

## Neues vom Vorstand

Hallo liebe Kneipp-Mitglieder,  
hier kommt der letzte Newsletter des Jahres 2023!

Es ist soweit, in wenigen Tagen findet unsere diesjährige Weihnachtsfeier (10.12.23) statt. **In der Geschäftsstelle können in den nächsten 2 Wochen am Di, Mi und Do jeweils von 14-18 Uhr noch Restkarten erworben werden.**

**Die Kneipp-Werkstatt ändert im neuen Jahr 2024 noch einmal ihre Zeiten. Jeden Dienstag von 14-16 Uhr sind wir für euch da. Der Donnerstagstermin entfällt vorerst.**

Dienstags wechseln sich von nun an die Kreativkurse "Basteln & Klönen" mit den Spiel & Spaß-Kursen wie Bingo, Heimat-Bilderrätsel und musikalischen Spielen ab.

Wir möchten unseren Aufruf an Mitglieder, die aktiv die Geschicke des Vereins mitgestalten wollen, noch einmal wiederholen. Es gibt viele Möglichkeiten sich einzubringen, z.B. beim Runden Tisch, wo Zukunftsperspektiven für den Kneipp-Verein entwickelt werden sollen, oder in der Kneipp-Werkstatt, wo immer helfende Hände und Interessierte gebraucht werden. Es wird nicht zwingend eine ständige Mitarbeit erwartet, denn der Runde Tisch wird nur ca. 4 mal im Jahr stattfinden. Der 1. Termin ist der 1.2.2024. In der Kneipp-Werkstatt sind auch "Einzel-Engagements" gefragt, wer möchte mal beim Bingo aushelfen oder eine Bastelstunde moderieren?

Aus eigener Erfahrung können wir vom Vorstandsteam sagen, dass es viel Spaß macht sich zu treffen und gemeinsam Dinge ins Rollen zu bringen. Bittet meldet euch bei Interesse.

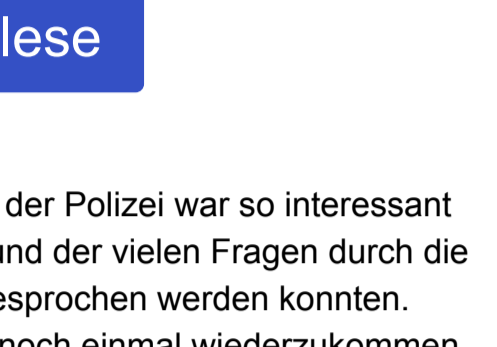
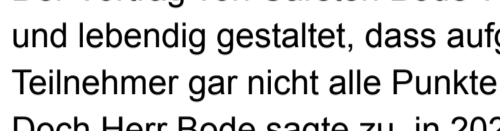
**Noch etwas in eigener Sache, der Bürobetrieb in der Geschäftsstelle ist vom 20.12.2023 bis zum 10.01.2024 in der Winterpause. Die Kurse sind von der Winterpause nicht betroffen.**

Wir freuen uns auf ein erfolgreiches Jahr 2024 mit euch und wünschen allen ein schönes Weihnachtsfest und einen guten Rutsch ins Jahr 2024.

Euer Teamvorstand

**Je gesünder und kräftiger der menschliche Leib ist, umso frischer und leistungsfähiger wird auch sein Geist sein.**

(Sebastian Kneipp)



## Nachlese

### ... zum Vortrag der Polizei

Der Vortrag von Carsten Bode von der Polizei war so interessant und lebendig gestaltet, dass aufgrund der vielen Fragen durch die Teilnehmer gar nicht alle Punkte besprochen werden konnten. Doch Herr Bode sagte zu, in 2024 noch einmal wiederzukommen und den Schwerpunkt Internetkriminalität abzuhandeln. Ein Termin steht allerdings noch nicht fest.

### ... zum Vortrag Demenz

Der Vortrag von Fokus 65+ zum Thema Demenz wurde gut besucht und die Teilnehmer gingen mit vielen neuen und wertvollen Informationen nach Hause.

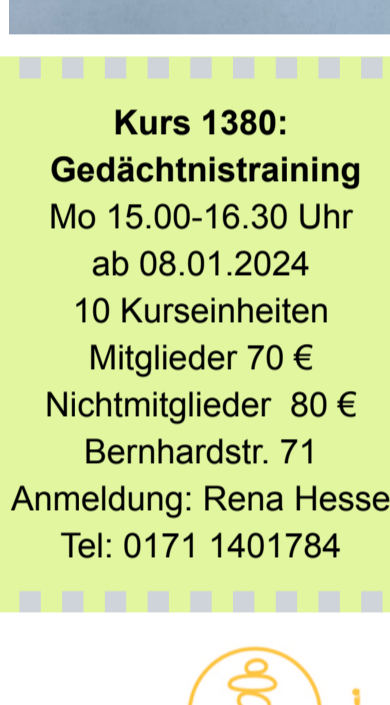
### ... zur Kneipp-Werkstatt kreativ

Petra hatte in den letzten Wochen für die Kneipp-Werkstatt Materialien vorbereitet, damit die Teilnehmerinnen Motive für maritime Grußkarten und Weihnachtskarten erstellen konnten. Alle Teilnehmerinnen waren sehr kreativ und einige wunderschöne Karten entstanden. Bei einem Stückchen Kuchen und Kaffee wurden es gemütliche Nachmittage, die keine Teilnehmerin verpassen wollte.

