

Bewegung bringt's

20. Kneipp Aktionstag 55 plus beim Kneipp-Verein Gronau

Um „Mitwirkung in Gesellschaft und Politik wagen“ ging es beim 20. Aktionstag 55 plus, zu dem die Kooperationsgemeinschaft aus Kneipp-Verein Gronau, IKK classic, Volksbank Gronau-Ahaus, Antonius Apotheke und Landessportbund Nordrhein-Westfalen am Freitagnachmittag zahlreiche Besucher im Walter-Thiemann-Haus begrüßte.



Nach dem Warm-Up mit Ramona Bork, nutzte der stellvertretende Bürgermeister, Werner Bajorath, die Gelegenheit, dem 1. Vorsitzenden des Kneipp-Vereins, Bernd Ahlers, zum runden Jubiläum zu gratulieren. „Seit nunmehr 20 Jahren macht der Kneipp-Verein mit regelmäßigen Angeboten darauf aufmerksam, dass es ein erfülltes und aktives Leben auch im Alter geben kann. Richtig ist dabei der Ansatz, entsprechende Impulse bereits bei den Mitfünfzigern zu setzen, denn ein erfülltes Leben nach dem Arbeitsleben will gut vorbereitet sein“, betonte Bajorath.

Kein Bürger solle sich scheuen, in Gesellschaft oder Politik mitzuwirken, denn der Austausch in politischen Gremien, Vereinen oder Institutionen wirke befruchtend. „Lassen Sie andere von Ihrem Wissen profitieren und profitieren Sie selbst davon“, forderte der stellvertretende Bürgermeister die Besucher des Aktionstages 55 plus auf, sich in Zukunft noch aktiver einzubringen. Wer Interesse habe, könne sich beispielsweise im Seniorenkalender der Stadt

Gronau über Initiativen, Einrichtungen und Gruppen informieren, in denen ehrenamtliche Unterstützung immer gefragt sei. „Da findet sich gewiss für jeden etwas. Der erste Schritt ist immer der schwerste. Wenn Sie Berührungspunkte haben, eine dieser Einrichtungen direkt anzusprechen, kommen Sie zu uns, dem Seniorenbeirat der Stadt Gronau. Wir machen Ihnen den Weg frei und unterstützen Sie dabei, die richtige Initiative zu finden“, versprach Mathias Frings vom Seniorenbeirat der Stadt Gronau.

Neben dem Mitwirken in Politik und Gesellschaft, gibt es zudem noch ein anderes großes Betätigungsfeld, in dem Engagement benötigt wird. Die Rede ist vom Sport. „Es ist heute unumstritten, dass Bewegung und Sport insbesondere für Menschen ab 50 / 55 eine wichtige Rolle spielen, um aktiv am Leben teilnehmen zu können. In unseren Vereinen sprechen wir derzeit kreisweit von über 43000 Menschen, die mit ihrem Engagement gesellschaftliche Verantwortung übernehmen“, freute sich Waldemar Zaleski vom Kreissportbund Borken über die Höhe Anzahl an ehrenamtlichen Helfern.



Im Anschluss an das gemeinsame Kaffeetrinken ging Barbara Eifert vom Institut für Gerontologie an der TU Dortmund in ihrem kurzweiligen und interessanten Vortrag auf die Vorteile ein, die ein Mitwirken in Gesellschaft und Politik bringe. „Wenn sich Menschen für sich, mit anderen und für andere einsetzen, bringt dies Lebensqualität und Vielfalt für alle! Körperliche Bewegung ist eine gute Möglichkeit, etwas

für die Gesundheit zu tun. Die Vorteile gerade körperlicher Aktivitäten für älter werdende Menschen erfahren dabei immer mehr Aufmerksamkeit, weil die Ergebnisse in vielfacher Hinsicht positiv sind“, erklärte Eifert.

Sportlich ging es mit drei Kursangebote des Kneipp Vereins weiter. Neben einem `Bewegungscocktail` mit Britta Garritsen und `Fitness fürs Gehirn` mit Claudia Kohlhoff konnten die Besucher zudem `Hatha Yoga` unter der Leitung von Henriette Teich ausprobieren. Mit Schlagern von Rainer Liedke und Informationen der Freiwilligenzentrale klang der gesellige wie auch informative Nachmittag gegen 18 Uhr aus.

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