Ausgabe 1, Nov 2025

Herzkranke Kinder Kohki e.V. Kurier

Herzstarke Igel-News

Liebe Leserinnen und Leser,

wir freuen uns sehr, Euch unseren neuen Newsletter vorstellen zu dürfen – Viermal im Jahr möchten wir Euch informieren, besondere Momente mit Euch teilen, euch Neuigkeiten verkünden und vieles mehr. Seid gespannt!

In der 1. Ausgabe erwarten Dich:

📅 Ankündigungen & Termine - aus den Regionalgruppen, um wohnortnah einen Ort des Austauschs und der Begegnung zu finden, sowie überregionale Veranstaltungen.

🎉 Rückblicke auf besondere Momente – mit Berichten und Bildern von bereits stattgefundenen Aktionen.

📚 Buchvorstellungen für Kinder – mit liebevoll ausgewählten Titeln, die Stärken, trösten und Freude machen.

🧡 Neuigkeiten aus dem Verein – aktuelles aus der Vereinsarbeit

Und etwas Zeitvertreib !

INHALT

-2-
Was macht Kohki ?

-3-
Aus dem Vereinsleben

-5-
Unsere Regionalgruppen

-6-
Kohki Teens
Kohki Café Revival

-7-
Rätsel

-8-
Buchtipp

-9-
Termine, Ausblick
Impressum + Kontakte

Unser Ziel ist es, Dich nicht nur zu informieren, sondern auch zu inspirieren und Möglichkeiten neue Kontakte zu schaffen.
Denn gemeinsam können wir viel bewegen – für die kleinen Herzen, die unsere große Aufmerksamkeit verdienen.

Danke, dass Du Teil unserer Gemeinschaft bist.
Herzlichst, Dein Team
von Herzkranke Kinder Kohki e.V.

Ausgabe 1, Nov 2025

Herzkranke Kinder Kohki e.V. Kurier

Herzstarke Igel-News

Unsere Mission

1 von 100 Kindern wird mit einem Herzfehler geboren.
Das sind etwa 8000 herzkranke Kinder im Jahr allein in Deutschland.

Es kann jede Familie treffen!

Herzkranke Kinder Kohki e.V. setzt sich aktiv für Familien mit Kindern mit angeborenen und erworbenen Herzerkrankungen ein.

Die Diagnose bedeutet einen lebenslangen Weg. Damit sind die Familien vor allem am Anfang oft überfordert und fühlen sich allein und unverstanden.
Wir fangen die Familien auf und unterstützen sie, vor, während und nach medizinischen Eingriffen.

Wir vernetzen die betroffenen Familien untereinander, bieten Hilfe zur Selbsthilfe, helfen in sozialrechtlichen Fragen, und begleiten die Kinder beim Erwachsen werden.

Wir schließen die die Lücke zwischen der medizinischen Behandlung und dem Umgang mit der Erkrankung im Alltag. Dies alles wird durch Ihre/Deine Spende ermöglicht.

Bankverbindung
Bank: Mainzer Volksbank
BIC: MVBMDE55
IBAN: DE87 5519 0000 0729 3620 12

Spenden mit dem PayPal-Button

Spenden

Oder QR-Code scannen

Kohki ist als gemeinnützig anerkannt beim Finanzamt Mainz.
Aktenzeichen: 26/675/1269/3 – VII/4
Vertretungsberechtigt: Vorstand
Registergericht: Amtsgericht Mainz
Registernummer: VR 41154

Ausgabe 1, Nov 2025

Herzkranke Kinder Kohki e.V. Kurier

Herzstarke Igel-News

Familienwochenende am Silbersee (10.-12.10.2025)

22 Familien herzkranker Kinder aus drei Vereinen trafen sich zu einem erlebnisreichen Wochenende auf der Ferienanlage Silbersee bei Marburg. Nach der Anreise und einem gemeinsamen Abendessen startete das Programm mit zwei Workshops:
Schwimmtrainer Ernst Hansen leitete Kurse zur Wassergewöhnung und Schwimmtechnik.
Coach Florian Böll stärkte die Kinder im Kurs „Stark auch ohne Muckis" gegen Mobbing und zur Förderung des Selbstvertrauens.
Zwischen den Einheiten blieb Zeit für gemeinsame Aktivitäten wie Minigolf, Sommerrodelbahn und Spielplätze. Auch die Eltern nutzten die Gelegenheit zum Austausch. Am Samstag wurde Marino Engels die Ehrenmitgliedschaft im Verein Herzkranke Kinder Kohki e.V. verliehen.
Die Teilnehmer lobten Organisation, Workshops, Unterkunft und das Essen und betonten den wertvollen Zusammenhalt der Familien.
Fazit: Ein rundum gelungenes, herzverbundenes Wochenende mit Spaß, Austausch und neuen Freundschaften.

