Der

bietet seit über 30 Jahren

Möglichkeiten der Gesundheitsförderung durch

Kneipp

Information

Bewegung

Geselligkeit

Veranstaltungsprogramm und Mitteilungen für das

erste Halbjahr 2024

Liebe Kneippianerinnen und Kneippianer,

das vorgesehene Veranstaltungsprogramm für das erste Halbjahr 2024 wird Euch hiermit überreicht. Der Vorstand wünscht Euch hierzu viel Freude und hofft, dass es Euch gefällt und für jeden etwas dabei ist.

Viele herzliche Grüße
Das Vorstandsteam

Dienstag 23. Januar 2024

Mitgliederversammlung

Alle Vereinsmitglieder sind recht herzlich zur Jahresversammlung eingeladen. **Die Jahresversammlung beginnt um 15.00 Uhr in der Aula der Krankenpflegeschule des Marien-Hospitals, Hervester Straße 57.** Der Vorstand ist gemäß § 11 Nr. 3 der Vereinssatzung neu von der Mitgliederversammlung zu wählen. Die bisherigen Vorstandsmitglieder sind bereit, sich wieder zur Wahl zu stellen und für die nächsten zwei Jahre eine Aufgabe im Vorstand zu übernehmen. Die Tagesordnung wird jedem Mitglied noch zugesandt.

Es wird um rege Teilnahme gebeten.

Dienstag 20. Februar 2024

Vortrag über das Thema „Was ist zu tun, wenn psychisches Unwohlsein auftritt“
Referenten: Frau Tatjana Ewert und Herr Radas vom Gesundheitsamt des Kreises Recklinghausen.

Seit Corona und der gegenwärtig bedingten allgemein empfundenen Krisensituation haben sich psychische Erkrankungen

vervielfacht. Niemand auch der Partner, mit dem man zusammenlebt, ist nicht gefeit davor, auch eines Tages davon betroffen zu sein. Auch persönliche Lebenskrisen führen oft zu seelischen Leiden und infolge unbemerkt zu körperlichen Erkrankungen bis hin zu Situationen, in denen man sich selbst nicht mehr alleine helfen kann. Zu wissen was nun zu tun ist und wo man zunächst Hilfe in Anspruch nehmen kann, darüber werden Frau Ewert und Herr Radas in ihrem Referat informieren. Frau Ewert und Herr Radas werden auch kurz darauf eingehen, was psychisch seelische Leiden sind und wie man sie erkennen kann.

Frau Ewert und Herr Radas sind im Fachdienst des Kreisgesundheitsamts zuständig für den Sozialpsychiatrischen Dienst. Frau Ewert ist auch Akteurin im Maler Arbeitskreis für Senioren. Der Sozialpsychiatrische Dienst unterstützt und betreut Personen, die von psychischen Erkrankungen – auch von beginnender Demenz - betroffen sind. Ziel ist dabei, diese Menschen zu befähigen, ihren Lebensweg selbständig und eigenverantwortlich weiter zu gestalten. Um dieses Ziel zu erreichen, arbeitet der Sozialpsychiatrische Dienst auch mit niedergelassenen Ärzten, Psychologen sowie anderen Diensten und Einrichtungen zusammen.

Ein wichtiger Vortrag, den man nicht versäumen sollte.

Der Vortrag findet um 15.00 Uhr in der Aula der Krankenpflegeschule des Marien-Hospitals, Hervester Straße 57 statt.

Interessierte Bekannte sind ebenfalls zu dem kostenfreien Vortag herzlichst eingeladen.

Samstag 09. März 2024

Marler Gesundheitstag

Die Stadt Marl und die Werbegemeinschaft Marler Stern laden wieder zu umfassenden Beratungsangeboten ein, die am Marler Tage der Gesundheit von zahlreichen Institutionen der Gesundheitsfürsorge im Marler Stern angeboten werden. Der Gesundheitstag findet von 10.00 bis 15.00 Uhr statt. Zahlreiche Infostände der Wohlfahrtsverbände, Selbsthilfegruppen, Pflegedienste, Therapeuten, Krankenkassen und Krankenhäuser informieren und beraten über Gesundheit, Fitness und Wellness auf beiden Etagen des Marler Sterns.

