

Mitwirken in Gesellschaft und Politik ist gesundheitsfördernd

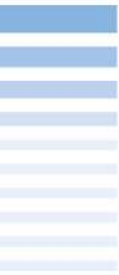
Kneipp-Verein Gronau: 20. Kneipp-Aktionstag lädt ins Walter-Thiemann-Haus

Der Kneipp-Aktionstag 55 plus ist ein beliebter Treff für Senioren. Gemeinsam einen Nachmittag erleben mit Anregungen, geselliges Miteinander und Mitmachen. Am 16. September ab 14.30 Uhr geht er im Walter-Thiemann-Haus das zwanzigste Mal über die Bühne. In diesem Jahr steht das Thema „Mitwirkung in Gesellschaft und Politik“ im Mittelpunkt. Barbara Eifert vom Institut für Gerontologie von der TU Dortmund wird dazu über die Bausteine des Gewinns von sozialem Engagement für den Einzelnen und der Gesellschaft referieren. Die Schirmherrin Bürgermeisterin Sonja wird das Grußwort der Stadt Gronau überbringen.



Im Rahmen der Kampagne „Bewegt Älterwerden in NRW“ engagiert sich eine Initiative aus Kneipp-Verein Gronau, Kreissportbund Borken, Seniorenvertretung NRW, IKK Classic, Volksbank Gronau-Ahaus, Seniorenberater und Freiwilligenzentrale.

Dazu sagt Waldemar Zaleski, Referent beim Kreissportbund Borken: „Allein, dass eine Veranstaltung zum 20. Mal stattfindet spricht für sich und ist Anerkennungsgrund genug. Seit Jahren ist diese Veranstaltung durch interessante und anspruchsvolle Vorträge, Bewegungsangebote herausragende Gäste und Referenten geprägt. Über 1.600 Teilnehmerinnen und Teilnehmer haben in diesen 20 Jahren das Walter-Thiemann-Haus gefüllt.“



Der Aktionstag 55plus / Bewegt Älter werden des Kneipp-Vereins Gronau ist mittlerweile zu einer Erfolgsgeschichte und einer Marke geworden. Er ist ein fester Bestandteil der sportkulturellen Agenda der Stadt Gronau.“

„Wir gehen davon aus, wenn ich Mitwirkung in Gesellschaft und Politik wage, dass ich selbst etwas für mich und andere tue“, sagt Kneipp-Vereins-Vorsitzender Bernd Ahlers. „Soziales Engagement ist nachweislich gesundheitsfördernd“. Dem Vorsitzenden des Seniorenbeirates, Mathias Frings, ist auch und gerade das Einmischen von Senioren in aktuelle Projekte wie Innenstadtentwicklung und Vernetzung wichtig. Von der „Arbeit im vorparlamentarischen Bereich“, spricht Gaby Schnell von der Seniorenvertretung NRW, die ebenfalls zu den Organisatoren gehört. Sie sieht soziales Engagement an einer Schnittstelle zwischen Politik und Gesundheit.

An diesem Nachmittag werden Bewegungen, Grußworte, Armbaden, gemeinsames Kaffeetrinken, Vortrag, Informationen des Seniorenbeirates und der Freiwilligenzentrale sowie Schlager mit Reiner Liedtke und Gewinnspiel auf dem Programm stehen.

Wer rastet, der rostet, heißt es im Volksmund. Die IKK classic weist darauf hin, dass regelmäßige Gartenarbeit, Radfahren, Spaziergänge und Sportkurse gut für Herz und Kreislauf sowie für die Muskulatur sind. Geistig fit hält man sich zum Beispiel durch Lesen, kreative Tätigkeiten oder soziales Engagement in einem Ehrenamt. Senioren sollten jede Möglichkeiten nutzen, ihre vielseitigen Erfahrungen an junge Menschen weiterzugeben. Sie sieht darin weitere Möglichkeiten sich zu engagieren.

Anmeldungen unter www.kneippverein-gronau.de oder 02565-4054664.

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

