

Jung, dynamisch und erfolgreich

Kneipp-Verein Gronau veranstaltet 22. Aktionstag „55plus“

Jung, dynamisch und erfolgreich – so präsentiert sich 2018 der Kneipp-Verein Gronau, der in diesem Jahr sein 25-jähriges Bestehen feiert. Seit 1993 ist der Verein unter der Leitung von Bernd Ahlers ein Garant für Fitness, soziales Miteinander und (präventive) Gesundheitsmaßnahmen für Jung und Alt. Zahlreiche Kooperationspartner – vom Aktionskreis der Gronauer Kitas über Altenpflegekoordinatorin Edith Brefeld, dem Bethesda Seniorenzentrum und dem Lukaskrankenhaus – nutzen Synergieeffekte und arbeiten schon seit vielen Jahren mit dem Kneipp-Verein in Gronau erfolgreich zusammen. „Grund genug“, meinte Bernd Ahlers als Vorsitzender des Kneipp-Vereins, „das Jubiläum gemeinsam mit unseren Kooperationspartnern und Senioren zu feiern, die bei unseren Angeboten eine bedeutende Rolle spielen.“



„Kneipp feiert mit Senioren“, war daher das Motto des 22. Aktionstages „55plus“, zu dem die Veranstaltergemeinschaft Kreissportbund Borken und Kneipp-Verein mit der Stadt Gronau, der IKK classic, dem Bethesda Seniorenzentrum, dem Lukas Krankenhaus und der Volksbank Gronau-Ahaus zahlreiche Besucher im Walter-Thiemann-Haus begrüßen konnte.

Nach der Begrüßung durch Bernd Ahlers, der auf die Höhen und Tiefen der letzten 25 Jahre einging, ergriff Bürgermeisterin Sonja Jürgens als Schirmherrin der Veranstaltung das Wort. Sie bestätigte, dass der Kneipp-Verein Gronau für vielseitiges Engagement stehe und durch seine Angebote und Aktionstage immer wieder Gelegenheiten schaffe, sich bei den Treffen auszutauschen. Ergänzend hierzu meinte der Vorsitzende des Stadtsportverbandes, Werner Hölscher:

„Schon Pfarrer Kneipp sah das Gesundheitssystem nicht als Reparaturwerkstatt. Er setzte vielmehr – wie dieser Verein – auf Prävention.“

Einen wesentlichen Anteil an der positiven Vereinsentwicklung haben auch die verschiedenen Kooperationspartner, die der Kneipp-Verein im Laufe der Jahre für sich gewinnen konnte. Neben Birgit Hüsing-Hackfort, die stellvertretend für den Arbeitskreis der zwölf Kindergärten (10 Jahre), ihre Partnerschaft vorstellte, kam Edith Brefeld als Altenhilfekoordinatorin der Stadt Gronau zu Wort (15 Jahre) und gab ihre Eindrücke von Senioren/innen im Wandel der Zeit wieder.

„Verabschiedeten sich 65-Jährige früher in den wohlverdienten Ruhestand, in dem sie zur Unsichtbarkeit verkümmerten und sich lediglich hin und wieder auf Panoramafahrten mit Heizdeckenverkauf freuen durften, so sieht das Rentnerdasein heute ganz anders aus. Die 70-Jährigen fühlen sich einer Studie zufolge 13 Jahre jünger und kleiden sich auch so. Sie sind aktiv, gehen walken, tauchen ab im World Wide Web oder nennen ein Smartphone ihr Eigen. Der Ruhestand hat sich gewandelt, Dank ausgefeilter Konzepte und hochwertiger Sportangebote wie denen von Kneipp“, so Brefeld.

Auf die längste Zusammenarbeit blickte schließlich Reinhard van Loh vom Bethesda Seniorenzentrum (20 Jahre) zurück: „Dank Kneipp konnten unsere Bewohner Vorträge besuchen und haben über 3000 Sportangebote kennengelernt, von denen sie bis heute profitieren.“

Aktiv ging es mit Chefarzt Stefan Rittmeyer und Silke Wülker von der Geriatrie des Lukaskrankenhauses weiter, die den Besuchern einen Mix aus Information und praktischen Anwendungen zum Thema „Wärme & Co.“ gaben. Wer einen Schmerz empfindet, steht oft vor der Qual der Wahl, ob er diesen mit Wärme, Kälte oder einer Stromanwendung behandelt. Ein Patentrezept gibt es dafür nicht, denn jeder Körper reagiert anders auf Reize. „Wärme erweitert die Gefäße, entspannt die Muskulatur, die Muskelfasern werden elastisch und man fühlt sich wohl. Wärme dient also quasi als Türöffner. Es kommt jedoch auf die richtige Dosis an“, warnte Dr. med. Stefan Rittmeyer. An einem Probanden aus dem Publikum demonstrierte Silke Wülker, wie Schmerzlinderung mit Hilfe einer „Heißen Rolle“ oder Ultraschall funktionieren kann.

Neben einem Bientanz, dargeboten von Kindern der DRK-Tagesstätte „Zum Regenbogenland“, gab es zwischendurch noch einen Bewegungscocktail mit Ramona. Musikalisch klang der Nachmittag mit Liedern von Reiner Liedke aus.

Kontakt:

Kneipp-Verein Gronau e.V.
Parkweg 50
48599 Gronau
Telefon 0 25 65 / 35 28
kneipp-gronau@gmx.de
www.kneippverein-gronau.de