

SOZIALES

Heisingen: Essener Netzwerk organisiert Angebot für Senioren **WAZ+**

21.08.2023, 10:35 | Lesedauer: 5 Minuten

Daniel Henschke



Infotreff des „Netzwerks 60 plus Heisingen“: Reihum wird von den zahlreichen Aktivitäten berichtet.

Foto: Socrates Tassos /
FUNKE Foto Services

ESSEN-HEISINGEN. Seit einem Jahr ist ein Seniorennetzwerk in Essen-Heisingen aktiv. Besuch beim Infotreff: Wie Senioren aus dem Stadtteil das Angebot erleben.

Diesen Artikel vorlesen lassen:



🔊 00:00 / 05:24 1X

BotTalk

Vor einem Jahr wurde das „**Netzwerk 60plus in Heisingen**“ gegründet. Inzwischen sind schon mehr als 130 ältere Menschen aktiv, die sich aus dem umfangreichen Gruppenangebot das für sie Richtige herausgesucht haben. Sei es beim Wandern oder Nordic Walking, Spaziergängen, vegetarischem Kochen, in der Fahrradgruppe, bei gleich zwei Kegelgruppen, im Spieletreff, beim Yoga auf dem Stuhl oder in den Heisinger Salongesprächen: Jeder und jede kann zwanglos mitmachen und lernt so auch Gleichaltrige und Gleichgesinnte kennen.

Bei den 14-tägig stattfindenden Infotreffs im Gemeindesaal des Pfarrzentrums St. Georg laufen die Fäden dieses **Netzwerkes** zusammen. Oft sitzen mehr als 60 Teilnehmerinnen und Teilnehmer im großen Stuhlkreis und berichten aus den einzelnen Gruppen. Vor allem Frauen, aber auch nicht wenige Männer und Ehepaare sind dabei, die sich an der **neu gewonnenen Gemeinschaft** und vielen interessanten Erlebnissen erfreuen.

Duzen schafft Nähe beim Netzwerk in Essen-Heisingen

Dass sich hier alle duzen, ist gerade im fortgeschrittenen Alter zwar nicht so üblich. Aber es schafft ganz schnell Nähe. Sei es bei den ebenfalls alle 14 Tage stattfindenden Stammtischen oder bei kulturellen Unternehmungen wie Kinobesuchen, Museum, Theater, Stadtbesichtigungen - die älteren Menschen blühen regelrecht auf und erzählen begeistert von dem Zugewinn an Lebensqualität, den das Netzwerk ihnen ermöglicht.



Evelyn Bruns moderiert gemeinsam mit Stefanie Rüttermann das „Netzwerk 60 plus in Heisingen“.
Foto: Socrates Tassos / FUNKE Foto Services

TREUEANGEBOT

1 Jahr

49,99 €

ANGEBOT

SICHERN

Die 76-jährige Bärbel Hasenack zum Beispiel hat kurzerhand einen Gartenstammtisch gegründet und ist nun überglücklich: „Durch Corona ist man derart runtergefahren worden. Gott sei dank habe ich diese Gruppe von Gartenfreunden kennengelernt und bin wieder lebendig geworden.“ Das alles komme ihr vor wie eine Vital-Kur. Seit 32 Jahren lebt sie schon in Heisingen, doch als Selbstständige hatte sie nie Zeit für Hobbys. Nun fotografiert und malt sie

und gärtner mit Begeisterung: „Als ich zum ersten Mal beim Infotreff war, war ich überrascht von der tollen Atmosphäre. Das klang alles höchst sympathisch und interessant. Da habe ich mir einfach das Mikro geschnappt, tief Luft geholt und mich auch getraut.“ Von ihrem schönen Garten habe sie erzählt, und das Thema schlug ein: Seitdem besucht sich eine feste Gruppe reihum, bestaunt die liebevoll gepflegten Gärten. Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer besprechen Probleme, sie geben sich gegenseitig Tipps, tauschen Pflanzen aus.

Bericht aus dem Heisinger Garten

Als Bärbel Hasenack dann sogar einen Lichtbildvortrag halten sollte, sprang sie wieder über ihren Schatten: „Ich berichtete von meinem doch recht großen Garten und dessen Highlights wie dem Blütenraum Bougainvillea, hochragenden Engelstropfen, dem Hibiskus mit den riesigen Blüten und vom rosenumrankten Pflaumenbaum. Das kam gut an. Ich hatte noch nie vor so vielen Leuten gesprochen. Auch das hat mir unheimlich gut getan. Ich bin richtig glücklich.“



Die Infotreffe finden 14-tägig im Gemeindesaal des Pfarrzentrums St. Georg in Heisingen statt. Das Interesse an den angebotenen Aktivitäten ist groß.

Foto: Socrates Tassos / FUNKE Foto Services

Auch ihre über 90-jährige Nachbarin nehme eifrig an den Aktivitäten des Netzwerkes teil. Angelika Weber ist relativ neu dabei. Sie wohnte zwischenzeitlich in Überehr, lebt aber seit zwölf Jahren wieder im „Dorf“. Das Anschreiben der Stadt zur Gründung des Netzwerkes im Frühjahr 2022 habe sie kalt gelassen. Denn mit dem Begriff „Senioren“ habe sie sich überhaupt nicht angesprochen gefühlt. Doch inzwischen ist die 67-jährige mittendrin, geht zu Spielgruppe, Salongespräch, Infotreff und Stammtisch: „Ich war Sozialarbeiterin und hatte sehr viel mit Menschen zu tun. Das möchte ich auch beibehalten. Während mein Freund lieber auf der Couch sitzt und liest. Wir unternehmen durchaus was zusammen, etwa Radtouren. Einsam bin ich also nicht. Das Netzwerk schenkt mir neue Energie.“

INFO

Treffen des „Netzwerks 60 plus“

Die Infotreffe des „Netzwerkes 60plus in Heisingen“ finden jeweils am ersten und dritten Montag des Monats von 17.30 bis 19.30 Uhr statt im Gemeindesaal des Pfarrzentrums St. Georg an der Heisinger Straße 480. Eine Anmeldung ist nicht nötig. Wer mag, kann etwas früher erscheinen und dabei mithelfen, Stühle zu stellen.

Auf der sehr informativen Homepage www.seniorennetzwerk-heisingen.de und im Newsletter können die zahlreichen Gruppen und Veranstaltungstermine eingesehen werden. Kontakt ist unter info@60plus-in-heisingen.de möglich.

Sie sei begeistert vom starken Zusammenhalt, den sie überall spüre: „Es herrscht eine unglaublich gute und fröhliche Stimmung in den Gruppen.“ Das Netzwerk umfasse eine große Altersspanne: „Aber das Alter ist wirklich kein Thema. Ich empfinde solch eine homogene Gruppe deutlich stressfreier als in VHS-Kursen, anderen Vereinen oder Sportgruppen. Es gibt keine Hemmschwelle. Die anderen haben nämlich auch Falten im Gesicht.“

Das Schönste sei jedoch, das alles direkt vor Ort zu finden sei: „In zehn Minuten bin ich zu Fuß da. Man muss nicht in die Stadt fahren, und die Gruppenteilnahme kostet auch nichts.“ Angelika Weber strahlt: „Es sind auch schon Freundschaften entstanden. Wenn ich durch den Ort gehe, treffe ich oft neue Bekannte. Die Gruppen sind zudem per Whatsapp in Kontakt untereinander, das schafft noch mehr Verbundenheit.“