Hier gibt es einen ausführlichen Bericht (Click)

Ausgabe 1, Nov 2025

Herzkranke Kinder Kohki e.V. Kurier

Herzstarke Igel-News

Kohki-Familienwoche am Chiemsee - Sommer 2025

Auch in diesem Jahr lud der Verein Herzkranke Kinder Kohki e.V. Familien mit herzkranken Kindern zu einer einwöchigen Auszeit im Irmengard-Hof am Chiemsee ein. Trotz Dauerregens herrschte eine fröhliche Stimmung, denn das abwechslungsreiche Programm sorgte für viele schöne Erlebnisse. Unter dem Motto „Starke Kids“ lernten die Kinder in einem Kurs zur Selbstbehauptung und Mobbingprävention spielerisch, wie sie mit schwierigen Situationen umgehen und Selbstvertrauen stärken können. Kreative Bastelaktionen, gemeinsames Spielen und das beliebte Quadfahren sorgten für zusätzliche Highlights.

Für Eltern bedeutete die Woche Erholung und Austausch mit anderen betroffenen Familien – ohne Erklärungsbedarf und mit viel gegenseitigem Verständnis. Die Teilnehmenden genossen die liebevolle Betreuung, gemeinsame Ausflüge und die Zeit, einfach da zu sein.

Am Ende nahmen alle neue Energie, Freundschaften und wertvolle Erinnerungen mit nach Hause.

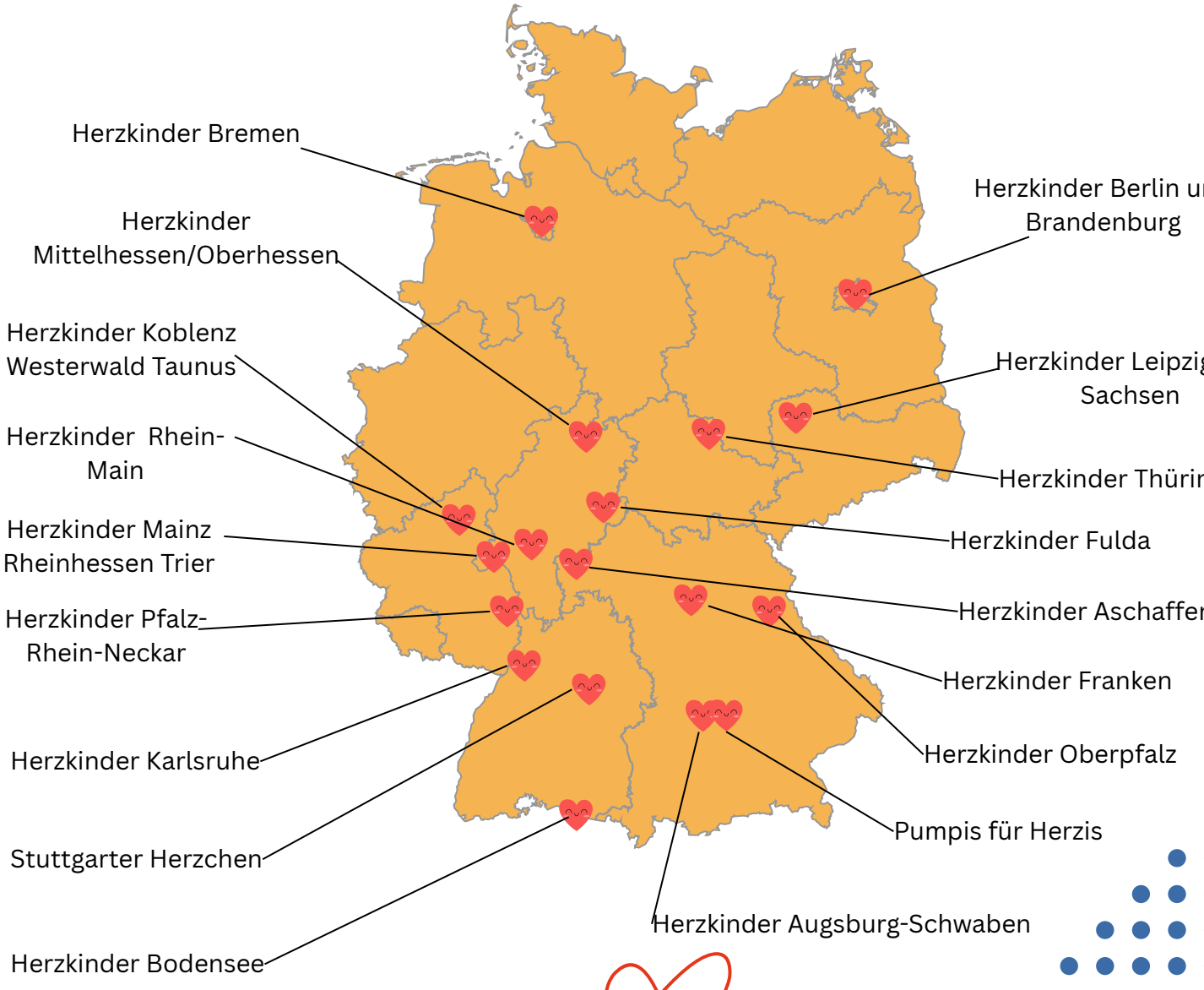
Hier gibt es einen ausführlichen Bericht (Click)

