

Heckershausen feiert sein Gemeindefest

AHNATAL. Zu ihrem Gemeindefest am Sonntag, 19. August, lädt die evangelische Kirchengemeinde Heckershausen ein. Los geht es um 14.30 mit einem Gottesdienst in der Kirche, der unter dem Thema „Ich steh dazu“ steht. Musikalisch begleitet wird der Gottesdienst vom Ahnataler Gospelchor Lichtverteilung. Im Anschluss wird auf dem Kirchvorplatz und am Gemeindehaus gefeiert. Es gibt Kaffee und Kuchen sowie Würstchen vom Grill.

Auf die Kinder warten verschiedene Spiel- und Bastelangebote. Und für alle Besucher werden Tänze zum Mittanzen unter der Leitung von Jutta Menninger angeboten. Ab 17 Uhr steht zudem in der Kirche Orgelmusik mit Bezirkskantorin Dorothea Harris auf dem Programm. Sie spielt ein abwechslungsreiches Programm von Klassik bis modern. Das Fest endet gegen 18 Uhr. (pmi)

Vereine stellen ihre Kaninchen vor

ESPENAU. Eine Vergleichschau mit benachbarten Vereinen findet von Samstag, 11. August, bis Sonntag, 12. August, in Espenau statt. Circa 120 Tiere verschiedener Rassen und Farbeinschläge werden laut Vorsitzendem Frank Lehmann zu sehen sein. Auch ein Verein aus Gehrden in Westfalen wird seine Tiere vorstellen.

Die Kaninchenschau findet am Samstag, 11. August, von 14 bis 18 Uhr statt und am Sonntag, 12. August, von 9 bis 17 Uhr. An beiden Tagen wird es eine Tombola sowie Essen und Getränke sowie Kaffee und Kuchen geben, wie Frank Lehmann mitteilt. Zudem wird Frank Lehmann bei der Eröffnung für 40 Jahre Mitgliedschaft im K 66 Espenau geehrt. Veranstaltungsort ist der K 66 Espenau, Am Kamp in Espenau-Mönchhof, hinter dem alten Bauernhof. (aea)



Am Vereinsbus: Karl-Ulrich Schlaudraff (von links), Horst Wagner (zweiter Vorsitzender), Sybille Pahlke, Adelheid Röller, Brigitte Weiß, Wilhelm Kniffert (erster Vorsitzender) und Ingrid Sauerland aus dem Vorstand des Nachbarschaftsvereins Fuldatal.

Foto: Bettina Wienecke

Einsatz für ältere Bürger

Nachbarschaftsverein in Fuldatal sucht weitere Unterstützer für ehrenamtliche Arbeit

Von Bettina Wienecke

FULDATAL. Beratung rund ums Alter, Vorträge, Fahrten und gesellige Angebote: Der Nachbarschaftsverein Fuldatal, der 1994 gegründet wurde, ist gefragt und sucht nach weiteren Ehrenamtlichen, die sich einbringen möchten.

„Heutzutage vereinsamen viele ältere Menschen. Unser Ansatz ist, dass sich jüngere Rentner um ältere kümmern“, berichtet der Vorsitzende Wilhelm Kniffert. „Wir sind ein selbstständiger Verein und arbeiten mit der Gemeinde und den Kirchen zusammen“, erläutert er.

Das Team des Fahrdienstes, das aus 15 Fahrern besteht, wünscht sich noch Verstärkung. „Wir möchten es auf mehr Schultern verteilen“,

sagt Brigitte Weiß, die die Fahrten organisiert. Fuldataler Bürger, die nicht mehr mobil sind, können Fahrwünsche zum Einkaufen in Fuldatal, zum Arzt oder zu Behörden eine Woche im Voraus bei ihr anmelden.

Gemeinsame Konzertbesuche finden ebenfalls statt. Hier werden neben dem vereinseigenen VW-Bus auch Fahrzeuge der Kirchengemeinden eingesetzt.

„Für neue Fahrer gibt es eine Einweisung, es ist kein besonderer Führerschein erforderlich“, berichtet Horst Wagner, der mit Karl-Ulrich Schlaudraff zu dem Fahrerteam gehört.

