

Seniorenprojektstage

„Für meine Seele sorgen“

Di 14. Mai

14.30- 16.00 Uhr

>Gedanken über den Psalm 23<
Bibelarbeit mit Pfarrerin Carola Ancot.
Anschl. Kaffee und Kuchen

16.00- 17.30 Uhr

>Begegnung mit den Kindern< Gemeinsam mit unserer Gemeindepädagogin Anne Rau-Oufkir wollen wir Bilder zu den Versen des Psalm 23 gestalten

Mi 15. Mai

09.00- 11.00 Uhr

>Mit Schmerzen leben – muss das sein!?!<
Vortrag von Frau Dr. Margrit Sojka-Jung über spezielle Wirkungsweisen Naturheilkundlicher Anwendungen

11.00- 12.00 Uhr

>Smoothies selbst gemacht<
Frei nach dem Motto: „Gesundheit kann man trinken“ probieren wir einige Rezepte am Mixer aus.

12.00- 13.00 Uhr

>Gemeinsames Mittagessen<

Beschreibung Vortrag: Schon seit vielen Jahren erlebt Frau Dr. Sojka-Jung in ihrer Naturheilpraxis, dass sich Menschen mit Schmerzen am Bewegungsapparat an sie wenden, die sie schon seit langer Zeit erleiden müssen. Sie berichten, dass viele schulmedizinische Therapien nur einen vorübergehenden Erfolg gebracht haben. Gründe für chronische Schmerzen am Bewegungsapparat gibt es viele. Ein Grund dafür können Triggerpunkte (kleine Verhärtungen in der Muskulatur) sein. Leider lassen sie sich mit den üblichen schulmedizinischen Untersuchungsmethoden, wie Ultraschall, Röntgen oder MRT nicht nachweisen, so dass sie einer üblichen

medizinischen Diagnostik nicht zugänglich sind. Nur durch akribisches Abtasten der Muskulatur sind sie nachweisbar und dann erfolgreich zu behandeln. Triggerpunkte verursachen Muskel- und Gelenkschmerzen. MaiArthrose verantwortlich sein. Frau Dr. Sojka-Jung zeigt auf, wie sich Triggerpunkte ausbilden und wie man sie verhindern und behandeln kann. Die zur Therapie geeigneten Methoden werden in ihrer speziellen Wirkweise vorgestellt. Einer praktischen Vorführung steht nichts im Wege, sofern sich mutige Teilnehmer zur Verfügung stellen.

Do 16. Mai

14.30- 17.00 Uhr

>Bildmeditation und Musik im Kirchensaal<
Anregung für alle Sinne. Etwas Gutes für die Seele suchen. Zur Ruhe kommen. Seine Mitte finden und sich neu ausrichten.

Beschreibung: Mit dieser Bildmeditation im Kirchensaal enden die Senioren-Projektstage der Johanneskirchgemeinde. An mehreren Tagen haben sich Senioren und Kinder über das Thema „Wie kann ich für meine Seele sorgen?“ ausgetauscht.

Dabei waren folgende Fragen wichtig:

Was tut meiner Seele gut?

Wie kann ich innerlich zur Ruhe kommen?

Was bedeutet Seelsorge für mich?

Wie kann ich Frieden finden und selbst zufriedener werden?

Welche Rolle können die Worte aus dem Psalm 23 dabei spielen?

Wir möchten Ihnen als Ergebnis eines kreativen Nachmittages verschiedene Bildtafeln zu einzelnen Versen aus dem Psalm 23 „Der Herr ist mein Hirte, mir wird nichts mangeln“ vorstellen.

Lassen Sie sich mit allen Sinnen anregen und dazu einladen ihren Gedanken zur Musik nach Taizé freien Lauf zu lassen.

Anschließend Beisammensein.