



Angeführt von Brigitte Wever macht sich die Gruppe des Geh-Treffs Bornholte auf den Weg durch den Verler Ortsteil. Ab und zu steuert die Gruppe Ziele aber auch zunächst mit dem Auto an – schließlich hat Abwechslung noch nie geschadet.

Fotos: Karin Prignitz

# „Wer sich bewegt, erinnert sich besser“

Die Geh-Paten des TV Verl starten regelmäßig von verschiedenen Treffpunkten in Verl und den Ortsteilen zu einstündigen Spaziergängen. Die Teilnehmerzahl steigt nach zwischenzeitlichem Corona-Einbruch wieder.

Karin Prignitz

■ **Verl.** „Komm, wir gehen spazieren, um bewegt und gemeinsam die Gesundheit zu stärken.“ Unter diesem Motto ist der Verler Geh-Treff im Juli 2016 gestartet. Die Pandemie hat nicht wenige ältere Menschen verunsichert und zum Rückzug in die eigenen vier Wände geführt. Mittlerweile aber geht es wieder bergauf. Die Teilnehmerzahlen an den verschiedenen Startpunkten in der Stadt steigen. Waltraud Wullencord gehört in Bornholte zu den Teilnehmerinnen der ersten Stunde.

## »Danach trinken wir Kaffee und machen Mundgymnastik«

„Ich bin vom ersten Tag an dabei“, erzählt die 88-Jährige. Auch die 28 Grad Wärme beim jüngsten Treff stören die patiente Seniorin nicht. Eine Stunde dauere der Spaziergang in der Regel, erzählt sie. „Danach trinken wir Kaffee oder essen ein Eis und machen Mundgymnastik.“

Tatsächlich kommt die Gruppe nach dem Gehen hinter der Tankstelle an der Bergstraße unterm Sonnenschirm zusammen, um sich auszutauschen. „Mal wird über Politik diskutiert, ein anderes Mal werden Bilder von früher gezeigt. Das ist immer eine nette Angelegenheit“, schildert Brigitte Wever, von Beginn an Geh-Patin in Bornholte, das kommunikative und anregende Gemeinschaftserlebnis.

Die fitte 82-Jährige hat Buch geführt und kann mit Stolz verkünden, dass sie allein an ihrem



Bevor es losgeht, treffen sich die Teilnehmer auf der Bank vor der Bornholter Tankstelle: Leiterin Brigitte Wever (vorne, v. l.) Ute Maik, Gerd Brechmann, Waltraud Wullencord. Dahinter stehen Annette Eschen, Waltraud Ernst und Klaus Strumpfen.

Geh-Treff seit sechs Jahren 269 Termine mit insgesamt 1.655 Personen, die mitgegangen sind, absolviert hat. „Wir halten uns fit, und natürlich profitiere auch ich davon, wenn ich mich regelmäßig an der Luft bewege“, erzählt Brigitte We-

ver. Ihr Motto lautet: „Gehen gegen die Einsamkeit.“

Denn einige der Mitgeher haben den Partner verloren, halten so Kontakte aufrecht und tun zugleich etwas für die Gesundheit und das Wohlbefühl. „Gerade für ältere Men-

schen ist der soziale Kontakt ein wichtiger Aspekt gegen Angst und Einsamkeit“, sagt auch Elisabeth Echterhoff. Sie ist Geh-Patin im Ortsteil Kautitz und würde sich, wie alle anderen auch, über Neuzugänge in der Gruppe freuen.

Die müssen nicht zwingend aus Verl kommen. Robert Felsl, Geh-Pate aus Verl, berichtet von Menschen, die sogar aus Gütersloh und Rietberg anreisen. Gerade in Coronazeiten würden sie das Miteinander und die Unterhaltung schätzen. Monika Ellefredt, Geh-Patin im Ortsteil Sürenheide, hat ganz ähnliche Erfahrungen gemacht. „Wir gehen mit bis zu zehn Personen hauptsächlich die schöne Strecke rund um den Verler See und anschließend geht es oft noch zum Kaffee trinken zum Gasthof Ohlmeyer. Die Menschen kommen gerne und oft ist zu hören, alleine gehe ich sonst nicht“, sag sie.

