

## Der Seniorenbeirat der Stadt Kirtorf informiert

### Seniorenachmittag in der Gleentalhalle Kirtorf

Der Seniorenbeirat der Stadt Kirtorf hatte zu einem gemütlichen Nachmittag in die Gleentalhalle nach Kirtorf eingeladen.

Der 1. Vorsitzende des Seniorenbeirates der Stadt Kirtorf, Herr Karl Dickhaut aus Arnshain, begrüßte die anwesenden Gäste aus der Großgemeinde Kirtorf und bedankte sich für ihr Kommen.

Der Singkreis der Landfrauen Kirtorf eröffneten den Nachmittag mit gekonnt vorgetragenen Liedbeiträgen.

Es folgte der mit Spannung erwartete Vortrag von Frau Ursula Reul-Hölscher vom Alsfelder Kreiskrankenhauses zum Thema:

Das egoistische Gehirn —weshalb „sich wohlfühlen“ so wichtig ist und Bewegung Wunder wirkt, wenns Spaß macht.

Mit dem Argument, Männer mit Idealgewicht sollten unter „Artenschutz“ gestellt werden, begann ein informativer und interessanter Nachmittag.

Im Vergleich zum Steinzeitmenschen verdeutlichte die Referentin das neuzeitlich menschliche Stressgefüge und motivierte zum Ablegen und Umdenken zum Wohle der persönlichen Gesundheit. Eine Balance zwischen Gehirn und Körper und Geist führe zu mehr Wohlbehagen und fördere die Gesundheit. „Man muss auch gut sein zu sich selbst und auf das eigene Bauchgefühl hören“, betonte sie. Ein neues „Stressmanagement“, ergänzt mit mehr Bewegung, gesunder, ausgewogener Ernährung mit frischen Zutaten selbst gekocht, Obst, Gemüse und ausreichender Flüssigkeitsaufnahme, vorwiegend in Form von Mineralwasser, steure zu ganzheitlichem Wohlbefinden bei.

Aufgelockert wurde der Vortrag von Frau Reul Hölscher immer wieder mit Bewegungsübungen und Atemtechniken - die jeder für sich Zuhause oder am Arbeitsplatz ohne viel Aufwand anwenden kann.

Mit einem Präsentkorb bedankte sich Karl Dickhaut im Namen aller Anwesenden für den gelungenen Vortrag.

Beim anschließenden Kaffeetrinken kümmerte man sich um das eigene Wohlbehagen und hörte auf sein Bauchgefühl. Die Landfrauen Kirtorf hatten ein leckeres Kuchenbüfett aufgebaut und bei den Gästen kam es zu einem Balanceakt zwischen Gehirn, Körper und Geist.

Im Anschluss folgte ein Rückblick der durchgeführten Seniorenfahrten aus dem vergangenen Jahr. Jürgen Döring von der Stadtverwaltung Kirtorf hatte Bilder von den Tagesfahrten nach Bad Karlshafen und Marburg, sowie der Mehrtagesfahrt nach Stade ins „Alte Land“ zusammengestellt und präsentierte die Schnappschüsse über eine Großleinwand den Besuchern.

Letzter Programmpunkt für diesen Nachmittag war die Vorstellung der geplanten Fahrten im Jahr 2013 durch den 1. Vorsitzenden des Seniorenbeirates. Ziel der Tagesfahrt am



25.04.2013 ist das Römerkastell Saalburg mit Führung und anschließendem Mittagessen. Am Nachmittag besuchen wir den Kurpark in Bad Homburg und sind in der Orangerie zum Kaffeetrinken angemeldet. Der Abschluss der Fahrt findet in Heimatnähe statt.

Die Mehrtagesfahrt führt uns in diesem Jahr vom 13. bis 19.06.2013 nach Inzell in Oberbayern. Für die genannten Ausflüge können auch „Nicht-Kirtorfer“ gerne anmelden. Alle weiteren Informationen werden zeitgerecht in der örtlichen Presse veröffentlicht.