

PRESSEMITTEILUNG vom 11. November 2021

„Für Körper und Seele“

**Udo und Ricarda Niedergerke fördern das interkulturelle AWO Projekt
„Seniorinnen in Bewegung“**

Region Hannover/Hannover-Nordstadt. „Seitdem ich in der Gruppe bin, fühle ich mich nicht mehr so allein und auch körperlich geht es mir besser“, sagt Mahbanoo Ghaffari. Die 65-Jährige ist Teilnehmerin des Projekts „Seniorinnen in Bewegung“, das die Interkulturelle Begegnungsstätte der AWO Region Hannover seit September für Seniorinnen anbietet. Gemeinsam mit neun anderen Frauen aus unterschiedlichen Ländern hat sie in den letzten Monaten viel für ihre Gesundheit getan. Die Gruppe hat gemeinsam Fitnessparcours und Parkanlagen in Hannover erkundet, neue Bewegungsräume kennengelernt und sich über gesunde Ernährung ausgetauscht. „Unterwegs gab es als Verpflegung immer Wasser, Obst und Gemüse“, erklären Zahra Khoshbakht und Monavar Khavani, die die Gruppe bei ihren Aktionen begleiten. Bei schlechtem Wetter standen Gymnastik- und Entspannungsübungen oder auch Brettspiele in der AWO Begegnungsstätte auf dem Programm.

„Mit dem positiven Gruppenerlebnis und den vielen Anregungen haben die Teilnehmerinnen ein gutes Rüstzeug erhalten, um die eigene Gesundheit zu stärken“, erklärt AWO Mitarbeiterin Fatma Taspunar, die das von der Ricarda und Udo Niedergerke geförderte Projekt koordiniert hat. „Sie tun damit etwas für ihren Körper und ihre Seele.“ In der Gruppe falle es vielen leichter, nach draußen zu gehen und sich zu bewegen.

Die Interkulturelle Begegnungs- und Beratungsstätte im Horst-Fitjer-Weg ist Anlaufstelle für die älteren Menschen in der Nordstadt. „Zu uns kommen Menschen aus mehr als zehn Ländern“, wie Taspunar berichtet. Bei den Gesprächen in den verschiedenen Gruppen und in den Beratungen wurde der prekäre Gesundheitszustand von Seniorinnen mit Migrationshintergrund deutlich. „Mit dem Projekt wollten wir ihnen Möglichkeiten an die Hand

geben, ihre Mobilität so lange wie möglich zu erhalten und sich mit dem eigenen Gesundheitszustand auseinanderzusetzen“, so Taspunar. Im Vordergrund sollte dabei die Bewegung an der frischen Luft und gesunde Ernährung stehen.

Jetzt freuen sich die Teilnehmerinnen auf das sogenannte Waldbaden. „Beim Waldbaden geht es darum, Stress abzubauen, die Gedanken abzuschalten und in die Atmosphäre des Waldes einzutauchen“, erklärt Taspunar. Es gebe auch schon Ideen und Wünsche für weitere Aktivitäten wie Yoga und Nordic-Walking.

Udo und Ricarda Niedergerke wollen das Projekt auch zukünftig weiter unterstützen. Es sei wichtig, dass die Frauen, auch einmal etwas für sich selber in ihrem Leben tun und nicht nur für andere da zu sein. „Regelmäßige Bewegung im Alltag und gesunde Ernährung steigern erwiesen das Wohlbefinden“, so Udo Niedergerke. Für die Frauen bedeute die Gruppe mehr als Bewegung, betont Silke Oppenhausen, die Leiterin der AWO Seniorenarbeit, und bedankt sich für die weitere finanzielle Unterstützung. „Sie fühlen sich hier aufgehoben und angenommen und können einfach mal die Batterie aufladen.“

Die Gruppe trifft sich immer montags von 15 bis 18.30 Uhr. Ältere Frauen sind herzlich eingeladen, mitzumachen. Mehr Informationen gibt Fatma Taspunar unter der Telefonnummer 0511 219 78-143

Zum Hintergrund:

Die AWO Region Hannover betreibt eine Interkulturelle Begegnungsstätte im Horst-Fitjer-Weg 5 in der Nordstadt. Die kostenlose Beratung kann in deutsch, türkisch, bosnisch, kroatisch oder serbisch stattfinden. Terminvereinbarung unter der Telefonnummer 0511 702765 oder 0511 21978-143/-178.

Die Bürgerstiftung Hannover fördert mit Mitteln aus dem Helmut und Berti Hohlweg Stifterfonds den Interkulturellen Mittagstisch. Die Begegnungsstätte selbst wird durch die Stadt Hannover und durch Eigenmittel der AWO finanziert.