Das Büro des Nachbarschaftsvereins befindet sich im Rathaus der Gemeinde Fuldatal in Ihringshausen. „Auch

hier können wir noch Verstärkung gebrauchen“, sagt Brigitte Weiß. „Es können dort auch die SOS-Rettungsdosen, in denen medizinische Daten hinterlegt werden können, erworben werden“, ergänzt Sybille Pahlke.

Helfer gesucht

Wer Lust hat, kann sich beim Besuchsdienst engagieren und ältere Menschen mit regelmäßigen kurzen Besuchen unterstützen oder mit ihnen spazieren gehen. „Man bekommt viel zurück“, berichtet Ingrid Sauerland.

Neben Halbtagesfahrten, dem Kaffeeplausch und der Vermittlung von Leih-Großeltern an junge Familien wird ein Männerfrühstück angeboten, das jeden zweiten Monat im Haus der Begegnung in

Simmershausen von 10 bis 12 Uhr stattfindet. Das nächste Treffen ist am Mittwoch, 15. August, die Kostenbeteiligung beträgt vier Euro.

Freie Plätze gibt es noch für den Handyworkshop, der ab Mittwoch, 19. September, einmal im Monat von 9 bis 11 Uhr von Günter Opitz im Rathaus geleitet wird und sechsmal

stattfindet. Auch für die wöchentliche Sturzprävention „Trittsicher im Alltag“, die mit Bernd Quast ab Dienstag, 25. September, von 11 bis 12 Uhr im Fuldataler Forum stattfindet, kann sich noch angemeldet werden. Für beide Angebote gilt eine Kostenbeteiligung auf Spendenbasis.

HINTERGRUND

Hintergrund

Sommerfest des Vereins

Das Büro des Nachbarschaftsvereins Fuldatal im Rathaus in Ihringshausen (1. Stock, Zimmer 200) ist montags, mittwochs und freitags von 9 bis 11 Uhr telefonisch erreichbar unter 0561/9818-171 (Brigitte Weiß). Am Donnerstag, 23. August, findet ab 15 Uhr das Sommerfest des

Vereins in den Räumen der evangelischen Kirche in Ihringshausen statt. Gäste sind willkommen. (pbw)

Kontakt und Infos: www.fuldatal.de (unter: Leben, Bauen & Wohnen, Familie & Senioren, Nachbarschaftsverein).



Alternative Heilmethoden

Top-Adressen für Ihre Gesundheit

Sonderveröffentlichung



Erscheint jeden ersten Donnerstag im Monat.

Körper durch Bewegung schulen

Die Feldenkrais-Methode – was steckt genau dahinter?

Gedimmtes Licht, Düfte, Entspannungsmusik. Menschen, die mit geschlossenen Augen vor sich hinmeditieren – dieses Bild haben die meisten wohl beim Thema Feldenkrais vor Augen. Aber: Das Bild ist falsch. Feldenkrais ist ein „Verfahren zur Schulung des Körpers und der Persönlichkeit über die Bewegung.“ So erklärt es die Hamburger Feldenkrais-Lehrerin Maïke Droste. Sie lehrt dafür keine Entspannungstechniken. Stattdessen zeigt sie ihren Schülern, wie sie alltägliche Bewegungen leichter – also ohne Schmerzen und ohne Anstrengung – meistern. Ganz ohne Esoterik.

„Feldenkrais ist nicht leistungsorientiert, man muss nicht zu einem bestimmten Zeitpunkt zehn Strecksprünge können, sondern soll sich wieder selbst die Schuhe zubinden oder eine Tasse aus dem Regal nehmen können“,

erklärt Mark Krüger-Fonfara, Leiter Therapeutische Abteilungen an der Immanuel Klinik Rüdersdorf. Im Unterricht lernen die Schüler nicht, wie sie kräftiger oder beweglicher werden, um die Bewegung auszuführen. Sie lernen eine andere Art der Bewegung, Kraft und Elastizität kommen dann häufig ganz von allein.

