

## PRESSEMITTEILUNG



Checkpoint bietet ab Mitte November 2008 Workshops für HIV-Positive und Interessierte an.

Dieses neue Angebot von Schwips und Checkpoint richtet sich an HIV-Positive, aber auch Interessierte, die in entspannter Atmosphäre etwas für ihre Gesundheit tun wollen. Aus der Beratung wissen wir, dass es für Menschen mit chronischen Erkrankungen wichtig ist, dem Gefühl des Ausgeliefertseins an die Krankheit aktiv und konstruktiv etwas entgegen setzen zu können und so ein Stück Kontrolle zurückzugewinnen.

Wenn Körper und Geist eine Balance finden, auf gute Ernährung und ausreichende Bewegung geachtet wird, kann der Krankheitsverlauf positiv beeinflusst werden, dies wird in vielen Untersuchungen belegt. Doch was heißt das in der konkreten Umsetzung? Diese Fragen werden auf jeden einzelnen individuell zugeschnitten beantwortet und die Ergebnisse in gezielten Schritten eingeübt. Vorkenntnisse für die Kurse sind nicht erforderlich.

Wir freuen uns also sehr, dass wir unserem Angebot der Psychosozialen Betreuung, der Rentenberatung und der Gesundheitsberatung einen weiteren Baustein hinzufügen können.

### Check-Relax:

#### **1. Entspannung pur**

Entspannungstraining (Progressive Muskelrelaxation nach Jacobsen, PMR)

Leitung: Markus Schmidt, Entspannungstherapeut / Pädagoge

Wann: Mittwoch 12. Nov- 28. Jan., 19.00-20.30 Uhr, 10 x 1 ½ Std, jeden Mittwoch

#### **2. Anti-Stress-Training**

Leitung: Markus Schmidt, Entspannungstherapeut / Pädagoge

Wann: Freitag, den 14. Nov- 30. Jan., 19.00-20.30 Uhr, 10 x 1 ½ Std, jeden Freitag

**Kosten:** beide Kurse werden mit 75 Euro von fast allen Krankenkassen gefördert.

1. Für Menschen, deren Einkommen unter 800 Euro liegt:

100 Euro (Eigenanteil 25 Euro + Krankenkassenerst. 75 Euro) 2. Für Interessierte: 130 Euro (Eigenanteil 55 Euro + Krankenkassenerst. 75 Euro)

#### **3. Yoga**

Leitung: Jenny Naser, Yogalehrerin (Ausbildung im Yoga Vidya Zentrum)

Wann: 11. Nov- 27. Jan., 19.30-21.00 Uhr, 10 x 1 ½ Std jeden Dienstag

Kosten: 25 Euro (wenn das Einkommen unter 800 Euro liegt)

55 Euro für Interessierte

### Check-Aktiv

#### **4. Bewegungstherapie / Tanztherapie**

Leitung: Corinna Linnerz-Heine, Dipl. Tanz- und Ausdruckstherapeutin

Wann: Montag 10. Nov- 26. Jan., 14.00-15.00 Uhr, 10 x 1 Std. jeden Montag

Kosten: 80 Euro

#### **5. Selbsterkenntnis - Selbstverteidigung für Schwule**

Leitung: Stefan Boigk und Martin Plassner (Karate-Trainer)

Der Kurs ist auf 10 Teilnehmer begrenzt, 10 x 75 min

Wann: 10. Nov. – 26. Jan., 18.00-19.15 Uhr, jeden Montag

Kosten: 80 Euro

## 6. HIV-Art-Cologne

Kunsttherapie (nur für HIV-Positive und Aids-erkrankte)

Leitung Regine Merz, Dipl. Kunsttherapeutin

Wann: Mittwoch 12. Nov- 28. Jan., 15.00-17.00 Uhr, 10 x 2 Std, jeden Mittwoch

**Kosten:** 25 Euro pro Kurs, Material wird gestellt

Anmeldung: Checkpoint, Pipinstr. 7, 50667 Köln, Uschi Peters, T: 0221- 92 57 68-10,  
Email: [info@checkpoint-cologne.de](mailto:info@checkpoint-cologne.de)

## Check-Med

### Kooperationsprojekt Check Up (Aidshilfe-Köln e.V.) und Checkpoint (Schwips e.V.)

Check Up und Checkpoint bieten ab 20. November wöchentlich jeden Donnerstag ein anonymes **Beratungs- und HIV-Schnelltest-Angebot** an.

Das Robert-Koch-Institut meldete, dass im Jahr 2007 insgesamt 2.552 HIV Neudiagnosen gestellt wurden. Im Vergleich zum Jahr 2006 bedeutet dies eine Steigerung von etwa 4%. Die Zunahme von HIV-Neudiagnosen ist bei Männern, die mit Männern Sex haben, auch in Köln besonders deutlich. Dies hat vielfältige Ursachen: einige schwule Männer gehen wissentlich oder aufgrund von Fehleinschätzungen HIV-Infektionsrisiken ein. Anderen erscheint eine HIV-Infektion nicht mehr als bedrohlich, so dass sie eine mögliche Ansteckung schlicht in Kauf nehmen.

Insofern besteht hinsichtlich der Einschätzung individueller Strategien zur Verhinderung einer HIV-Infektion nach wie vor dringender Informations- und Beratungsbedarf.

**In den neuen Räumen von Checkpoint, Pipinstraße 7, bieten Check Up und Checkpoint ab Donnerstag, dem 20. November in der Zeit von 19.00-22.00 Uhr ein anonymes Beratungs- und (Schnell)Testangebot an.**

Hier können schwule Männer

- ihr persönliches HIV-Infektionsrisiko zeitnah zum Risiko abklären,
- in der Beratung ihr Risikoverhalten reflektieren,
- feststellen, ob ein HIV-Risiko bestand oder nicht,
- einen HIV- Schnelltest durchführen und bei einem reaktiven Ergebnis direkt einen Bestätigungstest machen lassen,
- bei Bedarf weitere psychosoziale Betreuung bekommen.

Leider können wir den Test zur Zeit noch nicht kostenfrei anbieten. Deshalb erheben wir einen Kostenbeitrag von € 10.-  
[www.schnell-test.de](http://www.schnell-test.de)

**HIV SCHNELL TEST**

mit Beratung

in 30 Minuten

**Jeden Donnerstag von 19 bis 22 Uhr**  
20.11., 27.11., 4.12., 11.12., 15.01.

anonym

[www.schnell-test.de](http://www.schnell-test.de)

**Pipinstraße 7  
am Heumarkt**  
1. Etage über dem CHECKPOINT

CHECKPOINT  
Herzenallist