

Runter vom Sofa – rein in eine aufgeschlossene Gemeinschaft: Einladung zu Spaziergängen am 20. Juni, 18. Juli und 15. August

08.06.2026 08:59



Gemeinsam statt einsam: Die Aktionsgemeinschaft „Runter vom Sofa“ lädt einmal im Monat – immer am dritten Sonnabend – zu Spaziergängen mit anschließendem Beisammensein bei Kaffee und Tee ein. Los geht es an verschiedenen Startpunkten in Henstedt-Ulzburg. Eine Rückfahrt zum Startpunkt ist bei jedem Termin möglich. Beim nächsten Termin am 20. Juni wird sich um 11 Uhr am Rhener Marktplatz getroffen und zusammen bis circa 11.30 Uhr zum ehemaligen SVR-Treff bei der Gemeinschaftsschule, Schäferkampsweg 32, geschlendert. Am 18. Juli wird um 11 Uhr beim Verein Regenbogen, Beckersbergstraße 4, zu einem Rundgang gestartet, von dem die Teilnehmenden gegen 11.30 Uhr wieder zurück sind. Bei dem Termin am 15. August um 11 Uhr lautet der Startpunkt Erlöserkirche, Kisdorfer Straße 10, und das Ziel um 11.30 Uhr Jugendzentrum Tonne, Beckersbergstraße 57. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich. Wer Fragen hat, kann die Aktionsgemeinschaft „Runter vom Sofa“ per E-Mail an spazieren.h-u@web.de oder montags bis sonnabends jeweils von 14 bis 20 Uhr per Telefon unter 04193-76 27 04 erreichen.

Die Aktionsgemeinschaft „Runter vom Sofa“ besteht aus den Vereinen Regenbogen, IN VIA, „BürgerAktiv“ und Volkshochschule Henstedt-Ulzburg, der Diakonie Altholstein, der Bürgerstiftung, dem Seniorenbeirat, dem Beirat Inklusion für Menschen mit Behinderung, den Inklusionsbeauftragten für Menschen mit Behinderung und der Gemeinde Henstedt-Ulzburg. Seit März dieses Jahres werden von der Projektgruppe die Spaziergänge angeboten, die viel mehr als gemeinsame Bewegung bewirken sollen.

„Unsere Treffen schaffen Raum für Gespräche, stärken das Gemeinschaftsgefühl und bringen Menschen zusammen – ganz ohne Druck, ganz ohne Verpflichtung“,

sind sich die Beteiligten einig.

„In einer Zeit, in der viele Menschen einsam sind – sei es durch Homeoffice, digitale Kommunikation oder schlicht durch eine Veränderung der Lebenssituation – bieten wir eine einfache Möglichkeit, neue Kontakte zu knüpfen, alte Bekannte wiederzutreffen und die Natur vor der Haustür zu genießen. Dabei geht es nicht um Leistung oder Tempo, sondern um das gemeinsame Erleben.“

Alle sind willkommen – ob Jung oder Alt, ob mit oder ohne Kinder, ob langjährige Henstedt-Ulzbürgerinnen und Henstedt-Ulzbürger oder Neubürgerinnen und Neubürger.

Nach den ersten drei bereits stattgefundenen Terminen zieht das Organisationsteam eine positive Bilanz und möchte bei den kommenden Veranstaltungen daran anknüpfen.

„Die Auftaktveranstaltung im März im Ortsteil Rhen war meiner Meinung nach ein großer Erfolg. Insgesamt 14 Personen trafen sich am Ende im ‚Rhener Treff‘ am Schäferkampsweg“,

sagte Birgit Groth aus dem Beirat Inklusion für Menschen mit Behinderung.

„Es wurden Kontakte geknüpft. Einige Seniorinnen verabredeten sich zu privaten Treffen und Spaziergängen – genau das haben wir gewollt!“

Mit dem zweiten Termin im April im Ortsteil Ulzburg wurde eine andere Zielgruppe erreicht.

„Von den Teilnehmenden vom Rhen war niemand in Ulzburg dabei. Es ist also gut, dass wir an verschiedenen Orten zu unseren Spaziergängen starten, um somit verschiedenen Menschen die Teilnahme zu ermöglichen“,

erklärte Carsten Schäfer, Vorsitzender des Vereins „BürgerAktiv“.

„Eine Teilnehmerin, die gerne Singen und Skat spielen möchte, konnte ich bei dem Treffen direkt vernetzen und auf die Angebote in unserem Verein aufmerksam machen. Die Beteiligung war insgesamt gut, aber es können gern noch mehr Teilnehmende bei den nächsten Terminen werden.“

Wer jetzt Interesse bekommen hat, für den gilt also: Runter vom Sofa und rein in eine aufgeschlossene Gemeinschaft!