

Fünf Jahre Kinaesthetics mit Meike Bartels-Damhuis



Meike Bartel-Damhuis lädt am 03.06. in ihr offenes Schulungszelt ein.

Bewegungsabläufe verändert und vereinfacht werden können. Die Kurse werden von den Gesundheitskassen übernommen. Einen guten Einblick in ihre Arbeit vermittelt ein Film, in dem man Meike Bartels-Damhuis in Aktion erleben kann und der unter www.wir-pflegen-zu-hause.de zu sehen ist. Der Film zeigt einen Grundkurs, den sie gibt, und man erfährt alles über alltagstaugliche Bewegungsabläufe. Weitere Informationen erhält man auch unter www.meike-bartels-damhuis.de oder einfach unter der Telefonnummer 0163-7481420. Anlässlich ihres fünfjährigen Bestehens lädt die Wackenerin am 03.06. in ihr offenes Schulungszelt im Garten in der Bokelreher Straße ein. Zwischen 11 Uhr und 15 Uhr können sich alle Interessierte ganz unverbindlich informieren.

„Ich weiß, dass ich mit meiner Arbeit etwas bewegen kann und das im wörtlichen Sinne“, zieht Meike Bartels-Damhuis nach fünf Jahre Selbstständigkeit Bilanz.

Für die gelernte Krankenschwester war der Schritt in die Selbstständigkeit die richtige Entscheidung, denn sie bringt jahrelange Erfahrungen mit, was für den Patienten bedeutet, Alltagsbewegungen nicht mehr gut ausführen zu können. Kinaesthetics beginnt genau da, denn es geht darum, Alltagsbewegungen bewusst wahrzunehmen, zu gestalten und umzusetzen.

Was so simpel klingt, kann aber unter gewissen Umständen sehr schwerfallen. Wenn man beispielsweise nicht mehr gut ins

Auto ein-, beziehungsweise aussteigen kann, bedeutet das unter Umständen eine starke Einschränkung. Meike Bartels Damhuis schaut sich dann die Bewegungen ihrer Patienten an und übt mit ihnen vor Ort andere Abläufe ein, die es erleichtern, die Bewegung wieder auszuführen. In die Beratungen werden auch Angehörige einbezogen, denn auch ihnen wird gezeigt, wie sie Hilfestellungen geben können, ohne sich selbst allerdings körperlich zu belasten. Man benötigt weder einen Pflegegrad, um die Beratungen in Anspruch nehmen zu können noch muss man direkter Angehöriger sein. Um die Anträge und Abrechnungen mit den Gesundheitskassen kümmert sich die ausgebildete Kinaesthetics-Trainerin, die inzwischen zahl-

reiche Fortbildungen vorweisen kann. Weiterbildungen und jährliche Treffen mit Fachkollegen, um sich auf den neuesten Stand zu bringen, stehen bei ihr ganz weit oben auf der Agenda.

In ihrem Garten, in der Bokelreher Straße 21 in Wacken steht in den Sommermonaten ein Zelt, in dem sie Kurse anbietet für Patienten, pflegende Angehörige und Interessierte. Der große Garten wird bei schönem Wetter mit als Trainingsraum genutzt und über allem wacht Hündin Darya, die jedem freundlich zugewandt ist. In den Kursen kann es darum gehen, wie man von einer Matte auf dem Fußboden wieder gut aufstehen kann oder man überhaupt auf den Boden kommt. Ebenso stehen Liegen oder Stühle bereit, damit



Hündin Darya macht den Kursteilnehmern vor, dass man die Matten im Garten auch gut zum Ausruhen nutzen kann.

Impressum:

Gewerbeverein Wacken und Umgebung, www.gewerbeverein-wacken.de
1. Vorsitzender:
Dennis Wagner

Gestaltung & Umsetzung:

Christiane Khedim
www.Khedimgrafik.de

Druck: Glückstädter Werkstätten

Text & Fotos:
Elisabeth Ganseforth

Ausgabe 1.2023

Aktuelles aus dem



875 Jahre Wacken – eine lebendige Gemeinde feiert mit Jung und Alt

Was einst als kleines Bauerndorf mit einzelnen Höfen begann, entwickelte sich im Laufe der Jahrhunderte zu einem ländlichen Zentralort mit intakter Infrastruktur.

Wer in Wacken lebt, hat nicht nur einmal im Jahr die ganze Welt zu Gast, sondern findet eine allumfassende Versorgung direkt im Ort. Vom Kindergarten über Schule bis hin zu Altenheimen reicht das Angebot für jedes Lebensalter. Sehr gute Einkaufsmöglichkeiten, zahlreiche Dienstleistungs- und Handwerksbetriebe und gute Gesundheitsdienstleistungen machen Wacken neben einem regen Vereinsleben zu einem lebenswerten Ort.