### ... zum Weihnachtsbasar

Unser erster Weihnachtsbasar war zwar von einem Herbststurm überschattet, aber dennoch fanden viele Mitglieder den Weg zur Geschäftsstelle und freuten sich mit uns an der schönen Dekoration, den kleinen Verkaufsauslagen der Kneipp-Werkstatt und vor allem an Glühwein, Apfelpunsch und leckerem Gebäck, die zum Verweilen und klönen einluden.

## Neue Kurse



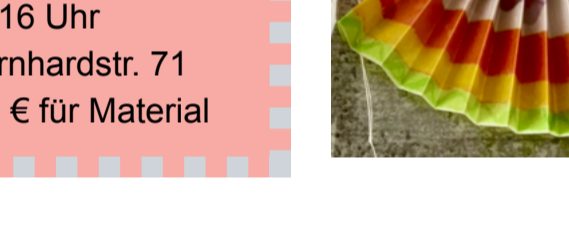
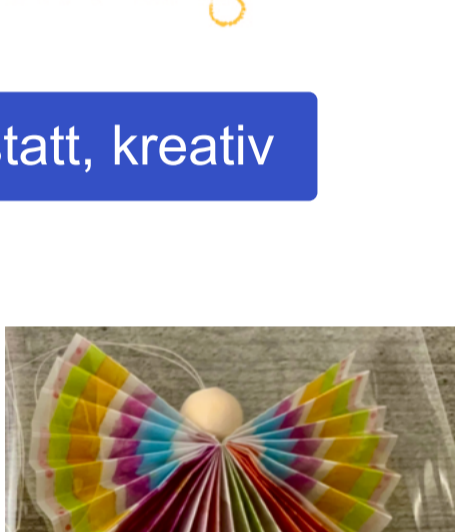
### Tanz auf dem Stuhl

**Kurs 1380: Tanz auf dem Stuhl**  
Do 14.00-15.00 Uhr  
ab 11.01.2024  
10 Kurseinheiten  
Mitglieder 47 €  
Nichtmitglieder 60 €  
Kursraum Abendrothstr. 43  
Anmeldung: Anke Gehlfuss  
Tel: 04723 5055981

### Kurs 1380:

#### Gedächtnistraining

Mo 15.00-16.30 Uhr  
ab 08.01.2024  
10 Kurseinheiten  
Mitglieder 70 €  
Nichtmitglieder 80 €  
Bernhardstr. 71  
Anmeldung: Rena Hesse  
Tel: 0171 1401784



## Kneipp-Werkstatt, kreativ

### Papier- und Perlenengel

in Falt- und Fädeltechnik

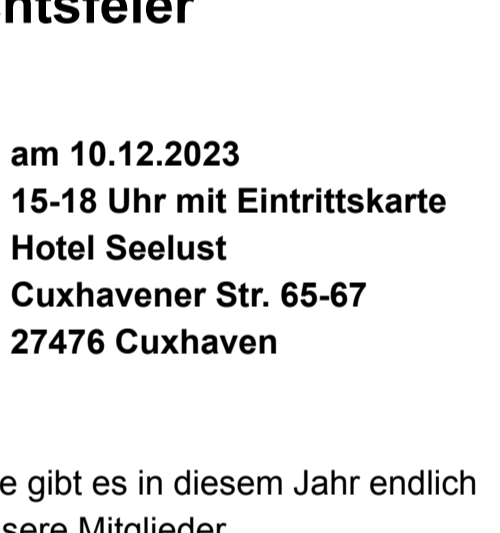
Termine am 05.12.23  
und am 12.12.23  
14-16 Uhr  
in der Bernhardstr. 71  
je Kurs 2 € für Material



## Kneipp-Werkstatt, Spaß & Spiel

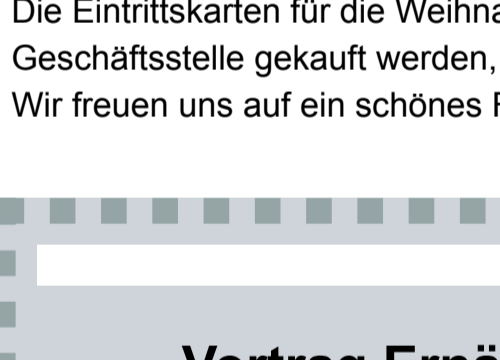
### Adventskaffee mit Gesang

Termin am 30.11.23  
und am 14.12.23  
14-16 Uhr  
in der Bernhardstr. 71  
2 € für Getränke / Gebäck



## Vorträge und Veranstaltungen

### Weihnachtsfeier



am 10.12.2023  
**15-18 Uhr mit Eintrittskarte**  
Hotel Seelust  
Cuxhavener Str. 65-67  
27476 Cuxhaven

Nach einigen Jahren Corona Pause gibt es in diesem Jahr endlich wieder eine Weihnachtsfeier für unsere Mitglieder.

