

Einsam in Elmshorn – das muss nicht sein

Elmshorner Sportverein bringt ältere Menschen zusammen

Christian Brameshuber

ELMSHORN Der Würfel zeigt die vier. Petra Kück nimmt die Hände einmal nach vorn und klatscht. Dann hinter den Körper und klatscht. Bei der eins steht die 82-Jährige von ihrem Stuhl einmal auf und setzt sich wieder hin. Diplom-Sportwissenschaftlerin Ulrike Neuhausen wirft den Würfel erneut in die Mitte des Stuhlkreises im Übungsraum in der Turnhalle beim EMTV. Die zwei. Die 51 Jahre alte Trainerin wartet kurz. „Wisst ihr noch, welche Übung jetzt kommt?“, fragt sie in die Runde. Natürlich wissen sie es.

15 Männer und Frauen, ältere Menschen, oft jenseits der 70 Jahre, sind an diesem Mittwochmorgen aktiv. Neuhausen setzt auf sanfte Be-

„Dieses Angebot hat einen besonderen Wert. Die Menschen kommen heraus aus ihren eigenen vier Wänden.“

Ulrike Neuhausen
Trainerin beim EMTV

wegungen. Auf leichte Koordinationsübungen. Aktiv sein, auch wenn das Alter schon seine Spuren hinterlassen hat. Aber das ist nur ein Baustein des Pilotprojekts, das der Elmshorner Sportverein anbietet. Die weiteren: ein gemeinsames

Mittagessen im Turnerheim. Danach zusammen spielen. Zusammen reden. Zusammen Zeit verbringen.

Gemeinsam aktiv und gesellig: Mit diesem Projekt spricht der EMTV ganz gezielt ältere Menschen an, die sich einsam fühlen, die Kontakt, Gesellschaft und neue Freunde suchen. „Die Bürgerstiftung Elmshorn finanziert dieses Projekt“, betont EMTV-Geschäftsführer Arne Hirsch. Der Sportverein hatte sich beworben und den Zuschlag erhalten.

Der Kampf gegen Einsamkeit war das Motto der großen NDR-Spendenaktion „Hand in Hand in Norddeutschland“ 2024. Die Bürgerstiftungen im Norden wurden finanziell unterstützt. Auch die Bürgerstiftung Elmshorn. „Unser Ziel ist es, eine feste Gruppe zu etablieren“, sagt Hirsch. Bis Ende des Jahres soll das Projekt noch laufen.

Die Senioren sind inzwischen beim Mittagessen. Letzte Woche gab es Maultaschen. Heute Kartoffelsalat mit Würstchen. Auch Petra Kück schaufelt sich eine Portion auf ihren Teller. 5 Euro pro Mittagessen. Mehr müssen die Teilnehmer nicht bezahlen.

Petra Kück ist über ihre Tochter in diese ganz besondere Sportgruppe gekommen. „Sie hat mich angemeldet“, erzählt die Elmshornerin. „Ich habe meinen Mann vor einem halben Jahr verloren. Ich bin froh, hier zu



Der Uno-Tisch legt los: Christa Tepper (71, von links hinten), Waltraud Scheffler (80), Petra Kück (82) und Wiltrud Molkau (87) hoffen auf gute Karten.
Fotos: Christian Brameshuber

sein.“ Ein kleiner Weinkrampf schüttelt die 82-Jährige. Aber schnell hat sie sich wieder gefasst. Einen festen Termin haben. Mit anderen Menschen Zeit verbringen. Das alles hilft Kück, lenkt ab, bringt sie auf andere Gedanken.

Neuhausen schaut, ob alle etwas zu essen haben. Sie ist schon seit 2002 als Trainerin beim EMTV tätig. Die Diplom-Sportwissenschaftlerin

hat beim EMTV Seniorenreisen begleitet, macht jetzt selbst ganz neue Erfahrungen in diesem Projekt gegen die Einsamkeit. „Dieses Angebot hat einen besonderen Wert. Die Menschen kommen heraus aus ihren eigenen vier Wänden. Und sie erfahren, dass sie auch im hohen Alter noch aktiv und sportlich sein können.“

Neuhausen wünscht sich, dass es beim EMTV in Zukunft ein offenes Angebot für alle Elmshorner gibt. Dass sie am Mittwochmorgen auf die EMTV-Anlage am Koppeldamm kommen und ein neues Miteinander erfahren. Glückliche Momente erleben.

Petra Kück hat sich nach

dem Essen an den Tisch „Uno-Damen“ gesetzt. Christa Tepper (71) teilt die Karten aus. „Mein Mann und ich sind in diese Gruppe gekommen, um neue Menschen kennen zu lernen.“ Wiltrud Molkau freut sich mit ihren 87 Jahren besonders auf diesen Augenblick, wenn das Spielen an den Tischen beginnt. „Das bringt richtig Spaß.“ Die Gruppe ist längst ein fester und verlässlicher Treffpunkt für die Frauen geworden.