Im Neubaugebiet entstehen gerade 90 Wohneinheiten und die Planungen für ein weiteres Neubaugebiet stecken schon in den Kinderschuhen. Anlässlich der 875 Jahrfeier möchten neben der Gemeindevertretung auch die Vereine Feste für Jung und Alt ausrichten. Den Startschuss gab ein offizieller Festakt mit über 200 Personen am Samstag, 25.03. Folgen soll ein Schwimmbadfest am 08.07., zu dem besonders die Erwachsenen angesprochen



Bürgermeister Axel Kunkel wünscht sich zusammen mit den Organisatoren zwei Festtage zum Treffen, Klönen und gemeinsam Spaß haben.

sind. Sie sollen nämlich auf und am Wasser ihre Geschicklichkeit unter Beweis stellen. Die Gemeindevertreter haben sich zusammen mit den Landfrauen einige Spiele ausgedacht, zu denen es sich unbedingt empfiehlt, die Badesachen einzupacken oder zumindest eine zweite Montur mitzubringen. Selbstverständlich kommen auch

die Kinder auf ihre Kosten, schließlich soll es ein Fest für alle werden. Die Landfrauen werden die Besucher mit leckeren Kuchen und Kaffee versorgen. „Unser Ziel ist es, die Wackener zu einem großen Fest zusammen zu bringen“, so Bürgermeister Axel Kunkel.

Für Neubürger bietet sich sicherlich eine große Chance, einen lustigen Nachmittag, der abends mit Zelt und DJ ausklingen soll, zu verbringen. Doch nicht nur

Neubürger können die Chance nutzen, einen Sommertag mit Spiel, Spaß und leckerem Essen zu verbringen. Neben Kaffee und Kuchen werden die Gaumen mit Leckereien vom Grill und passenden Getränken verwöhnt.

Mit dem großen Schwimmbadfest wird kurz vor den Sommerferien am 08.07.2023 das Urlaubsgefühl eingeläutet. Kurz nach den Ferien, am 09.09.2023 stehen die Kinder beim Spielefest in der Schule im Mittelpunkt. Der TSV, die Angler, die Freiwillige Feuerwehr und der Gewerbeverein sorgen gemeinsam dafür, dass die Kinder sich so richtig austoben können. Die Schule und eventuell die große Sporthalle werden zu einem riesigen Spielparadies. Da so viel körperliche Aktivität hungrig und durstig macht, wird auch

am 9. September der Magen nicht leer bleiben. Jung und Alt können im Festzelt mit DJ anschließend ihre Ausdauer unter Beweis stellen. Den Organisatoren ist wichtig, dass die Wackener Gelegenheiten bekommen, sich zu treffen und gemeinsam zu feiern. In der lockeren Atmosphäre können neue Freundschaften geknüpft und alte erneuert und gefestigt werden.

Sparkasse Westholstein

Blumen Wegner Wacken

DIE FREUNDLICHE FAHRSCHULE
FAHRSCHULE B. BÖHNKE WACKEN
Zentralruf: 0170 462 85 64

Wir Uhrmacher auf dem Lande
Uhrmacher TREDÉ Juwelier
Uhren - Schmuck - Geschenkartikel
Hauptstr. 37 - Wacken - Tel. 04827/2349
www.Uhren-Trede.de

Bartels GmbH
Bau- und Möbeltischlerei
Hauptstr. 27 25594 Vaale www.tischlernbartels.de
Tel.: 04827 / 999 868 Fax: 04827 / 999 869

Itzehoer Versicherungen
Lars Nassauer
Versicherungsfachmann BWV
Hoepen 1
25596 Wacken
Tel.: +49 4827 2590
Fax: +49 4827 9249
E-Mail: nassauer@itzehoer-rl.de
Büro-Öffnungszeiten:
Mo.-Fr.: 09:00-12:00
15:00-18:00
außer Mi. nachmittag

MöbelRathje
Wohnen. Küchen. Schlafen.
Hohenhörner Straße 21 · 25584 Holstenniendorf
Tel. 0 48 27 - 23 57 · info@moebel-rathje.de
Öffnungszeiten: Mo. - Fr. 9.00 - 19.00 Uhr · Sa. 9.00 - 16.00 Uhr
www.moebel-rathje.de

