

SENIOREN

## Ein Spaziergang, der Kontakte knüpft

13.05.2014 | 17:49 Uhr



Nachbarschaftsstifterin Brigitte Grabemann (li.) überreichte mit Mitglied Heidi Freyrik (87, re.) die Spende an Anke Jedamzik vom Phytoland.  
Foto: Martin Möller

Wofür so ein Spaziergang an der frischen Luft gut ist: Er steigert die körperliche Leistungsfähigkeit, wirkt Krankheiten wie Diabetes und Schlaganfall entgegen und man knüpft Kontakte. Das dachte sich auch Brigitte Grabemann, Nachbarschaftsstifterin und Seniorenvertreterin, und gründete eine Spaziergängergruppe für Senioren.

„Wir treffen uns regelmäßig, jeden zweiten Dienstag im Monat von 15 bis 17 Uhr und gehen gemeinsam spazieren“, sagt sie. In einer festen Gruppenstärke von etwa fünf bis zehn Personen kommen die Spaziergänger zum Awo Stadtteiltreff Bulmke-Hüllen an der Wanner Straße 128. Von dort aus geht es dann los.

### Jeder kann eine Führung übernehmen

„Wir gehen durch den Stadtteil oder durch das Grüne. Jeder hat die Möglichkeit an einem Dienstag die Führung zu übernehmen und sich eine Wegstrecke auszudenken“, so Grabemann. Die meisten Spaziergänger der Gruppe sind in Bulmke-Hüllen aufgewachsen, kennen jeden Stein und jedes Haus und teilen gerne ihr umfassendes Wissen mit den anderen.

„Die erste Tour ging im April 2013 zum ehemaligen Schalker Verein, wo die Mitglieder sich Geschichten über die guten alten Zeiten erzählten“, erzählt Brigitte Grabemann über den Anfang der Gruppe. Seitdem ist der 14-tägliche Termin fest im Kalender verankert. Brigitte Grabemann lässt nie ein Treffen ausfallen.

Sollte es aus Kübeln schütten, bespricht sich die Gruppe und meist geht es dann zum Aufenthalt ins Trockene in den Awo Stadtteiltreff. Dort werden dann beispielsweise Spiele gespielt.

### Gemeinsam statt einsam

Der Grund, warum Brigitte Grabemann immer noch an dem Angebot festhält, ist klar: „Den Mitgliedern geht es darum, nicht alleine zu sein. ‚Gemeinsam statt einsam‘ ist mein Motto. Und da wir viele Alleinstehende in der Gruppe haben, sind die Mitglieder froh, in Kontakt zu kommen und gemeinsam

etwas zu unternehmen.“

43

Doch nicht nur gemeinsame Spaziergänge stehen im Mittelpunkt. Auch Weihnachtsfeiern und ein Ostercafé haben die Spaziergänger organisiert. „Aber das alles ist kein Muss. Wer nicht mitmachen möchte, braucht nicht. Jeder kann zu einem Spaziergang kommen und sich auch gerne nach der Hälfte der Strecke verabschieden“, erklärt die Leiterin.

Beim diesjährigen Ostercafé wurden zwei Torten von Margret Walbroel gespendet. Die Kuchenstücke wurden verkauft und der Erlös, rund 70 Euro, spendete die Gruppe an das Phytoland, einer Initiative des Deutschen Kinderbundes, wo Kinder des Stadtteils spielen können. Mit dem Geld werden Ausflüge und Bastelmaterial finanziert. Auch für die Zukunft sind ähnliche Aktionen geplant. Doch der Spaziergang steht weiterhin im Mittelpunkt. Das nächste Treffen findet am 13. Juni statt. Auch Rollatoren dürfen mitgebracht werden.

Franziska Gerke