



Wir bedanken uns für die Förderung des Buchprojekts ‚Herz auf Füßen‘ und für die Mitfinanzierung des Lesungsprogramms herzlichst bei folgenden Einrichtungen:
Kulturamt der Stadt Osnabrück

OSNABRÜCK

DIE | FRIEDENSSTADT

Stiftung der Sparkasse Osnabrück



Verkehrsverein der Stadt
und Land Osnabrück e.V.



VGH Versicherungen



1. Osnabrücker Skiclub Eddie the Eagle



Unser Sammelband ist ein ideales Geschenk für sich selbst und für Menschen, denen man gerne eine besondere Freude mit einem außergewöhnlichen Buch machen möchte. Dies gilt weit über Weihnachten, Ostern und Geburtstage hinaus. Ein vielseitiges, spannendes und schönes Präsent für alle, die selbst laufen oder gerne laufen möchten.

Erhältlich ist die Lektüre
im Buchhandel

bei HelpAge www.helpage.de

und auch direkt beim
Geest-Verlag www.geest-verlag.de

Der Versand im Inland ist portofrei.

Lutz Hethey, Heiko Schulze (Hrsg.)
Herz auf Füßen
Ein Lauf- und Lesebuch
Geest-Verlag 2022
ISBN 978-3-86685-900-5
Klappbroschur, ca. 420 S.
20 Euro

Alle Verkaufserlöse des Buchprojektes
wandern direkt in die Arbeit
von HelpAge Deutschland e.V.



Lutz Hethey, Heiko Schulze (Hrsg.)

Herz auf Füßen

Ein Lauf- und Lesebuch



HelpAge
Deutschland
Alter ist Zukunft

Geest-Verlag

Dieser Sammelband präsentiert den Laufsport nicht nur als körperliche und mentale Herausforderung, sondern verbindet das Laufen auch mit sozialem Engagement. Facettenreiche Geschichten, Gedichte und Reiseerlebnisse von Läuferinnen und Läufern ranken sich um Völkerverständnis, Toleranz und Hilfsbereitschaft. Die Beiträge handeln vom Zusammenwirken von Alt und Jung für ein solidarisches Miteinander mit dem Ziel bei den Leserinnen und Lesern die Lust auf Bewegung und Engagement zu wecken.



Aurelia Mlabi

„Ich bin 80 Jahre alt und hatte vier Kinder, von denen nur eins noch lebt und bei mir in der Nähe wohnt. Meine anderen Kinder sind an HIV/Aids verstorben. Meine Enkelkinder Elida, Aidan und Evodia habe ich alleine großgezogen. Mein Mann ist gestorben. Jetzt betreue ich noch mein Urenkel, die Tochter von Evodia. „Es hat schon lange nicht mehr geregnet, das Klima ändert sich. Wenn das Wasser aus dem Tank aufgebraucht ist, muss ich Wasser holen oder kaufen. Ich benötige fürs Kochen, Waschen, Trinken und für die Ziegen und den Garten ungefähr 25 Liter täglich.“

Mit Beiträgen von

- Hannelore Hoger**
Lutz Hethey
Mohamed Attaallah
Dieter Baumann
Malte-Paolo Benjamins
Andreas Berg
Regina Berger
Michael Brinkmann
Anke Elsner
Sophie-Christine Feige
Jan Fitschen
Edeltraud Gude
Philip Hart
Mathias Hornung
Werner Hülsmann
Patrick Kaczynski
Christoph Katz
Dorothee Krämer
Abdelmajeed Abdallah
Andreas Landwehr
Günter Liegmann
Finn Lorenzen
Marie Masse
Christian Mauser
Lutz Molitor
Werner Müller
Miklos Muhi
Uli Rath
Hans-Werner Rehers
Reinhard Rehkamp
Gunnar Sander
Alexa Sander-Krogh
Henning Scherf
Carsten Schoster
Heiko Schulze
Angela Schwarz
Florian Siebelmann
Konrad Stöhr
Maria Anna Stommel
Jochen Stüsser-Simpson
Michael Tonfeld
Christiane Weber
Karsten Wulf

„Ich bin 62 Jahre alt, habe sechs Kinder und 13 Enkelkinder. Ich lebe mit zwei Enkelkindern zusammen, bin geschieden und kümmere mich alleine um die beiden Enkel.“

Ich habe gelernt mich zu verteidigen, mein Land habe ich zurückbekommen und meine Tochter nach der Scheidung zur Schule geschickt. Alleine ist es viel zu schwer, deshalb habe ich mich über die Unterstützung von KwaWazee und Help-Age so gefreut.

Wir Alten haben einen großen Zusammenhalt. Jede bringt sich nach ihrer Möglichkeit ein. Jetzt führe ich das Sparbuch unserer Altengruppe und helfe den anderen Frauen für ihre Rechte einzustehen - auch beim Schriftverkehr mit den Behörden.“

Clezensia Ichumbaki

