

Programm-Schwerpunkte

Gemeinsames Bewegen

Hier sorgen Gymnastik mit Musik, Keulen, Bällen und dem vielgeliebten Schwungtuch als einige der vielfältigen Bewegungsmöglichkeiten für gesundheitliche Effekte und viel Spaß. Besonderer Wert wird gelegt auf das Training der vernachlässigten Muskeln und Gelenke. Es werden unterschiedliche individuelle Erlebnisqualitäten wie Freude, Wohlbefinden und Geselligkeit, besonders im gemeinsamen Bewegen, zugänglich gemacht.

Referentin:

Elfriede Bialdiga, ÜL: "Sport der Älteren"

Neues aus der Kräuterwelt

Dieses Angebot baut auf das Wissen der Senioren um die traditionelle Kräuterheilkunde auf. Mittlerweile sind viele Kräuter wissenschaftlich untersucht und auf ihre Wirkung überprüft. Kräuter werden somit zur Vorbeugung von Krankheiten und zur Linderung eingesetzt. Durch zahlreiche Praxisproben wie Kräuterwaffeln, Kräutertees oder Salben wird das althergebrachte Wissen mit aktuellen Hinweisen angereichert.

Referentin:

Mechthild Heidenreich, Kneipp-Gesundheitstrainerin

Sitztanz

Neu im Programm ist der Tanz im Sitzen mit der Fachübungsleiterin Inge Damaschke. Der Sitztanz genießt eine lange Tradition und wird auf dem Stuhl in Begleitung bekannter musikalischer Stücke durchgeführt. Einfache rhythmische Übungen sorgen für Bewegungen, die einfach sind und jedermann mitmachen kann. Miteinander und füreinander Freude empfinden und das eigene Körperbewusstsein genießen, sind die hauptsächlichen Elemente.

Referentin:

Inge Damaschke, Fachübungsleiterin

Fitness fürs Gehirn

Nach der Methode von Franziska Stengel soll das Gedächtnis spielend trainiert werden. Der Rahmen des Spiels fördert die Auflockerung und Aufnahmefähigkeit. Anspannung verhindert die Weiterleitung der elektrischen Impulse in den Nervenbahnen. Das Training umfasst unterschiedliche Hirnfunktionen wie Konzentration, Merkfähigkeit, Wortfindung usw. Außerdem werden verschiedene Wahrnehmungen gefördert z.B. durch Ertasten von Gegenständen. Ein durch spielerische Denkarbeit vitalisiertes und aktives Gehirn fördert die Neubelebung anderer Körperteile und Organe, da der gesamte Stoffwechsel angeregt wird.

Referentin:

Margot Hoogstoel, Referentin für Gedächtnistraining

BETHESDA
Evangelisches Altenheim Gronau
Im Alter sicher Wohnen und Leben

 Bethesda Altenheim GmbH
Zum Lukas Krankenhaus 3
48599 Gronau
Telefon 025 62/71 92-0
Telefax 025 62/71 92-112

Internet: <http://www.bethesda-altenheim.de>
E-Mail: info@bethesda-altenheim.de

NEU! *Leben zu Hause...*
Pflegedienst-Bethesda
... ambulante Pflege und mehr!
Rufen Sie uns an: 02562/9645905

Pflege mit  und Verstand

*Ihr fachkompetenter Partner
für moderne Gesundheitsbildung*

 **Verein Kneipp**
aktiv & gesund

 **Verein Kneipp**
aktiv & gesund
Gronau, Epe und Umgebung e.V.
www.kneippverein-gronau.de

Wir verfügen über Angebote, die mit dem Qualitätsiegel **SPORT PRO GESUNDHEIT** ausgezeichnet sind.

**Die positiven Aspekte
des Älterwerdens**

**Programm
Frühjahr/Sommer 2009**

**"Kneipp
kommt zu Ihnen"**

In Zusammenarbeit mit:

 **BETHESDA
Altenheim**

Pflege mit  und Verstand

 **Volksbank
Gronau-Ahaus eG**

Grußwort zum Kneipp-Bethesda-Projekt

Bewegung, Spiel, Spaß und Informationen sind die markanten Kennzeichen des Senioren-Projektes von Kneipp und Bethesda, welches am 19. Februar 1997 im Bethesda Altenheim, Zum Lukas-Krankenhaus 3, begann.

Unter dem Motto: "Kneipp kommt zu Ihnen" bietet der Verein mit seinen Referenten allen Bewohnern und Gästen mittwochs um 15.30 Uhr ein einstündiges Programm direkt in den Räumlichkeiten des Bethesda Altenheimes an.

