



„Alles im Blick?“

Achter Kneipptag der Senioren im Katharinenstift in Gronau

Die Buchstaben in der Zeitung verschwimmen vor den Augen. Die Zahlen 7247 auf dem Nummernschild sind nicht mehr genau erkennbar. Die Rede ist von Sehstörungen, die beim Älterwerden zunehmen. Anlass genug das Thema unter dem Motto „Alles im Blick?“ in den Mittelpunkt des achten, mittlerweile schon traditionellen Kneipptag der Senioren im Katharinenstift zu stellen. Senioren sind herzlich eingeladen am Mittwoch, den 29. Oktober um 14.30 Uhr von der Kooperationsgemeinschaft aus Senioren- und Rentnergemeinschaft, Kneipp-Verein Gronau, St. Antonius Hospital, Volksbank Gronau-Ahaus und der IKK classic. Der Bürgermeister der Stadt Ahaus, Felix Büter, hat auch in diesem Jahr wieder die Schirmherrschaft für die Veranstaltung übernommen.



Neben einem bewegten Einstieg enthält das Programm wieder Grußworte, gemeinsames Kaffeetrinken, Vortrag, Ausprobier- und Mitmachangebote, Gewinnspiel und Lieder zum Mitsingen. Der Eintritt ist frei. „Wir haben wieder ein abwechslungsreiches Programm zusammengestellt, in dem

Anregendes, Spaß und Geselligkeit nicht zu kurz kommen“ sagen Getrud Olbring (SRG), Marion van der Wals (Antonius Hospital) und Bernd Ahlers (Kneipp-Verein). Und: „Das Angebot ist so geschnürt, dass der Besucher Anregungen für den Alltag mit nach Hause nehmen kann.“

Um 14.30 Uhr geht's los mit einer bewegten Einstimmung auf den Nachmittag mit Präventionsübungsleiterin Sabine Berning. Nach der Begrüßung von Bernd Ahlers und Gertrud Olbring überbringen der Bürgermeister Felix Büter für die Stadt Ahaus und Marion van der Wals ihre Grußworte. Nachdem gemeinsamen Kaffeetrinken um 15.30 Uhr referiert die Fachärztin für Augenheilkunde, Dr. Ella Bartok-Banasik, zum Thema „Kontarakkt-Grauer Star und altersbedingte Maluladegeneration“. Dabei geht es im Wesentlichen um Ursachen, Therapien und Vorbeugemöglichkeiten.

Ab 16.30 Uhr ist Zeit zum Schnuppern und ausprobieren. Sabine Berning stellt Angebote wie „Fitness durch Bewegung“ und „Fitness fürs Gehirn“ vor. Der Kneipp-Vereins-Vorsitzende Bernd Ahlers lädt die Gäste zu den Wirkungen von Wasser und Armbaden zum Ausprobieren ein. Progressive Muskelentspannung mit Übungen zwischen Anspannung und Entspannung können die Teilnehmenden bei Entspannungstrainerin Birgit Verbunt kennenlernen.

Auch für einen stimmungsvollen Gruß für den Nach-Hause-Weg ist gesorgt. Die Ermittlung der Gewinner des Gewinnspiels sowie Lieder zum Mitsingen mit Willi Ellerkamp stehen zum Abschluss auf dem Programm.

Anmeldungen bitte zeitnah bei Getrud Olbring (2567-1689) und Maria Gerwing (02567-1253)

Kontakt:

Kneipp-Verein Gronau e.V.

Bernd Ahlers

Parkweg 50

48599 Gronau

Telefon 0 25 65 / 35 28

kneipp-gronau@gmx.de

www.kneippverein-gronau.de