Thekla Pieper, Übungslei-

terin beim TV Verl und ebenfalls Geh-Patin, hat im vergangenen Jahr sogar kleine Ausflüge in die Umgebung gestartet. „Wir haben unsere Geh-touren am Steinhorster Becken und im Holter Wald gestartet. Die Natur ist hier sehr schön“, erzählt sie.

Auch die Bornholter starten gelegentlich von anderen Punkten aus, fahren zunächst mit dem Auto dorthin. Beim jüngsten Treff hatte es eigentlich zur Obstweide am Ölbach gehen sollen. Wegen der Wärme entschied sich die Gruppe kurzfristig um. Vom Mühlgrund aus machten sich die Teilnehmenden stattdessen auf den breiten Weg mit viel Schatten durch den nahegelegenen Holter Wald.

## Damit die Wirkung bleibt, ist regelmäßige Bewegung wichtig

„Aus gesundheitlicher Sicht stärkt das längere Gehen an der frischen Luft nicht nur das Herz-Kreislauf-System, sondern auch die Koordination und Beinkraft“, weiß Jörg Peters, Diplom-Sportlehrer beim TVVerl. „Das sind wichtige Aspekte auch für die Sturzprophylaxe.“

Sandra Hasenbein, Pflegeberaterin bei der Stadt Verl, lenkt den Blick auf die positiven Auswirkungen von Bewegung auf die Gehirnaktivität und die dadurch gesteigerte Gedächtnisleistung. Sie seien nicht von der Hand zu weisen. „Wer sich bewegt, erinnert sich besser.“ Damit die Wirkung jedoch anhält, sei regelmäßige Bewegung wichtig, betont die Pflegeberaterin.

## Hier gibt es Geh-Treffs: Die Teilnahme ist kostenlos

◆ Der Geh-Treff Verl wurde im Sommer 2016 erstmalig gestartet. Veranstalter ist der TV Verl mit seinen beiden Kooperationspartnern Stadt Verl (Fachbereich Soziales/Pflegeberatung und Seniorenarbeit) sowie dem Kreissportbund (KSB) Gütersloh.

◆ Vorrangiges Ziel des Angebotes ist es, bewegt und gemeinsam die Gesundheit und das Wohlbefinden besonders von älteren Menschen zu stärken.

◆ Geschulte und ehrenamtliche tätige Geh-Treff-Paten

unterstützen und begleiten die Teilnehmerinnen und Teilnehmer bei ihren Spaziergängen.

◆ Die Teilnahme an den Geh-Treffs ist kostenfrei. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.

◆ **Geh-Treff-Angebote und Termine:**

◆ **Verl:** dienstags, 15 Uhr, Geschäftsstelle des TV Verl, St.-Anna-Straße 34a, Leitung Robert Felsl.

◆ **Verl:** donnerstags, 15 Uhr, Imbiss „Bei Sven“, Österwieher Straße 89, Leitung Thekla Pieper.

◆ **Bornholte:** dienstags, 14 Uhr, Tankstelle Bornholte, Bergstraße 16, Leitung Brigitte Wever.

◆ **Sürenheide:** dienstags, 14 Uhr, Haus Ohlmeyer, Brummelweg 125, Leitung Eva Schmalhorst und Monika Ellefredt.

◆ **Kautitz:** mittwochs, 11 Uhr, Kirche St. Maria Immaculata, Fürst-Wenzel-Platz, Leitung Elisabeth Echterhoff.

◆ Weitere Informationen gibt es im Internet auf [www.tv-verl.de/kooperationen/geh-treff-verl/](http://www.tv-verl.de/kooperationen/geh-treff-verl/)