Die Apotheke mit Herz, Hand und Verstand



Das 20-jährige Betriebsjubiläum von Kirsten Wohlbe-Gerber und die bestandene Prüfung von Marie Kulbe wurde mit dem gesamten Team ausgiebig gefeiert. Foto: Privat

Die Duhorn-Apotheke erweitert immer wieder ihre Angebotspalette und bietet ab sofort onkologische Haut- und Pflegeberatung, für die die Beratungsstelle neu und ansprechend umgestaltet wurde. Franziska Dönnecke legt sehr viel Wert auf Vernetzung, um die Kunden bestmöglich versorgen zu können: „Mein Traum ist es, ein gut vernetztes ländliches Gesundheitswesen aufzubauen, wobei wir schon mit vielen umliegenden Institutionen gut zusammenarbeiten, wie Seniorenheimen, Pflegedienst, Physiotherapie, umliegende Ärzte und Kollegen und eine Hebamme“. Das Netzwerk soll zukünftig zum Wohle der Kunden noch erweitert werden. „Mit vielen Berufsgruppen im Kontakt zu stehen und sich gegenseitig zu helfen und zu informieren, macht einfach Spaß!“

DUHORN Apotheke

Elsbeth Harder, Lena Höer, Marie Kulbe und Franziska Dönnecke (von links) führen auch Hautpflegeberatungen durch. Foto: Ganseforth

In der Duhorn-Apotheke wird neben dem Kundenservice auch das Team großgeschrieben.

Franziska Dönnecke setzt sich für ihre Mitarbeiterinnen, die sie sehr zu schätzen weiß, mit Fortbildungen, regelmäßigen Teamsitzungen und Betriebsausflügen ein. „Zum Glück trifft mich der Fachkräftemangel, der auch in unserem Berufsstand allgegenwärtig ist, nicht“, äußert sie sich zufrieden. Die politischen Entscheidungen, mit denen die Apotheken gerade in den vergangenen Jahren konfrontiert werden, sind nur mit einem guten Kollegium zu bewältigen. Letztendlich zahlt sich das auch für die Kunden aus: „Wir alle lieben unseren Beruf und unsere Kunden“, ist die Inhaberin der Duhorn-Apotheke sicher.

Neuigkeiten aus der Apotheke in der Wackener Hauptstraße 44

gibt es jederzeit auf Facebook oder Instagram zu lesen. Über die Homepage www.duhorn-apotheke.de kann der Kunde Medikamente vorbestellen, Ratgebern folgen oder das Wichtigste im Überblick erhalten. Wer lieber sein Smartphone nutzt, kann „seine“ Apotheke per App erreichen (apotheken.de). Medikamente können so bestellt und über den Botendienst geliefert werden.

Ende vergangenen Jahres wurde die pharmazeutische Dienstleistung per Gesetz beschlossen. So erhalten Patienten unter bestimmten Voraussetzungen, unterstützt durch die Krankenkassen, eine Medikationsanalyse zu möglichen Wechsel- oder Nebenwirkungen, zu Dosierung, Lagerung und Einnahme. Der Patient erhält nach einer Terminvereinbarung eine umfangreiche Analyse zu seiner Medikation. Geschult werden



Grafik, Malerei & Illustrationen

„Mal' mal!“, dieser Aufforderung in Gribbohm kommen wöchentlich etliche Menschen nach und lassen ihrer Kreativität freien Lauf.

Den Anstoß dazu, dass Jung und Alt sich mit Kunst auseinandersetzen, gibt die Grafik-Designerin Christiane Khedim. Nach dem Studium als Grafik-Designerin an der Kunstschule Alsterdamm in Hamburg blieb sie der Großstadt noch 18 Jahre lang treu und arbeitete für namhafte Werbeagenturen und Konzerne. Dazu gehörten unter anderem Modekunden wie Bernd Berger genauso wie Mercedes Benz, Schwartau und Schwarzkopf. Auch in Itzehoe und Wacken hinterlässt die Designerin ihre Spuren, so entwarf sie das Toilettenhäuschen am Spielplatz im Kratt und gestaltete Plakate, Flyer und Schilder für die Stadt Itzehoe und für die 875 Jahre-Feier in Wacken.

Christiane Khedim findet die Abwechslung an ihrem Beruf sehr spannend, da nichts starr vorgegeben ist: „Die Kunden kommen mit Ideen und Vorstellungen zu mir, wir besprechen die Wünsche und ich setze sie kreativ und individuell um“, beschreibt sie ihre Arbeitsweise. Die Fachfrau in Sachen Werbung freut sich auf Anrufe unter 04827 - 998488. Unter www.khedimgrafik.de bekommt man einen Eindruck über das vielfältige Angebot.

