



„Mit Kneipp durch den Alltag“

Der Kneipp-Verein Lindenberg arbeitet an einem Projekt in den Lindenerger Werkstätten, eine Arbeitsstätte für Menschen mit Behinderung

Für Menschen mit Behinderung ist es oft schwierig, öffentliche Veranstaltungen zu besuchen oder in Vereinen aktiv zu sein. So haben wir die Kneipp-Idee bereits zum dritten Mal in die Einrichtung getragen.

Im Rahmen der arbeitsbegleitenden Angebote begleiteten elf Helfer/-innen des Kneipp-Vereins Lindenberg e.V. unter Leitung von Irmgard Pewestorf acht Mitarbeiter der Lindenberg Werkstätten durch das Projekt „Mit Kneipp durch den Alltag“. Projektleiter seitens der Werkstätte ist Herr Jochen Schnabel.

Wie schon in den beiden vorangegangenen Projekten waren die Teilnehmer mit großer Begeisterung und bestem Wissen dabei. Die fünf Elemente nach Kneipp, Wasser, Bewegung, Ernährung, Heilpflanzen und Lebensordnung und die dazugehörigen Farben beeindruckten immer wieder und bleiben im Gedächtnis. Das Projekt umfasst sieben Nachmittage.



Zum Einstieg wurde die Kneippbüste aufgestellt und fünf kleine Tische. Mit Hilfe von farbigen Servietten wurden die Farben der einzelnen Elemente demonstriert. Für jedes Element Gegenstände bereitgestellt. Nun galt es, die Dinge richtig zuzuordnen. Es wurden z.B. auch Lebensmittel hergerichtet, die nicht so gesund sind, diese musste man erkennen. Auch auf ungesundes wurde hingewiesen. Ein Bild von Pfarrer Kneipp und eine Liste mit den fünf Elementen wurde verteilt, sowie einige Prospekte mit beschriebenen Anwendungen.

In der weiteren Folge gingen wir zum Wassertreten mit Armbad beim Seniorenzentrum St. Martin. Dort konnten auch die Fitnessgeräte nach Kneipp genutzt werden. Alles wurde zuerst erklärt, bevor man die Anwendungen ausprobierte.

Weiter stand Gymnastik auf dem Programm. Trockenbürsten, Wechselfußbad, Armbad in einem Blumenkasten, Armguss am Waschbecken und eine Nackenaufgabe gelernt. Wir unternahmen einen Spaziergang und konnten viele Pflanzen und Bäume entdecken und auch in der Stille die Geräusche der Umwelt wahrnehmen. Ein Kräutergarten wird besucht. Hier gab es leckeren Holundersirup und Wasser mit Minze zu trinken. Wir durften Kräutersalz herstellen und mit nach Hause nehmen.

Ein Insektenhotel fand große Bewunderung. Erfrischend war ein Unterarmguss. Wir beschäftigten uns mit dem Knieguss, den die Teilnehmer aufzeichnen durften. Um alles nochmal zu wiederholen werden am Abschlussnachmittag fünf Stationen aufgebaut. Es ging um Wasseranwendungen, die praktisch geübt wurden. Trockenbürsten und Oberkörperwaschung demonstriert.



der Cafeteria Kaffee und Obstkuchen.

Jeder Teilnehmer erhielt eine Bescheinigung und kleine Präsente zum Dank überreicht.

Kontakt:
Kneipp-Verein Lindenberg e.V.
Irmgard Pewestorf
Baumeister-Specht-Straße 24
88161 Lindenberg
Telefon 0 83 81 / 8 12 74
kneipp-verein.lindenberg@web.de



Lavendelsatz für ein Wechselfußbad wird hergestellt. In fünf Kisten entsteht ein Barfußpfad. Mit Sand, Heu, Steine, Sägemehl und Laub gefüllt, konnte jeder das Material beim Betreten spüren.

Die fünf Elemente werden nochmals besprochen und gemalt, kleine Symbole eingeklebt. Es entsteht ein kleines Kunstwerk.

Beim anschließenden gemütlichen beisammen sein spendierte die Lebenshilfe auf der Terrasse