Auch wir werden wieder mit einem Stand zugegen sein und über Kneipps Gesundheitslehre und die Aktivitäten des Vereins informieren. Wir würden uns freuen, viele unserer Mitglieder zu treffen.

Freitag 12.April 2024

Tagesfahrt zur Garten & Ambiente LebensART in Warendorf

Das anspruchsvolle Event „Garten und Ambiente Lebensart“, das vom Landesgestüt NRW in Warendorf vom 12.-14. April 2023 wieder veranstaltet und mit großer Spannung von den Freunden gehobener Lebensart erwartet wird, lohnt sich wirklich zu besuchen.

Auf dem attraktiven Gelände des NRW-Landesgestüt präsentieren ausgewählte Aussteller Gartendesign der Spitzenklasse, die aktuellen Trends für Haus & Hof, Tisch & Tafel, Mode & Landleben sowie vielfältige kulinarische Genüsse. Auch eine Vielzahl ausgesuchter, individueller Objekte werden angeboten, wie z. B. Schmuck, Skulpturen oder neueste Mode.

Neben gemütlichem Schlendern und Stöbern können auch Reitvorführungen, Gestütsführungen und ein unterhaltsame Rahmenprogramm in Anspruch genommen werden.

Garten & Ambiente LebensART in Warendorf

Abfahrt ist um 9.00 Uhr ab Bahnhof Marl Mitte an den Parkplätzen der Taxistände. Rückfahrt ist gegen 17.00 Uhr.

Preis einschließlich Eintritt für Mitglieder 30,00 €
Preis einschließlich Eintritt für Nichtmitglieder 32.00 €

Dienstag 23. April 2024

Eröffnung der Kneipp-Anlage

Alle Mitglieder und Gäste sind herzlich zur Eröffnung der Kneipp-Anlage eingeladen. Norbert Croonenbrock und Karl Schneider werden wieder viele fröhliche Lieder zum Mitsingen aufspielen. Das Vorstandsteam hält für die Anwesenden wieder Kaffee und selbstgebackene Kuchenteilchen bereit.

Beginn ist um 15.00 an der Kneipp-Anlage am Marien-Hospital, Hervester Straße 57 in Marl.

Mittwoch 01. Mai 2024

Maiwanderung

Die traditionelle Maiwanderung mit anschließendem Frühstück wird auch dieses Jahr wieder von dem Kneipp-Wanderführer in altbewährte Weise durchgeführt. Der Wanderweg wird - wie jedes Jahr - wieder eine Überraschung sein. Eine Anmeldung bis Mittwoch 24. April 2024 ist für die Teilnahme erforderlich. Den Preis für das Frühstück zahlt jeder selbst im Frühstücksrestaurant. Diejenigen Mitglieder, die nicht mehr so gut zu Fuß sind und daher nicht mitwandern können, aber beim geselligen Frühstück dabei sein möchten, können das Restaurant vom Kneipp-Wanderführer (Tel.: 02365 14788) erfahren.

Treffpunkt ist um 8.00 Uhr auf dem Parkplatz hinter dem Maler Rathaus an der Adolf Grimme Straße.

Teilnehmer einer der letzten 1. Maiwanderungen

Dienstag 25. Juni 2024

Einladung zum gemeinsamen Kaffeetrinken

Wegen der guten Resonanz auf das gemeinsame Kaffeetrinken im Guido Heiland-Bad in den vergangenen Sommern lädt der Verein alle Mitglieder nochmals am Dienstag 25. Juni 2024 ab 15.00 Uhr wieder zu einem gemeinsamen Kaffeetrinken in die Cafeteria des Guido-Heiland-Bades ein. Wer hieran teilnehmen möchte, wird gebeten, sich bis zum 19.Juni bei unsere Schatzmeisterin Frau Agnes Schäpers (Tel.: 02365 2955222) oder im Vereinsbüro zu den Dienstzeiten mittwochs zwischen 14.00 und 16.00 Uhr anzumelden.