Aus den fünf Kneipp-Fundamenten: Wasser, Bewegung, Ernährung, Heilkräuter und Lebensordnung sorgt das Programm für Ideen bei der Tagesgestaltung im Altenheim. Bewohner, die regelmäßig am Programm teilnehmen, verspüren ein Mehr an Lebensqualität und Lebensfreude. Seit Jahren erfreut sich das gemeinsame Programm größter Beliebtheit. Dabei sind Geselligkeit und der Kontakt ein wichtiges Element.

Auch interessierte Senioren aus Gronau sind herzlich willkommen.

Der Eintritt ist frei.

Es freuen sich auf Sie

Bernd Ahlers
Kneipp-Verein

Babette Stückrath
Bethesda Altenheim

Programm Frühjahr/Sommer 2009

Eröffungsveranstaltung

Datum: Mittwoch, 14. 01. 2009, 15.30 Uhr
Thema: "Alles im Fluss - Qi Gong für Senioren"
Referentin: Birgit Verbunt, Entspannungstrainerin

Datum: Mittwoch, 21. 01. 2009, 15.30 Uhr
Thema: "Fitness fürs Gehirn"
Referentin: Margot Hoogstoel

Datum: Mittwoch, 28. 01. 2009, 15.30 Uhr
Thema: "Fitness fürs Gehirn"
Referentin: Margot Hoogstoel

Datum: Mittwoch, 04. 02. 2009, 15.30 Uhr
Thema: "Gutes für den Rücken"
Referentin: Irmgard Helling

Datum: Mittwoch, 18. 02. 2009, 15.30 Uhr
Thema: "Sitztanz"
Referentin: Inge Damaske

Datum: Mittwoch, 25. 02. 2009, 15.30 Uhr
Thema: "Sitztanz"
Referentin: Inge Damaske

Datum: Mittwoch, 04. 03. 2009, 15.30 Uhr
Thema: "Sitzgymnastik"
Referentin: Elfriede Bialdiga

Datum: Mittwoch, 11. 03. 2009, 15.30 Uhr
Thema: "Sitzgymnastik"
Referentin: Elfriede Bialdiga

Datum: Mittwoch, 18. 03. 2009, 15.30 Uhr
Thema: "Entspannungsideen"
Referentin: Birgit Verbunt

Datum: Mittwoch, 25. 03. 2009, 15.30 Uhr
Thema: "Gutes für den Rücken"
Referentin: Irmgard Helling

Datum: Mittwoch, 01. 04. 2009, 15.30 Uhr
Thema: "Gutes für den Rücken"
Referentin: Irmgard Helling

Datum: Mittwoch, 08. 04. 2009, 15.30 Uhr
Thema: "Massage-Ideen"
Referentin: Mechthild Heidenreich

Datum: Mittwoch, 15. 04. 2009, 15.30 Uhr
Thema: "Sitztanz"
Referentin: Inge Damaske

Datum: Mittwoch, 22. 04. 2009, 15.30 Uhr
Thema: "Sitztanz"
Referentin: Inge Damaske

Datum: Mittwoch, 29. 04. 2009, 15.30 Uhr
Thema: "Sitzgymnastik"
Referentin: Elfriede Bialdiga

Datum: Mittwoch, 06. 05. 2009, 15.30 Uhr
Thema: "Sitzgymnastik"
Referentin: Elfriede Bialdiga

Datum: Mittwoch, 13. 05. 2009, 15.30 Uhr
Thema: "Entspannungsideen"
Referentin: Birgit Verbunt

Datum: Mittwoch, 20. 05. 2009, 15.30 Uhr
Thema: "Entspannungsideen"
Referentin: Birgit Verbunt

Datum: Mittwoch, 27. 05. 2009, 15.30 Uhr
Thema: "Fitness fürs Gehirn"
Referentin: Margot Hoogstoel

Datum: Mittwoch, 03. 06. 2009, 15.30 Uhr
Thema: "Fitness fürs Gehirn"
Referentin: Margot Hoogstoel

Datum: Mittwoch, 10. 06. 2009, 15.30 Uhr
Thema: "Wellness - Gutes für den Körper"
Referentin: Mechthild Heidenreich

Datum: Mittwoch, 17. 06. 2009, 15.30 Uhr
Thema: "Neues aus der Kräuterwelt"
Referentin: Mechthild Heidenreich

Datum: Mittwoch, 24. 06. 2009, 15.30 Uhr
Thema: "Abschluss mit Musik und Literatur"

**Bethesda
Altenheim**

Kontakt:

Babette Stückrath
Tel.: 0 25 62 / 71 92 - 1 90

Pflege mit  und Verstand