Ausgabe 1, Nov 2025

Herzkranke Kinder Kohki e.V. Kurier

Herzstarke Igel-News

Unsere Regionalgruppen



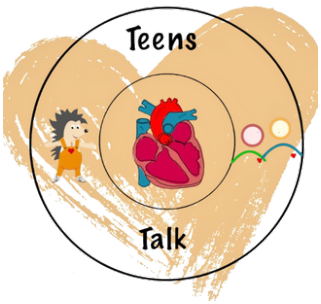
Ausgabe 1, Nov 2025

Herzkranke Kinder Kohki e.V. Kurier

Herzstarke Igel-News

💖 Die Kohki Teens -Gruppe 💖

🎉 4 Jahre Gemeinschaft – seit dem 16. November 2021! 🎉
Wir sind die Kohki Teenager-Gruppe – eine tolle Gruppe und ein Ort für Spaß, Freundschaft und echten Austausch.
Gemeinsam feiern wir am 16. November 2025 unser vierjähriges Bestehen! 🎂



ⓘ Wann: **Jeden dritten Sonntag im Monat von 18:00 bis 20:00 Uhr**
💻 Wo: Online – bequem von zu Hause
💣 Highlights: Ein- bis zweimal im Jahr treffen wir uns in Präsenz, z. B.
• zum Bowlen 🎳
• zum Shoppen 🛍️
• oder einfach zum Eis essen & quatschten 🍦🗣️

Bei uns gibt's viel Spaß, tolle Gespräche und eine starke Gemeinschaft.
Manchmal wird's auch ernster, wenn wir über das Leben mit angeborenem Herzfehler reden
– aber immer mit Offenheit und Verständnis. 💬❤️

✨ Wir freuen uns auf neue Gesichter!
Komm vorbei, mach mit, und sei Teil der Kohki Teens:)✨

Liebe Herzeltern, liebe Interessierte, liebe EMAHs,

wir freuen uns sehr, unseren beliebten Online-Gesprächsabend (ehemals Kohki Online Café) in einem neuen, frischen Format wieder aufleben zu lassen.

Der Alltag mit einem herzkranken Kind ist oft eine Achterbahnfahrt der Gefühle und Unsicherheiten. Deshalb möchten wir Euch auch wieder einen geschützten digitalen Raum bieten, in dem Ihr Euch offen austauschen, Fragen stellen und neue Kraft schöpfen könnt – ganz bequem von zu Hause aus. Geplant sind unsere Treffen an **jedem 3. Sonntag in den ungeraden Monaten ab 20 Uhr.**
Dabei soll es sowohl Impulsvorträge als auch offene Gesprächsrunden geben.