Es wird daran erinnert, dass der Eintritt in das Guido-Heiland-Bad während der Öffnungszeiten für Vereinsmitglieder bei Vorzeigen des Mitgliedsausweises kostenfrei ist, um die Bach-Wassertret-Anlage des Vereins zu benutzen. Im Rahmen des Kaffeetrinkens kann natürlich auch die Wassertretanlage benutzt oder besichtigt werden. Auch eine Besichtigung der Badeanstalt ist möglich und soweit Interesse besteht geplant.

Freitag 16. August 2024

Fahrt zur Waldbühnenaufführung des Theaterstücks „Aladin und die Wunderlampe“

Im Programm für die 2. Jahreshälfte 2024 ist wieder eine Fahrt zur Waldbühne nach Hamm-Heessen geplant, die bereits hier vorangekündigt wird und in der um 20.00 Uhr das Theaterstück „Aladin und die Wunderlampe“ aufgeführt wird. Anmeldungen hierzu sind bereits jetzt möglich.

Das Theaterstück ist ein Abenteuer aus den legendären 1001-Nacht Märchen, in dem viel Listiges, Liebe, Situationskomik, tolle Musik und wunderschöne Bühnenmagie dargeboten wird.

Aladin aus der fernen orientalischen Stadt Agrabah ist ein pfiffiger, kluger, aber armer junger Mann, den sich ein habgieriger Zauberer zunutze machen möchte, indem er ihm Geld und Reichtum versprach, wenn er ihm aus einer Höhle eine spezielle Lampe besorge. Aladin aber findet heraus, dass der Zauberer nichts Gutes im Schilde führe, worauf der Zauberer ihn in der Höhle einsperrt. Allein mit sich und den kostbaren Höhlenschätzen entdeckt Aladin das Geheimnis der Wunderlampe und hat plötzlich einen mächtigen Begleiter an seiner Seite, mit dem er wie durch Zauberhand aus der Höhle entkommt.

Aus Aladin und die Wunderlampe

Wieder zuhause soll ihm der blaue, witzige Lampengeist helfen, die wunderschöne Tochter des Sultans zu gewinnen. Aber der Zauberer will natürlich die Wunderlampe. Es entbrennt ein Wettkampf um Einfluss, Macht, Täuschung, Liebe und Freundschaft.

Aber dieses orientalische Märchen hat eine Botschaft, nämlich, uns das Wunder der eigenen Größe zu offenbaren, denn die alte Lampe ist das Symbol für das innere Licht des Menschen. Sobald Aladin, der kleine Mensch sie reibt, also das innere Licht leuchten lässt, sich an sein inneres Licht erinnert, kehrt er zurück in die verschüttete, vergessene persönliche Macht, die jeder hat..

Abfahrt ist um 17.30 Uhr ab Busbahnhof Marl Mitte an den Parkplätzen der Taxistände. Rückfahrt ist um ca. 23.00 Uhr.
Preis für Mitglieder: ca. 40 €
Preis für Nichtmitglieder: ca. 42 €

Ein Sitzkissen und eine Decke mitzunehmen wird empfohlen. Um rechtzeitige Anmeldung wird gebeten, da der Bühne die Teilnehmerzahl frühzeitig mitgeteilt werden muss.

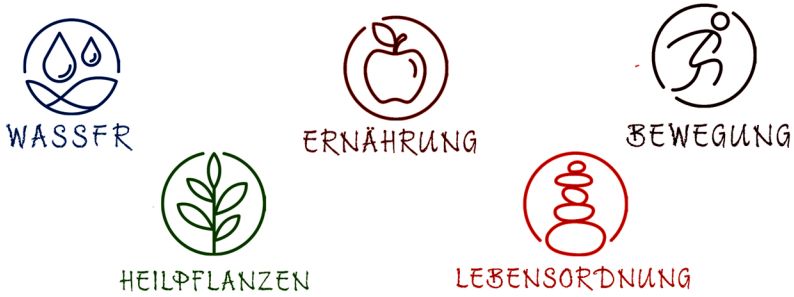
Abschließend zur Erinnerung daran, wer wir eigentlich sind

Wir - der Kneipp-Verein Marl e. V. - sind gemäß unserer Satzung eine Gemeinschaft, in der Wissen über Gesundheit gepflegt und weiter gegeben wird. Einfach, ganzheitlich, natürlich und zeitlos.

