sie auch gerne vom Bahnhof ab.



## 10. ZUsammenKUNFT

Familienwochenende für „Familien mit Diabetes“  
Schirmherrin: **Ministerin Heike Werner**

- angefragt

**mit Dres. Karsten  
& Susanne Milek**

Initiator und geistiger Kopf der Kids  
Kurse seit mehr als 28 Jahren

**27. – 29.09.2019**



Vorsitzender: Dr. Klaus-Dieter Warz  
Waldenstraße 13a • 99084 Erfurt  
☎ 0361-7 314 819 • 📠 0361-7 891 833  
[info@diabetiker-th.de](mailto:info@diabetiker-th.de)

**Landessportschule Bad Blankenburg**  
**Wirbacher Straße 10**  
**07422 Bad Blankenburg**

# Programm

## Freitag, 27. September 2019

bis 17:30 Uhr **Anreise**

### - RAUM LEUCHTENBURG -

18:00 Uhr **Begrüßung und Start in das Wochenende Organisatorisches**  
Elisabeth Otto / Janet Poltermann  
Jugendreferentinnen DTH e.V.

### - RAUM LEUCHTENBURG -

18:30 Uhr **Gemeinsames Abendessen**

## Zur Auswahl am Abend:

### 1. - RAUM LEUCHTENBURG -

19:30 Uhr - **Raum und Zeit für persönlich Open End Gespräche**

### 2. - FREIGELÄNDE OD. KAMPFSPOETHALLE -

19:30 - **Fußballtraining und sportliche Betätigung für Kinder/ Jugendliche/ Erwachsene mit Sylke Schlehahn und André Hofmann - angefragt**  
21:00 Uhr



Diabetesberaterin Sylke Schlehahn erklärt den Kohlenhydratstoffwechsel im menschlichen Körper

## Samstag, 28. September 2019

### - SPORTRESTAURANT -

07:30 Uhr **Frühstück**

08:30 - **Alle**

10:00 Uhr **Sportlicher Auftakt des Tages im Freigelände**

### - RAUM LEUCHTENBURG -

10:30 - **Alle Eltern**  
12:00 Uhr **Gesprächsrunde mit Herrn Dr. Lemmer – angefragt – und Frau Dr. Wendenburg**

### - RAUM WERRATAL -

10:30 - **Alle Kinder**  
12:00 Uhr **Kinderkurs – Mein innerer Schweinehund**  
mit Sylke Schlehahn und Schw. Brigitte

### - SPORTRESTAURANT -

12:00 - **Mittagspause**  
14:00 Uhr

### - LEUCHTENBURG -

14:00 - **Diabetesmanagement und Motivation**  
15:00 Uhr Dr. rer. med. Susanne Milek  
15:00 - **Insulin und andere Geschichten**  
16:00 Uhr Dr. med. Karsten Milek

### - RAUM EBERSTEIN -

16:00 - **Für Eltern:**  
18:00 Uhr **Supervision für Eltern (max. 15 Pers.)**  
Dr. rer. med. Susanne Milek

16:00 - **Alle:**

18:00 Uhr **Wanderung in das schöne Schwarzatal**

### **Bitte beachten:**

**Bitte unbedingt Sportbekleidung und Turnschuhe für die ganze Familie mitbringen und wetterfeste Bekleidung bitte nicht vergessen – Outdoor-Aktivitäten !!**

**Vor, während und nach den sportlichen Betätigungen besteht die Möglichkeit der Blutzuckerkontrolle!**

### - RAUM LEUCHTENBURG & HEIDECKSBURG -

19:00 Uhr **Gemeinsames Abendessen**  
19:30 Uhr **- Abfrage Erfüllungsstand Hausaufgaben 2017 an Ministerin Heike Werner**  
**- Feierstunde zum 10. Jubiläum mit lieben Gästen, die unser Familien-Wochenende von Anbeginn ermöglicht und unterstützt haben und Musik von Rainer Püschel**  
Moderation: Anton Janzen  
19:40 Uhr **Aktionen für Kinder**  
Mit Rainer Püschel und Sport Spiel und Spaß

## Sonntag, 29. September 2019

### - SPORTRESTAURANT -

07:30 Uhr **Frühstück**

### - RAUM LEUCHTENBURG -

08:30 Uhr **Alle:**  
10:00 Uhr **Diabetes und Sport**  
Dr. med. Karsten Milek

### - RAUM EBERSTEIN -

08:30 - **Für Jugendliche:**  
10:00 Uhr **Supervision für Jugendliche (max. 10 Personen)**  
Dr. rer. med. Susanne Milek

### - FREIGELÄNDE OD. SPORTHALLE -

10:15 - **Alle:**  
11:30 Uhr **Spiel ohne Grenzen – Kinder gegen Eltern -Wettkampf**  
mit Dr. med. Karsten Milek und André Hofmann - angefragt

### - RAUM LEUCHTENBURG -

12:20 Uhr **Abschlusstreffen u. Feedback Wünsche und Vorschläge für 2020**

### - SPORTRESTAURANT -

13:00 Uhr **Mittagessen**

Anschließend Heimreise