Benannt ist die Methode nach ihrem Begründer Moshé Feldenkrais (1904-1984), einem israelischen Physiker und Judoka. Es gibt zwei Arten: „funktionale Integration“ und „Bewusstheit durch Bewegung.“ Bei der funktionalen Integration handelt es sich um Einzelstunden, in denen der Feldenkrais-Lehrer den liegenden Schüler bewegt. „Bewusstheit durch Bewegung“ wird meist in der Gruppe unterrichtet. Dabei leitet der Lehrer seine Schüler mit der Stimme bei den sogenannten „Lektionen“ an.

Bei Maïke Droste dauert der Unterricht zwischen 55 und 90 Minuten. Die Stunde beginnt im Liegen mit einem sogenannten Body-Scan. Sie führt die Teilnehmer verbal durch ihren Körper und fragt etwa: Wie liegen die Fersen auf dem Boden? Wie das Becken? So lenkt Droste die Aufmerksamkeit auf alle Bereiche des Körpers. Dann folgen



Angespannt: Bei dieser Übung lernen die Teilnehmer eines Feldenkrais-Kurses, wie sie die Muskulatur im Kieferbereich dort lockern können.

Foto: Christin Klose/dpa-tmn

die Feldenkrais-Lektionen. „Das können alltägliche Bewegungen sein, die in ihre Einzelteile auseinandergenommen und in Zeitlupe ausgeführt werden.“

Feldenkrais-Unterricht muss man in der Regel selbst bezahlen, denn die Methode steht nicht im Leistungskatalog der Gesetzlichen Krankenkassenversicherung. Eine Stunde Gruppenunterricht kostet zwischen 10 und 15 Euro, eine Einzelstunde zwischen 60 und 95 Euro. Dass Feldenkrais bei bestimmten Beschwerden hilft oder Gesunden guttut, ist nicht wissenschaftlich belegt.

Aber: „Wir setzen die Methode sehr erfolgreich ein“, sagt Krüger-Fonfara. Droste erzählt, dass ihre Schüler sich nach einer Einheit wohler fühlen, ein besseres Gefühl für ihren Körper haben und insgesamt entspannter sind. (tmn)

Heilpraktiker		
Dr. Gerhard Glock Heilpraktiker Dr. phil. in Public Health	Biologische Test- und Therapieverfahren Bioresonanztherapie Homöo-Kinesiologie Homöopathie	Holländische Str. 55 34246 Vellmar Tel. 05 61 / 80 900 www.hp-glock.de
Heilpraktiker für Psychotherapie		
Ute Nolte Heilpraktikerin für Psychotherapie Systemische Paartherapie Familientherapie	Gesprächstherapie bei beruflichen / privaten / partnerschaftlichen Krisen, Erziehungsberatung	Burckhardtstr. 41 34346 Hann. Münden Tel. 0 55 41 / 7 33 34 www.ute-nolte.de
Klassische Homöopathie		
Alexa Pitz-Feuring Heilpraktikerin für Psychotherapie	Klassische Homöopathie für Erwachsene u. Kinder bei: ADS/ADHS Entwicklungsverzögerungen, Schulpro- blemen, Ängsten aller Art, Depress. u.a. www.alexapitzfeuring.de psych. u. psychosom. Beschwerden praxis@alexapitzfeuring.de	Kieler Str. 1 34225 Baunatal Tel.: 0 56 01 / 9 69 50 44 praxis@alexapitzfeuring.de
Osteopathie		
Jörg Leimbach Heilpraktiker und Osteopath BAO	Osteopathie Kinder-Osteopathie TCM / Akupunktur Chiropraktik Schmerztherapie	Zentgrafenstr. 156 34130 Kassel Tel.: 05 61 / 73 97 91 17 info@joergleimbach.de www.joergleimbach.de

Nächster Erscheinungstag: 6. September 2018
Anzeigenschluss jeweils eine Woche vor Erscheinungstermin.
Telefon: 05 61 / 2 03-40 11
E-Mail: kundenservice@hna.de