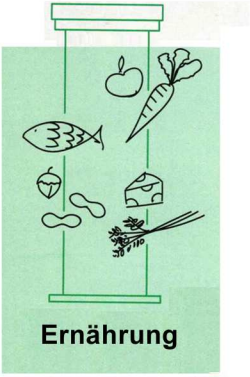
Fakt: Gesundheit gibt es nicht im Handel, sondern nur durch Lebenswandel. Sebastian Kneipp

Unser Motto: Kerngesund durch Wissen (Kneipp-System)

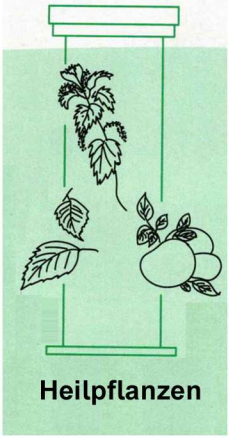
Dies können wir erreichen mit dem ganzheitlichen Gesundheitskonzept nach Sebastian Kneipp. Dies besteht aus den 5 Säulen



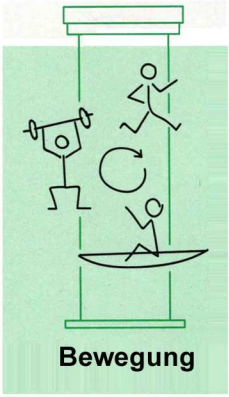
Von den 5 Säulen des kneippschen Gesundheitssystems soll an drei wichtige erinnert werden.



Eine gesunde Ernährung bildet die Basis für einen dauerhaft gut funktionierenden Stoffwechsel. Dies wird erreicht durch leichte, bekömmliche Gerichte bestehend aus wenig Kalorien, aber vielen Vitalstoffen, die in frischen Salaten, Gemüsen. Kräutern, Obst, Nüssen und Milchprodukten (Joghurt, Kefir) enthalten sind. Dazu mageres Fleisch, Fisch und Eier.



Säfte und Tees von Heilpflanzen, die aufeinander abgestimmt sind, sind ideal, um natürlich und mild zu entgiften. Sie enthalten Wirkstoffe, die das Immunsystem bei der Abwehr von Viren, Bakterien und Pilzen unterstützen. Z. B. ein Tee aus Brennnessel, Zinnkraut, Birke und grünem Hafer ist das perfekte Kurparket zur Unterstützung der Entgiftungsorgane und um überschüssige Säuren und anderen Stoffwechselbalast abzubauen.



Der Bewegungsapparat wird durch Muskeln getragen und geführt. Je mehr sie beansprucht werden, desto mehr bilden und erhalten sie sich. Ein 30-minütiges Training pro Tag reicht aus um dauerhaft Bewegungssicherheit zu erreichen. Geeignet sind Ausdauersportarten wie Langlaufen, Joggen, Radfahren, Schwimmen und Wandern.

Geschäftsstelle des Kneipp-Vereins Marl e.V.
auf dem Gelände des Marien-Hospitals
Hervester Str.57
45768 Marl

Tel.: 02365 / 502496
Fax: 02365 / 502498
E-Mail: kneippmarl@online.de
Internet: www.kneipp-marl.de

Sprech- und Bürozeit :
Mittwochs von 14:00 Uhr – 16:00 Uhr
Außerhalb der Ferienzeit

Bankverbindung: Volksbank Marl - Recklinghausen,
Konto: **IBAN** DE22 4266 1008 0328 5988 00