

Knapp eine Woche Dahmshöhe mit der Parkinsongruppe waren wir mit Angehörigen schon eine ganz bunte Truppe. Das „Haus Dahmshöhe“ in Wald- und Naturschutzidylle, versteckt am Thymensee gelegen in totaler Stille. Wir wurden umsorgt aus guter Küche mit bestem Essen, natürlich dem hausgebackenen Kuchen nicht zu vergessen. Kein häuslicher Stress, Termine und Pflichten und keiner brauchte auf gemütlichen Komfort verzichten. Ein tolles und volles Programm gab es an allen Tagen – gut vorbereitet von Joachim, muss man sagen. Boxen mit Mirko und Tai-Chi außerdem, das war entspannend, erfrischend, auch nicht zu bequem. Nordic Working mit Udo und dann Bogenschießen. Das konnte, wär's konnte und übte tatsächlich genießen. Yoga mit Tom und mit Peggy physiotherapeutischen Sport, ob Raum oder Wiese – wir waren immer am richtigen Ort! Es war kein Gruppenzwang, gab aber viele Gemeinschaftlichkeiten. Das konnte uns stärken, aufbauen und Freude bereiten. Das Motto war und ist doch: „In Bewegung bleiben“, so wie jeder konnte mit einem Blick zu „Laila“, die sich auch nicht nur sonnte! Wir probten Trommeln auf Bällen und Musik mit Bewegung. Wir wurden elastisch (fast) und übten den Hüftauf- und Umschwung (Peggy). Sogar ein Kulturbeitrag wurde von Carola gespendet, zur Geschichte der Nofretete und James Simon als Video gesendet. In Carolas Film erfuhren wir echt Interessantes, sogar für die Durchschnitts- Geschichtskenner auch Unbekanntes. Bewegung mit Musik brachte Freude durch tänzerische Akzente, hervorragend präsentiert von Johannes und Lea der TanzTangente. Wir hatten genügend Sport, Spiel und Spaß für alle und Unterhaltung und Austauschrunden in jedem Falle! Beim Grillabend ließen wir uns Steaks und Grillwürste munden und hatten in Gemeinschaft gemütliche Stunden. Ralf als erfahrener Grillmeister war Spitze, hielt Stunden durch bei grilliger Hitze. Alles war punktgenau gegrillt und abgetroffen und bei den Salaten blieben keine Wünsche offen. Waldwandern, wer kann, mit Natur-, Pflanzen- oder Vogelkunde wär noch ein Vorschlag für eine spätere Runde. Joachim und Gabi waren wie immer voll engagiert und so ist in der Woche auch viel Gutes passiert. DANKE von und allen. Marion Matz