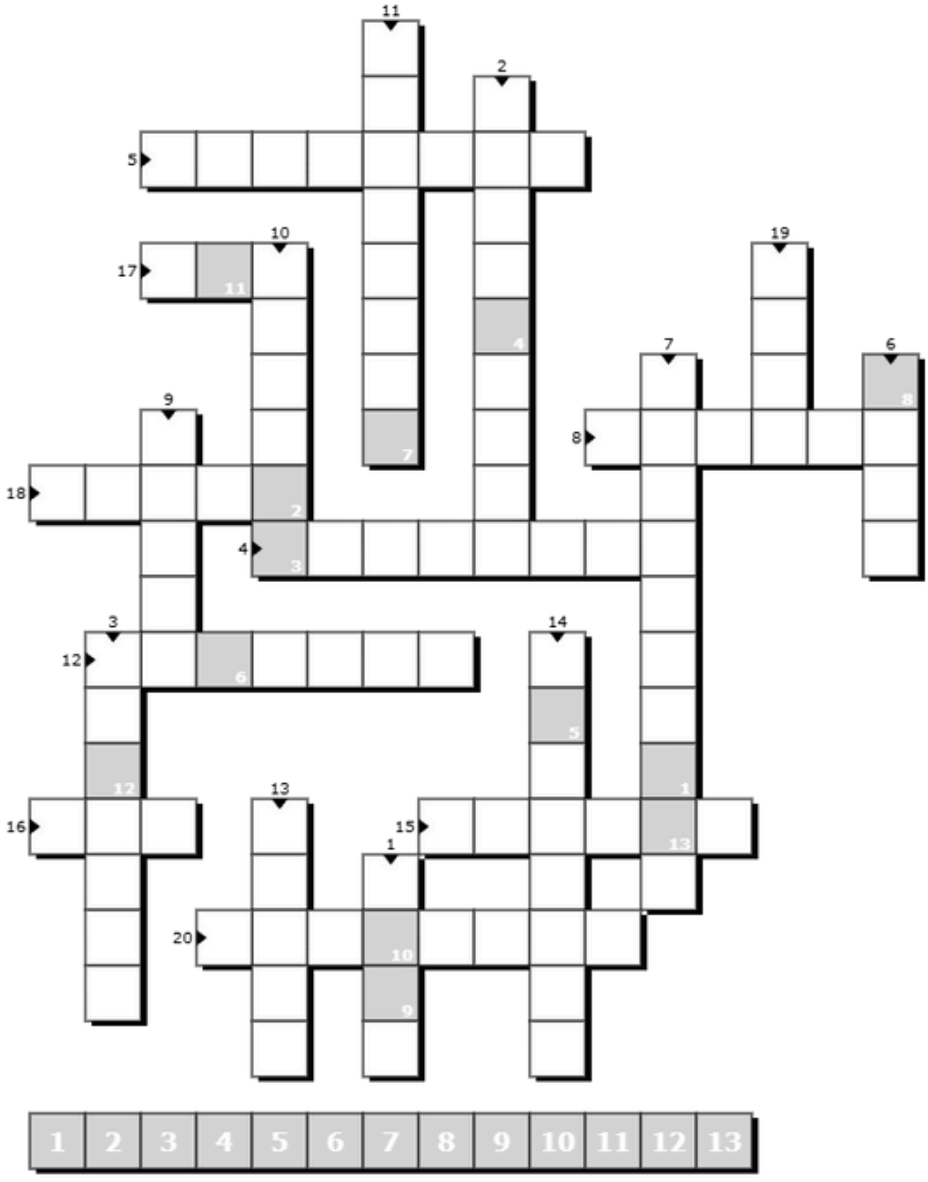
Anmeldung: info@kohki.de
Wir freuen uns auf Euch!

Ausgabe 1, Nov 2025

Herzkranke Kinder Kohki e.V. Kurier

Herzstarke Igel-News

Rätselhaft



1. Eine Pumpe in deinem Körper, die Blut bewegt
2. Süßigkeit im Advent
3. Kleines Rentier mit roter Nase
4. Märchenfigur mit goldenem Haar
5. Gesundes Gemüse, gut fürs Herz
6. Das Gegenteil von traurig
7. Ort, wo man Bücher ausleiht
8. Wenn es draußen schneit, ist es...
9. Leuchtende Deko zur Adventszeit
10. Ein kleiner Sprung vor Freude
11. Der Mann mit rotem Mantel im Dezember
12. Tier, das den Schlitten zieht
13. Märchenbuchheld mit roter Mütze
14. Etwas, das man verschenkt
15. Geräusch des Herzens
16. Farbe der Liebe
17. Bekannte Kinderbuchfigur aus dem Hundertmorgenwald
18. Wenn man sich gern hat, empfindet man...
19. Nahrungsmittel, das Energie gibt
20. Der Monat mit Weihnachten

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13

Der 1. Einsender mit dem richtigen Lösungswort erhält ein kleines Präsent !