Wir feiern im Hotel Seelust mit einem kleinen Rahmenprogramm. Für eine festliche, weihnachtliche Stimmung sorgt DER Steve mit musikalischer Untermauerung.

Pro Person wird ein Unkostenbeitrag von 15 € erhoben, darin sind 2 Stücke Kuchen und Kaffee/Tee zum Nachfüllen sowie ein Softgetränk enthalten.

Die Eintrittskarten für die Weihnachtsfeier können in der Geschäftsstelle gekauft werden, siehe oben.

Wir freuen uns auf ein schönes Fest!

## Vortrag Ernährung im Alter

Wer kennt es nicht, zum Beginn des Neuen Jahres nimmt man sich gute Vorsätze zu Herzen und meist gehört eine gesunde Ernährung mit zu diesen Vorsätzen dazu. Um den richtigen Anstoß zu bekommen, haben wir die Diplom Ökotrophologin Andrea Lütvogt eingeladen, uns mit Fachwissen, Ideen und Antworten auf unsere Fragen in unseren Vorsätzen zu unterstützen.

Der Vortrag findet am 19.01.24 von 14-16 Uhr in der Bernhardstr. 71 statt.

Anmeldung bitte bei Gerlinde Melcher Tel.: 0151 42214336

## Freie Plätze in laufenden Kursen



Freie Plätze im Kurs Nr.: 1345  
Nordic Walking  
Di 16.00 - 17.00 Uhr  
mit Bettina Brüning  
Anmeldung Tel: [0170 1808175](tel:01701808175)

Freie Plätze im Kurs Nr.: 1400  
Yoga  
Mi 13.30 - 15.00 Uhr  
mit Ingrid Stüve  
Anmeldung Tel: 0176 21288699

## Aktuelles vom Kneipp Bund

### Jahresmotto 2024

#### KNEIPP VEREINT

Gesundheitsförderung ist etwas Individuelles - und gelingt gemeinsam am besten! Dass wußte Sebastian Kneipp übrigens schon Ende des 19. Jahrhunderts und veranlaßte selbst die Gründung der ersten Kneipp-Vereine in Deutschland.

Die ganzheitliche Kneipp-Philosophie in der Gemeinschaft zu leben, macht besonders viel Freude.

Der Kneipp-Bund ruft daher alle Kneipp-Vereine und Mitglieder zum Mitmachen bei den Aktionstagen des Jahres 2024 auf:

- 7. März Tag der gesunden Ernährung
- 15. Mai Tag der Wassers / Geburtstag von Sebastian Kneipp
- 17. Aug Tag der Heilpflanzen
- 23. Sept. Tag der Bewegung
- 20. Nov. Tag der Lebensordnung

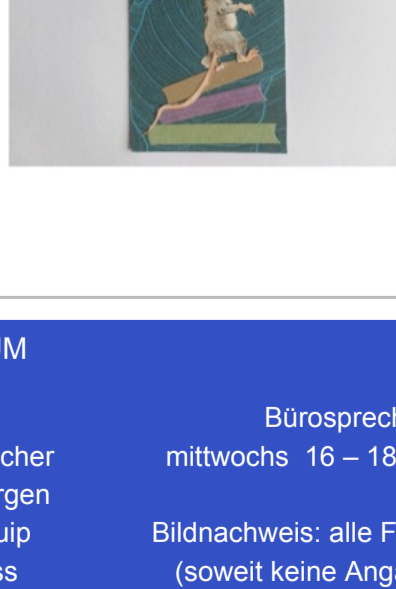
## Vorschau auf den Newsletter # 5

+ Kneipp-Werkstatt, kreativ :  
Lesezeichen basteln  
Cabochon-Ketten herstellen

+ Kneipp-Werkstatt,  
Spaß & Spiel : Bingo

+ neue Kurse

+ freie Plätze in unseren  
Kursen



## IMPRESSUM

Kneipp Verein Cuxhaven  
Steuer-Nr.: 18/205/04724  
Finanzamt Cuxhaven  
VR 130135  
Vereinsregister Tostedt

Vorstand:  
Gerlinde Melcher  
Elke von Bargen  
Martina Kruij  
Birgit Blass  
Thomas Blass

Bürosprechzeit  
mittwochs 16 – 18 Uhr

Bildnachweis: alle Fotos  
(soweit keine Angabe)  
Kneippverein Cuxhaven

info@kneipp-verein-cuxhaven.de  
www.kneipp-verein-cuxhaven.de  
04721 / 25222  
Bernhardstr. 71, 27472 Cuxhaven

Bankverbindung: Stadtparkasse Cuxhaven, BIC: BRLADE21CUX  
IBAN: DE88 2415 0001 0000 1930 60

[Ich möchte diese Nachrichten nicht mehr erhalten](#)