Seit 20 Jahren lebt und arbeitet die Künstlerin und Grafikerin nun in Gribbohm und hat in der Dorfstraße 20 ihr Atelier. Dort entstanden während der Coronazeit ihre Illustrationen „Las Chicas“, Fansie-Hühner die mit humorvollen Motiven Alltagsthemen darstellen. Am 02. September 12.00-17.00 Uhr werden die Illustrationen in Itzehoe



bei der Veranstaltung „Kunst im Treppenhaus“ als Originale und als Postkarten angeboten. Außerdem kann man immer neue Chicas auf Instagram unter: „las_chickas_illustrations“ entdecken.



Im Atelier „Mal'mal!“ - Malkurse in Gribbohm gibt sie montags bis mittwochs Malkurse für Kinder ab fünf Jahren und für Erwachsene. Dort hat die Künstlerin eine Fotogalerie der Arbeiten ihrer Malschüler, die deren Begeisterung für das Hobby widerspiegelt. Das aktuelle Kursangebot findet man auf der Website unter www.malkurse-gribbohm.de.

Ihr Wissen und Können gibt sie nicht nur in eigenen Malkursen weiter, sondern hat bereits drei

Während Corona entstanden diverse „Las Chicas“ Motive - unter anderem die „Künstler Chicka“ und die „Wacken Chicka“. (Fotos Privat)

Jahre Unterrichtserfahrung als Dozentin für Kunst an der Fachschule für Sozialpädagogik in Itzehoe gesammelt, sowie mit Kursen für Kinder und Erwachsene im Wenzel-Hablik Museum zu aktuellen Ausstellungen. Schwerpunkt der Kurse ist das Zeichnen und Malen mit verschiedenen Materialien und Techniken. Sowohl Anfänger, die die Malerei von Anfang an erlernen, als auch Fortgeschrittene, die ihr Können erweitern möchten, sind herzlich willkommen. Kinder ab fünf Jahren



Anmeldung im Gewerbeverein Wacken und Umgebung

Machen Sie mit, wir freuen uns über jedes Mitglied. Bei uns kann jeder seine Vorstellungen und Ideen einbringen – jederzeit beim Vorstand oder bei den Versammlungen. Das Beitrittsformular können Sie sich auf unserer Internetseite herunterladen: www.gewerbeverein-wacken.de

Außerdem finden Sie dort alle Mitglieder mit Verlinkung auf deren Homepage und aktuelle Informationen zum Verein. Der Vorstand steht Ihnen auch gern bei Fragen zur Verfügung.

1. Vorsitzender:
Dennis Wagner
Tel. 0179 72 000 33

Termine

17.05. - 20.05.2023
Amtsfeuerwehrtfest(woche) in Gribbohm

875 Jahre Wacken
08.07.2023 Schwimmbadfest
09.09.2023 Kinderfest

03.06.2023
Offenes Schulungszelt
Bokelrehmer Straße 21
Kinaesthetics

können gerne nach Absprache einen kostenfreien Schnupperkurs machen. Termine für Kinder und Erwachsene werden auch als Workshop flexibel angeboten, z.B. als Geburtstags-Event. Sehr gerne kann man auch unverbindlich Informationen telefonisch erfragen unter 04827-998488.

Im Atelier werden alle Kunstbegeisterten ob Anfänger oder Fortgeschrittene angeleitet.

Residenz Agethorst
Agnes Seniorenresidenzen GmbH
Dorfstr. 17, 25560 Agethorst
Tel. 0 48 92 - 8 03 62 42

J. Dammann
Schwimmbecken-Auskleidung
Hauptstr. 31
25596 Wacken
Tel. 0 48 27 - 22 88

EDEKA
aktiv markt Boll
Gehrn 17 · 25596 Wacken
Telefon: 04827 - 22 30

Erwin Hintz GmbH
Sanitär- & Heizungstechnik
Solaranlagen & Wärmepumpen
Heizungswartungen
Tel: (04827) 9 50 76

AXEL RAMM
Bedachungs GmbH
Ihr Dachdecker!
Gehrn 1, 25596 Wacken
Tel. 0 48 27 - 24 62, Fax 0 48 27 - 24 54

Maler- und Lackierermeister
Dennis Dragovelic
Maler- und Lackiererarbeiten •
Bodenverleagarbeiten • Spachteltechniken,
Vergoldungstechniken oder Lasierstechniken
Heiligenstedten, Hauptstraße 14
Tel. 04821 - 14 81 800 oder
0176 - 70 79 70 68