

Initiative gestartet

Hintergrund

„Raus aus der Stube, rein in den Ort“ heißt das Motto, unter dem der Seniorenbeirat der Stadt Rheda-Wiedenbrück, der Wiedenbrücker Turnverein und der VfL Rheda sowie der Kreissportbund den Ghetreff ins Leben gerufen haben. Ab sofort soll jeden Montag ab 10 Uhr vom Freibad Wiedenbrück aus in der Gruppe die Umgebung erkundet werden. Nach Möglichkeit soll dieses Angebot demnächst auch in Rheda starten, erklärt Initiator Hans Gerd Specht.

Mehr als zehn Gehpaten kümmern sich während des Spaziergangs um die Teilnehmer, haben immer ein Auge auf die Senioren und sind zu tatkräftiger Hilfe bereit, wenn es nötig ist. Hierfür sind die ehrenamtlichen Helfer speziell geschult worden. „Niemand muss die Angst haben, dass er nicht an den Ausgangspunkt zurückkommt. Wir begleiten ihn bis zum Ende“, versichert Hans Rösenberg vom Seniorenbeirat.

Die Organisatoren weisen darauf hin, dass die Teilnahme an den Ghetreffs kostenlos ist. Auch sei eine An- oder Abmeldung nicht erforderlich, wie Hans Gerd Specht erläutert: „Wer Lust hat, kommt einfach.“

Weitere Informationen gibt es bei Hans Gerd Specht, ☎ 05242/8552, oder Gotelinde Sedello, ☎ 05242/963538. (dali)



Eine Runde durchs Stadtholz drehen: Zum ersten Mal haben sich Interessenten zum Ghetreff zusammengefunden, der vom Rheda-Wiedenbrücker Seniorenbeirat und dem Kreissportbund organisiert wird. Bilder: Inderlied



Gute Laune gemacht hat die Aktion den etwa 25 Teilnehmern.



Immer etwas zu erzählen hat man sich auf den monatlichen Spaziergängen garantiert.



Gemeinsam geht's besser, ist ein Motto der neuen Veranstaltung.

Ghetreff bringt Bewegung in den Seniorenalltag

Von unserem Mitarbeiter DAVID INDERLIED

Rheda-Wiedenbrück (gl). Gemeinsam spazieren gehen, sich an der frischen Luft bewegen und Neues kennenlernen: Mit diesem Ziel ist der Ghetreff des Seniorenbeirats in Wiedenbrück gestartet. Jeden Montag wollen sich die Senioren am Wiedenbrücker Freibad treffen und eine Runde durch das Stadtholz drehen oder sich in Richtung Innenstadt bewegen. Begleitet werden sie dabei von ehrenamtlichen Gehpaten, die zuvor vom Kreissportbund speziell angeleitet wurden.

Zum ersten Termin haben sich mehr als 25 rüstige Senioren getroffen, um eine kleine Runde durch den Stadtwald zu gehen. „Wir wollen Menschen erreichen, die zu Hause sitzen und sich allein nicht mehr trauen, einen Spaziergang zu unternehmen“, erläuterte Initiator Hans Gerd Specht vom Seniorenbeirat den Gedanken hinter der Aktion, an der auch die Integrationsbeauftragte der Stadt, Gotelinde Sedello, sowie der Kreissportbund beteiligt sind. Bei dem rund einstündigen Programm sollen künftig auch kleine Übungen eingebaut werden, um die Beweglichkeit und die geistige Fitness der Teilnehmer anzusprechen. Für die sportliche Begleitung zeichnen der Wiedenbrücker Turnverein und der VfL Rheda verantwortlich.

„Der Ghetreff ist ein schönes

Beispiel, wie etwas gemeinsam gelingen kann“, sagte Margret Eberl vom Kreissportbund Gütersloh, die das Projekt mit nach vorn gebracht hatte. „Das Gehen ist ein guter Gesundheitsbaustein, weil die älteren Menschen nicht mehr joggen können.“ Durch die Bewegung würde nicht nur das Herz-Kreislauf-System aktiviert, sondern auch die Beinmuskulatur gestärkt. Zudem sei die Wirkung des gemeinschaftlichen Erlebens nicht zu unterschätzen: „Auch das ist ein Gesundheitsfaktor.“

Das neue Angebot fand viel Zuspruch bei den Teilnehmern. Für Marianne Meyer war die Bewegung an der frischen Luft genau richtig. „Ich muss mich mehr bewegen“, gab die 65-Jährige zu. Mit ihrem Rollator kommt sie problemlos in der Gruppe mit. Im Mai hatte sich die rüstige St. Viterin einen Knochen im Knie gebrochen und musste seitdem im wahrsten Sinne des Worts kürzer treten.

Damit soll jetzt Schluss sein. Die nötige Motivationspritze hoffte sie sich davon, in der Gruppe unterwegs zu sein. „Ich habe nach etwas gesucht, bei dem ich kein Einzelkämpfer bin“, sagte sie. „Ansonsten würde ich nicht so schnell meinen Rollator ins Auto packen und nach Wiedenbrück fahren.“ Für Marianne Meyer ist es aber auch keine wirkliche Option, in St. Vit spazieren zu gehen. „Da muss ich dann über die Straße. Hier im Wald gibt es keine Autos.“