

Mit Gesang den Frühling begrüßt

Dorum. Kaum wiederzuerkennen waren die eher nüchternen Ausstellungsräume der Samtgemeinde Land Wursten in der Poststraße. Bunte Bilder an den Wänden, Frühlingsblumen auf den Tischen und mittendrin Frauen, die Entspannungstechniken ausprobierten, Vorträge zu Gesundheitsthemen hörten oder sich über neue Erkenntnisse in der Demenzbetreuung informierten.



Der Mulsumer Frauenchor unter Leitung von Ursula Kalle (rechts) eröffnete mit Frühlingsliedern die Frauen-Gesundheitswoche. Nicole Maria Pignon überraschte die Teilnehmerinnen mit einem kleinen gesunden Imbiss. Foto ul

Das Motto lautete in diesem Jahr „Neue Wege ausprobieren“. Sich intensiv mit einem neuen Thema zu befassen, interessante Menschen zu treffen und sich mit ihnen auszutauschen, neue Ideen zu bekommen oder einfach einmal etwas ganz anderes zu machen als sonst. So lautete die Devise. „Frühlingsrituale“ war die Eröffnungsveranstaltung überschrieben.

Mit der Frauengesundheitswoche sei Land Wursten schon über ein Jahrzehnt

Vorreiter, lobte der stellvertretende Samtgemeindebürgermeister Henry Kowalewski. Der Trend zu mehr Gesundheit sei ja mittlerweile auch bei den Arbeitgebern angekommen. Und das hätten sich die Organisatorinnen schon längst auf ihre Fahnen geschrieben.

Wie beliebt die Frauengesundheitswoche ist, zeigten die Teilnehmerzahlen. Fast alle Kurse seien auch diesmal ausgebucht gewesen, konnte die Gleichstellungsbeauftragte der Samtgemeinde Land Wursten, Kirsten Fischer, berichten. Ein Entspannungskurs musste sogar wiederholt werden, da das Interesse an Yoga riesengroß war. Der Mulsumer Chor unter Leitung von Ursula Kalle sorgte am Eröffnungsabend für die musikalische Untermalung, Nicole Maria Pignon überrascht die Teilnehmerinnen mit einem kleinen gesunden Imbiss. Bärlauchbrot mit Bärlauchkräuterbutter, dazu Gemüse- und Getreidebratlinge sorgten für Frühlingsstimmung bei den Gästen. Teils mit mentalen Vorstellungen, teils mit körperlichen Übungen wurden anschließend die eigenen Kraftquellen aufgetankt. Geleitet wurde der Abend von Sozialwissenschaftlerin, Changemanagerin und Trainerin Christiane Würdemann-Pust aus Bremen. Auch ein Ernährungsvortrag mit dem Titel „Sauer macht nicht lustig“ stand unter anderem auf dem abwechslungsreichen Programm. Gabriele Bermes erklärte den Säure-Basen-Haushalt des Körpers und gab außerdem Tipps, wie eine basische Ernährung aussehen sollte. Nicole Maria Pignon aus Midlum zeigte in ihrem Kurzseminar, wie man Fingeryoga jederzeit und überall anwenden kann. Einen Riesenansturm erlebte auch Yogalehrerin Anne-Mette Greiser aus Wremen. Mit dem Vortrag „Neue Wege – oder was ist Altentherapie“ zeigte Altentherapeutin Susanne Jürgens aus Flögeln auf, wie die psychosoziale Begleitung demenzkranker Menschen idealerweise aussehen kann. Veranstaltet wurde die Gesundheitswoche wieder in Zusammenarbeit mit dem Verein „Niedersächsischer Bildungsinitiativen“ und der Gleichstellungsbeauftragten des Landkreises Cuxhaven.

Im kommenden Jahr soll die Frauen-Gesundheitswoche wieder im März stattfinden. Aufgrund der Nachfrage überlegt das Organisationsteam, eine dreitägige Veranstaltung unter dem Titel „Frauen und Alter“ zu erarbeiten. Was für Angebote gibt es für Ältere, wo findet man Entlastung, wie geht man mit Trauer um und Altersarmut sind nur einige Themen, die viele Frauen interessieren. (ul)

eine dreitägige Veranstaltung unter dem Titel „Frauen und Alter“ zu erarbeiten. Was für Angebote gibt es für Ältere, wo findet man Entlastung, wie geht man mit Trauer um und Altersarmut sind nur einige Themen, die viele Frauen interessieren. (ul)