

# Sanftes Training im Bürgerpark

Henstedt-Ulzburger Seniorenbeirat sucht Spender für Fitness-Geräte. Am 1. und 2. Oktober

FRANK KNITTERMEIER

**HENSTEDT-ULZBURG** ■ Mit 66 Jahren? Doris Tachezy ist erst 65 Jahre alt, aber sie läuft schon jetzt zu Hochtouren auf: Die Vorsitzende des Henstedt-Ulzburger Seniorenbeirats und die anderen Mitglieder dieses Gremiums haben eine Fülle von Ideen, von denen nicht nur die älteren Bürger profitieren.

Mit den blauen Fuß- und Radwegfurten an den größeren Einmündungen im Ort hat sich der vorige Seniorenbeirat ein Denkmal gesetzt. Von vielen belächelt oder gar beschimpft, haben sich die farbigen Querungshilfen mittlerweile im Ortsbild verfestigt. Diese Maßnahme war umstritten, weil sie der Gemeinde viel Geld gekostet hat. Der jetzige Seniorenbeirat wird ebenfalls im Gedächtnis bleiben: Er initiiert unter dem Vorsitz von Doris Tachezy das „Playfit-Modell“ für den Bürgerpark: Für rund 16 000 Euro werden Geräte angeschafft, die insbesondere Senioren, aber auch allen anderen, die im Park spazieren gehen, ein sanftes Training unter freiem Himmel ermöglichen. Diese Geräte greifen die Aspekte Massage und



Doris Tachezy ist Vorsitzende des Seniorenbeirats Henstedt-Ulzburg. Sie organisiert alle zwei Jahre auch die HHG-Messe.

Foto: Knittermeier

Bewegung auf. In diesem Falle wird nicht die Gemeinde zur Kasse gebeten. Die steuert zwar 2500 Euro aus der Gewinnsumme für die Auszeichnung „Sportliche Kommune 2010“ dazu, aber der Rest wird durch Spenden aufgebracht, wobei die Bürgerstiftung ebenfalls mit einer stattlichen Summe dabei

ist. Die SPD hat den Erlös ihres Flohmarktes gespendet, weitere Spender werden gesucht. Sie können auf das Konto der Bürgerstiftung, 151 238 70 bei der Sparkasse Südholstein, Bankleitzahl 200 691 30, einzahlen (Stichwort: „Sportgeräte“). Ein Arbeitskreis des Seniorenbeirats ist schon seit eini-

312 der RaiBa

ger Zeit dabei, ein Straßenkataster zu erstellen, um festzustellen, welche Straßen in der Gemeinde nicht senioren- oder behindertengerecht sind. Einen Stein des Anstoßes haben die Mitglieder des Arbeitskreises bereits gefunden: Der neue Kreisverkehr in Henstedt ist für Menschen mit Rollator oder Rollstuhl nicht geeignet, weil die Kanten der Überquerungen scharf und rechtwinklig sind. Hier wurde nach Ansicht des Seniorenbeirates das falsche Material gewählt. Der Beirat dringt auf Abhilfe. Das gesamte Straßenkataster ist ein Langzeitprojekt: Es wird noch einige Zeit dauern, bis der dafür zuständige Arbeitskreis alle Straßen der Gemeinde in Augenschein genommen und katalogisiert hat.

Am Freitag, 1. und am Sonnabend, 2. Oktober, veranstaltet der Seniorenbeirat ein Senioren-Wochenende mit vielen Aktivitäten in der Kulturkate. In den vergangenen Jahren gab es die Seniorenwoche, jetzt gibt es zweitägiges, geballtes Programm. Es beginnt am Freitag um 10 Uhr mit einem Gottesdienst, von 11 bis 12 Uhr gibt es sportliche Anregungen unter dem Motto „Fit und bewegt im Alter“, um 18.30 Uhr be-

ginnt ein „Bunter Abend“ mit plattdeutschen Geschichten, Zaubereien, Sketchen, Liedern und Vorführungen. Dazwischen sind Mittagessen, Kaffeetafel und Imbiss vorgesehen. Am Sonnabend gibt es eine Internet-Einführung in den Räumen der Volkshochschule (9 Uhr), parallel dazu in der Kulturkate Nachhilfeunterricht für den Umgang mit dem Handy. Ein Vortrag über Herzprobleme im Alter (10.30 Uhr), ein Vortrag über Brandschutz und Rauchmelder (15 Uhr) und als besonderes Angebot „Wii-Bewegungsgesteuertes Sportspiel am Fernseher“ (16 Uhr). Mit dieser Art von Freizeitspaß befassen sich normalerweise eher Kinder und Jugendliche, doch der Seniorenbeirat ist der Ansicht, dass diese Bewegungsspiele im Wohnzimmer gerade für ältere Menschen gut geeignet sind. Zum Abschluss wird bei einem Glas Wein der Film „Die Trappfamilie“ gezeigt. Auch an diesem Tag gibt es wieder ein Mittagessen im Restaurant „Hans im Park“ im Bürgerpark, eine Kaffeetafel und einen Imbiss.

Doris Tachezy und die Mitglieder des Seniorenbeirats glauben, dass sie wieder ein interessantes Programm zusammengestellt haben.