



Die Organisatoren, Paten und Teilnehmer des Gehtreffs versammeln sich um die neue Fahne. Sie soll künftig den Treffpunkt markieren

und neue Interessenten anlocken. Montags und freitags geht die Gruppe für eine Stunde durch Werther. Foto: Jan Dresing

Flagge zeigen für mehr Mut

Die Organisatoren des Gehtreffs werben um neue Teilnehmer

Werther (jad). Oft ist der erste Schritt der schwierigste. Das ist auch beim Wertheraner Gehtreff nicht anders. Für viele potenzielle Teilnehmer ist die Hemmschwelle noch zu hoch, mit anderen durch den Ort zu spazieren.

Eine neue Fahne soll daher Interessenten anlocken und zum Mitmachen ermutigen. Auch das Dienstagsforum greift das Thema Bewegung im Alter auf. Das grün-rote und etwa drei Meter hohe Signal ist nun nicht mehr zu übersehen. Und genau so ist das gewünscht: »Wir wollen gezielt auf unser Angebot hinweisen«, sagt Claudia Seidel, Leiterin des Hauses Tiefenstraße. »Die Fahne ist das neue Symbol am Treffpunkt, dass es dort losgeht.« Jeden Montag und Freitag trifft sich ein gutes Dutzend Spaziergänger um 10.30 Uhr am evangelischen Gemeindehaus und zieht für eine Stunde seine Kreise durch Werther. »Es ist wichtig, unterschwel-

lig aber regelmäßig in Bewegung zu kommen«, erklärt Claudia Seidel. Und auch Margret Eberl vom Kreissportbund weist auf die Bedeutung von Bewegung hin – gerade im Alter: »Wer in Bewegung ist, tut etwas zum Erhalt seiner Gesundheit und Mobilität.«

Der Gehtreff ist eine Kooperation von Haus Tiefenstraße, Kreissportbund und TV Werther. Begleitet von sogenannten Geh-Paten – und manchmal auch von den Gehtreff-Hunden Lucy und

Sally – können Wertheraner ihren Ort erkunden und zugleich fit bleiben. Von den ehrenamtlichen Paten ging auch die Initiative mit der bunten Fahne aus. Das Angebot sollte bekannter und attraktiver gemacht werden. »Dadurch werden Bürger aufmerksam, die sich sonst nicht trauen, mitzumachen«, sagt Eberl.

Doch es gibt noch immer eine Hemmschwelle. Viele Leute haben Angst, das Tempo der Gruppe nicht halten oder die Strecke nicht

bewältigen zu können. Margret Eberl versichert hingegen: »Wir sind eine Geh- und keine Wandertruppe. Wir richten uns darauf ein, dass auch der Langsamste mitkommt.«

Dass das Bewegungsangebot hilft, berichtet Christel Holdack. Ihr Mann war aufgrund einer Krankheit auf den Rollator angewiesen. Seit drei Monaten geht das Ehepaar nun jeden Montag mit und Bruno Holdack ist mittlerweile weder auf Rollator noch Gehstock angewiesen. Siegfried Hampel ist sogar schon ein halbes Jahr Teil der Gruppe und geht zwei Mal wöchentlich mit. Zwar wird in seiner Schlaganfallgruppe ebenfalls Sport gemacht, allerdings nur im Sitzen, da auch Rollstuhlfahrer daran teilnehmen. »Ich wollte aber etwas für meine Beine tun«, sagt Hampel. Weil er sich alleine nicht aufraffen konnte, spaziert er nun in Gemeinschaft und empfiehlt den Treff so gleich weiter: »Ich mag die gemeinsamen Gespräche, wenn wir unterwegs sind. Mitmachen lohnt sich also in jedem Fall.«

Auch Menschen mit Behinderung dabei

Eine Besonderheit des Gehtreffs ist, dass auch Bewohner der Waldheimat an den Spaziergängen teilnehmen können. »Das Angebot hat einen inklusiven Charakter. Es ist für jeden in Werther gedacht«, betont Claudia Seidel. Um das Thema Gesundheit zu komplettieren, wurde für die Spaziergänger vom Haus Tiefenstraße nun ein Vortrag ins Programm des Dienstags-

forums aufgenommen. Am 21. Juni referiert die Diätassistentin Annette Peters um 15 Uhr zum Thema »Bewegt und gesund ernährt im Alter.«

Der Gehtreff trifft sich montags und freitags um 10.30 Uhr am evangelischen Gemeindehaus. Neue Teilnehmer sind immer willkommen. Weitere Informationen gibt es im Haus Tiefenstraße unter Telefon 05203/1408.