Arne Hirsch möchte noch mehr Menschen erreichen. Noch mehr Menschen davon überzeugen, dass Einsamkeit überwunden und Gemeinschaft erlebt werden kann. Deshalb wirbt er bei Sozial-

partnern, bei Ärzten und Institutionen darum, dieses ganz besondere EMTV-Angebot bekannt zu machen, verteilt überall die Info-Flyer.

Petra Kück lacht. Sie fühlt sich in dieser Runde pudelwohl. Bewegung. Mittagessen. Spielen. Das alles tut der 82-Jährigen gut. Sie weiß, wie sich Trauer anfühlt, wie sich Einsamkeit anfühlt. An diesem Mittwochmorgen fühlt sie sich einfach gut.



Sanfte Bewegungen und leichte Koordinationsübungen: Ulrike Neuhausen leitet die Gruppe der Senioren im EMTV-Übungsraum an.

Gemeinsam aktiv und gesellig

Weitere Termine beim EMTV

Für mehr Miteinander im Alter: Der EMTV bietet nach den Sommerferien fünf weitere Termine auf der Anlage am Koppeldamm an. Und zwar am 17. September, am 24. September, am 1. Oktober, am 8. Oktober und am 15. Oktober. Das Angebot

geht jeweils von 12 bis 14.30 Uhr. Die Kosten betragen 5 Euro inklusive Mittagessen. Anmeldungen für die einzelnen Termine sind telefonisch möglich unter den Nummern 04121 48430 und 04121 484311. Anmeldeschluss ist jeweils freitags um 15 Uhr.

Elmshorns Krankenhausgarten wird zum Open-Air-Wohnzimmer

ELMSHORN Apollo im Exil: Der Name ist Programm. Der Elmshorner Verein Apollo Kultur kann zwar seine Angebote nicht im ehemaligen Kino in der Kö realisieren, da das Apollo-Gebäude abgerissen wird. Aber auch auf „fremden Terrain“ fühlen sich die Mitstreiter pudelwohl. Den Krankenhausgarten an der Ber-

liner Straße verwandeln sie jetzt in ein Open-Air-Wohnzimmer.

Der Verein veranstaltet vom 31. Juli bis 4. September jeweils donnerstags einen Afterwork-Club im Garten des Krankenhauses, direkt vor dem Ambiente der gigantischen Knechtschen Hallen, die gerade saniert und modernisiert werden.

Von 17 bis 22 Uhr gibt es Getränke und Musik. Der Eintritt ist frei.

Die Apollo-Formel lautet: Werkzeug weg, Laptop zu – rein in den Sommerabend. Das Format richte sich an alle, die den Sommer in der Stadt genießen wollen – unkompliziert, barrierefrei und wetterabhängig. „Wir wollen mit dem Krankenhaus-

garten einen offenen, einladenden Ort schaffen, an dem man sich wohlfühlt, runterkommt und den Tag entspannt ausklingen lassen kann – ganz ohne Konsumzwang, aber mit allem, was es für einen gelungenen Abend braucht“, sagt Henrik Pohlmann, Gründungsmitglied des Vereins Apollo Kultur.

Specials und Überraschungen seien bereits in Planung. Wichtig: Der Afterwork-Club findet im Krankenhausgarten nur bei gutem Wetter statt. Und einen Tipp speziell für Naturliebhaber hat Pohlmann auch noch parat: „Der allabendliche Krähenflug über den Krankenhausgarten ist ein kleines Schauspiel für sich.“ brh

Elmshorner Nachrichten

Ihr Kontakt zur Redaktion

Reporterchefs

Christian Uthoff	04101/535-6104
Caroline Warmuth	-6102
E-Mail	redaktion@a-beig.de
Fax	04101/535-6106

Reporter Elmshorn

C. Brameshuber	04121/297-1806
Grischa Beißner	-1811
Carsten Wittmaack	-1807

Reporter Barmstedt

Michael Bunk	04123/2031-6191
--------------	-----------------

Reporter Pinneberg/Schenefeld

René Erdbrügger	04101/535-6120
Anna Goldbach	-6121
Manuela Schmickler	-6123

Reporter Quickborn

Jonas Altwein	04106/997701-6150
Antonio Balcazar	-6152

Reporter Uetersen

Klaus Plath	04122/400830-6185
-------------	-------------------

Reporter Wedel

Oliver Gabriel	04103/700800-6170
----------------	-------------------

Reporter Regionales

Claudia Ellersiek	04101/535-6112
Cornelia Sprenger	-6110
Anja Steinbuch	-6111

Leserservice (gebührenfrei)

0800/20507400