Lösungswort an: info@kohki.de

Ausgabe 1, Nov 2025

Herzkranke Kinder Kohki e.V. Kurier

Herzstarke Igel-News

Buchvorstellung

Wie schafft es dein Herz, dein ganzes Leben lang zu schlagen ?
Warum klopft es mal langsamer und mal schneller ?
Was hat das Herz mit Verliebtsein zu tun und kann es einem wirklich brechen ?

Von Kammern, Klappen, Küssen & Co.:
Komm mit auf einen Rundgang durch die ehrwürdige Burg Herzberg und dem Geheimnis einer gesunden Pumpe die Spur !

Auf wundervolle Art und Weise beginnt eine Reise in das Innere deines Körpers, speziell deines Herzens. Mila und Armor erkunden die Burg Herzberg, angefangen bei der Heizkammer erleben sie Herzklopfen, Herzschmerz erfahren auf spielerische und liebevoll bebilderte Weise, warum und wie dein Herz schlägt - und was dafür notwendig ist !

Auf der Reise werden viele Fragen rund um das Herz bzw. die Burg Herzberg erklärt und ganz nebenbei erfährst du, was dein Herz gesund hält und entspannt voller Freude in Dir pochen lässt.

Ein tolles Buch für alle sowohl zum Vorlesen, als auch Selbstlesen und es wird für jeden die eine oder andere Überraschung dabei sein !

Wertung (5 v. 5)

Ausgabe 1, Nov 2025

Herzkranke Kinder Kohki e.V. Kurier

Herzstarke Igel-News

Termine

16. November 2025
18:00 - 20:00: Kohki Teenstalk online
20:00 - 22:00: Kohki Online Abend - KICKOFF

22. November 2025
10:30 - 13:00: Herzkinder Bodensee laden ein zum 3. Kinderherzsporttag

28. November 2025
19:00 - 22:30: Advents - Stammtisch in Mainz

29. November 2025
15:00 - 17:00: Klettern für Herzkinder und Geschwister in Mainz

12. - 14. Dezember 2025
Kohki Adventswochenende in Pirmasens

13. Dezember 2025
14:00 - 17:00: Weihnachtsfeier Herzkinder Franken

30. Januar 2026
15:30 - 19:30: 1. Hilfe-Kurs für Herzkinder (online)

Weitere Informationen unter www.kohki.de

Zum Schluss

Liebe Mitglieder, liebe Freunde unseres Vereins,

ein ereignisreiches und wunderbares Jahr neigt sich dem Ende zu. Dank eurer tatkräftigen Unterstützung, eures Engagements und eurer Herzlichkeit konnten wir viele schöne Veranstaltungen und Begegnungen erleben, die unseren Zusammenhalt gestärkt und vielen Familien neue Hoffnung und Freude geschenkt haben. Gemeinsam haben wir gezeigt, was Gemeinschaft bewirken kann.
Im Namen des gesamten Vorstands möchte ich mich von Herzen bei euch allen bedanken – für euer Vertrauen, eure Zeit und eure Ideen. Möge die Weihnachtszeit euch Ruhe, Frieden und viele liebevolle Momente schenken. Für das neue Jahr 2026 wünsche ich euch Gesundheit, Zuversicht und Freude – und freue mich schon jetzt auf viele neue Projekte und Begegnungen mit euch!

Eure Sigrid

Vereinsinformationen
Herzkranke Kinder Kohki e.V.
1. Vorsitzende Sigrid Schröder-Willner, 2. Vorsitzende Monika Hensel
Kohki ist als gemeinnützig anerkannt beim Finanzamt Mainz.
Aktenzeichen: 26/675/1269/3 – VII/4
Westring 241, 55120 Mainz, Deutschland
Mobiltelefon: 0163/7821206
Website: www.kohki.de
E-Mail: info@kohki.de

Bankverbindung
Bank: Mainzer Volksbank
BIC: MVBMDE55
IBAN: DE87 5519 0000 0729 3620 12

Rechtliche Angaben
Vertretungsberechtigt: Vorstand
Registergericht: Amtsgericht Mainz
Registernummer: VR 41154
Inhaltlich verantwortlich gemäß §18 Abs. 2 MStV:
Sigrid Schröder-Willner
Westring 241
55120 Mainz
E-Mail: info@kohki.de

Redaktion:
Sigrid Schröder, Mandy Geierhos,
Julia Becker, Matthias Utrata

Sämtliche Bilder wurden zur Verwendung durch Kohki e.V. durch die Inhaber genehmigt oder die Rechte an Kohki e.V. übertragen.

Newsletter abbstellen