

Awo sucht Spaziergangspaten auf dem Eigen

Quartiersmanagerin Ute Beese startet ihr erstes Projekt im Stadtteil. Bewegung wirkt vorbeugend gegen Krankheiten und hilft Stürze zu vermeiden

Von Ute Hildebrand-Schütz

Es gibt Senioren auf dem Eigen, die stehen quasi schon in den Startlöchern, sie wollen nämlich gerne mit anderen gemeinsam spazieren gehen. Deshalb plant die Awo nun Spaziergangsgruppen und sucht dafür Paten und Seniorenbegleiter.

Die Spaziergangsgruppen sind das erste Angebot, das Ute Beese, die neue Quartiersmanagerin der Awo auf dem Eigen, im Rahmen des Quartiersentwicklungsprogramms auf die Beine stellen will. Das Quartiersprogramm will Senioren dabei unterstützen, so lange wie möglich in ihren eigenen vier Wänden wohnen bleiben zu können. „Dabei spielt das Thema Prävention eine bedeutende Rolle“, erklärt Ute Beese. „Regelmäßige Bewegung wirkt vorbeugend gegen Krankheiten wie Herz-Kreislauferkrankungen, Diabetes oder Alzheimer und trainiert sogar das Gehirn.“

Eine Möglichkeit sich zu bewegen ist das Spazierengehen, das darüber hinaus auch der Sturzprävention dient. „Denn Stürze sind im Alter die häufigste Unfallursache und oft dafür verantwortlich, dass Senioren von heute auf morgen ihre Selbstständigkeit verlieren und ins Altenheim müssen“, sagt Ute Beese. Sie hat solche Gruppen in der Vergangenheit bereits mit großem Erfolg in Gelsenkirchen initiiert.

Ehrenamtliche werden gesucht

In Bottrop sucht sie nun Spaziergangspaten, die bereit sind, ehrenamtlich eine solche Gruppen zu leiten und sich einmal in der Woche Zeit für ein solches Projekt zu nehmen. In der Regel sollen zwei Spaziergangspaten gemeinsam eine Gruppe begleiten. Erste Senioren, die gerne wieder einmal raus kommen wollen, sich alleine aber nicht mehr so recht trauen, hat sie bereits gefunden.

Es besteht auch Interesse an einer Gruppe für Rollstuhlfahrer und einer Gruppe, bei der die Teilnehmer ihre Hunde mitnehmen können. Senioren, die noch relativ fit sind, können sich auch zu längeren Touren treffen. Darüber hinaus sucht die Quartiersmanagerin auch Ehrenamtliche für Einzelbegleitungen von Senioren beispielsweise zum Einkauf, zum Arztbesuch, ins Theater oder ins Konzert.



In vielen Städten gibt es bereits Spaziergangsgruppen. Unser Foto entstand bei einer Tour von Senioren in Essen-Stollberg.

KOFO-ARCHIV, ALEXANDRA FOTI

Fernsehlotterie unterstützt das Projekt

■ **Gut älter werden** können sollen die **Bohrpöpel** im Quartier auf dem Eigen. Dies zumindest hat sich der Awo-Bezirk Westliches Westfalen mit seinem Projekt „Quartiersmanagement“ auf die Fahnen geschrieben. Im März wurde es mit Ute Beese als Quartiersmanagerin gestartet.

■ **Geld für das Projekt** bekommt die Awo für drei Jahre von der ARD-Fernsehlotterie. Sie unterstützt den Wohlfahrtsverband mit insgesamt 92 000 Euro, 20 Prozent der Kosten steuert die Awo selber bei. Das Quartiersprojekt wird auch vom städtischen Planungsamt unterstützt.

Die Spaziergangspaten werden vor ihrem ersten Einsatz geschult und treffen sich anschließend regelmäßig zum Austausch. Die erste Schulung ist für Donnerstag, 26. August, von 9 bis 12 Uhr geplant. Themen werden dabei auch die Sturzprävention und die Versicherung im Ehrenamt sein. Wer Lust hat, sich zu engagieren, kann sich vorab bei einer Veranstaltung am Donnerstag, 13. August, um 11 Uhr im Ernst-Löchel-Seniorenzentrum (Bügelstraße 25) informieren.

Ebenfalls noch für diesen Monat plant Ute Beese die offizielle Auftaktveranstaltung für das Quartiersprojekt am Dienstag, 25. August, von 15 bis 18 Uhr in der Seniorenbegegnungsstätte an der Ernst-Moritz-Arndt-Str. 9. Es soll dann ein musikalisches Mitmach-Programm für die Gäste geben und ein Infocafé.

■ **Interessierte Spaziergangspaten** und Seniorenbegleiter können sich telefonisch bei Ute Beese melden: ☎ 992211 oder ☎ 0162-2343363



Quartiersmanagerin Ute Beese hat ihr Büro im Ernst-Löchel-Seniorenzentrum. Sie plant jetzt die Auftaktveranstaltung.

KOFO-ARCHIV, WINFRIED LARSEN