

# Sie bleiben gemeinsam in Bewegung

## **NIED** Die Ü65-Spaziergänge der Caritas stärken Gesundheit und Nachbarschaft

In Bewegung bleiben, neue Menschen kennenlernen und sich austauschen, ist wichtig im Leben und nimmt gerade im Alter noch an Bedeutung zu. Und manchmal sind es gerade die kleinen Ideen, die genau das möglich machen. Wie der gemeinsame Spaziergang durch Nied, zu dem die Caritas Frankfurt Menschen ab 65 Jahren einlädt. Aus der anfänglichen Idee ist mittlerweile ein festes Angebot geworden – mitorganisiert von der Niederin Irene Sittig, die sich ehrenamtlich für das Bundesländer-Projekt „Sozialer Zusammenhalt“ (ehemals Soziale Stadt Nied) in verschiedenen Projekten engagiert.

### **Am Stadtteilbüro geht es los**

Unterstützt wird sie von Alexandra Ladach von der Abteilung Alten- und Krankenhilfe der Caritas Frankfurt. Zum vierten Mal seit September bricht die Gruppe an diesem Vormittag zu einem Spaziergang durch den Stadtteil auf – vom Treffpunkt im Stadtteilbüro,

dem Sitz des Caritas-Quartiersmanagements in der Straße Alt-Nied 13. „Wir sind in der Regel sechs bis sieben Teilnehmer“, erzählt Ladach. Zu den neuen Interessenten, die sich das Angebot anschauen möchten, gehört Kirsten Meyer-Ahmerkamp. Dank des Spaziergangs könne sie den Stadtteil überhaupt kennenlernen, sagt die Neu-Niederin. Zehn Jahre lang habe sie mit ihrem Mann in Panama gelebt und ist erst seit kurzem zurück in Deutschland. Nun haben sie sich hier niedergelassen. „Nied“, sagt sie, „ist toll, besonders der Niedwald.“ Über das Angebot könne sie andere Menschen kennenlernen.

Teilnehmerin Renate Scheer ist jedes Mal dabei, wenn es Neues oder Altbekanntes von Nied zu entdecken gibt. Das hat einen Grund: „Ich bin allein und habe hier die Möglichkeit, mit anderen Menschen ins Gespräch zu kommen“, beschreibt sie ihre Motivation. Auch Elisabeth Frederick aus Unterliederbach tritt deshalb den Weg aus dem benachbarten Stadtteil nach Nied an – wegen des kal-

ten Wetters aber diesmal mit dem Bus. „Manchmal laufe ich auch zu Fuß hierher“, erzählt sie und fügt hinzu: „Wenn man alleine ist und keine Familie hat, muss man rausgehen und den Kontakt suchen.“

### **Frühstück für Frauen**

Sie selbst sei auch noch im Sportverein aktiv. Von dem Angebot erfahren habe sie von Alexandra Ladach, die für die Caritas Frankfurt präventive Gesundheitsberatung für Senioren in Höchst, Nied und Unterliederbach anbietet.

Der Weg führt durch die Straßen von Alt-Nied hin zum Stadtteiltreff des Frankfurter Verbandes in der Birminghamstraße 20. Irene Sittig möchte den anderen den Ort vorstellen, zumal es dort ab dem 20. Januar einmal im Monat ein internationales Frühstück für Frauen aus Nied geben soll und damit eine weitere Chance, sich kennenzulernen und zu vernetzen.

Die Vernetzung ist auch für das



Projekt „Sozialer Zusammenhalt“ wichtig: Die Träger sozialer Einrichtungen und Institutionen in Nied wollen sich austauschen und Ideen für den Stadtteil entwickeln, die das Zusammenleben und das Umfeld verbessern. Aus diesem Grund läuft dieses Mal auch Tabea Mayer von der Stif-

tung „Christen helfen“ mit, die einige Meter vom Stadtteilbüro entfernt das Diakoniezentrum mit dem Secondhandladen „Secundo“ betreiben. „Es geht mir darum: Wo können wir mit unserer Arbeit für den Stadtteil anknüpfen und welche Bedarfe gibt es?“, sagt die Sozialarbeiterin.

Da das Interesse für das Angebot groß ist, soll es künftig regelmäßig – immer am letzten Donnerstag eines Monats – organisiert werden, sagt Alexandra Ladach, die hofft, dass sich noch weitere Menschen dem Spaziergang anschließen werden – natürlich immer unter Einhaltung der aktuel-

len Corona-Regeln. Der nächste Spaziergang durch den Stadtteil ist für Donnerstag, 24. Februar um 11 Uhr geplant.

Treffpunkt die das Stadtteilbüro in Alt-Nied 13. Infos und Anmeldung unter der Telefonnummer (069) 29 82 65 40.

**ALEXANDRA FLIETH**

Alexandra Ladach (Mitte) führte die Spaziergruppe durch den Stadtteil. FOTO: MAIK REUSS