

So macht «Spazierenwande

Das Wandern ist der Grenchnerinnen und Grenchner Lust. Das ist keine Frage, sondern nach gut zwei Monaten «Zämegolaufe» gehört neben Derendingen und Olten zu den drei Solothurner Gemeinden, die sich für das 2015 gestartete Projekt intere

JOSEPH WEIBEL

Sie sind «60+», wandern oder laufen gern und vor allem: Sie fühlen sich wohl in einer Gruppe von mehreren Männern und Frauen. Dann passen Sie haargenau zur Zielgruppe der Aktion «Zämegolaufe». 16 verschiedene Parcours – von zwei bis zehn Kilometern – sind im Angebot. Zwei Mal wöchentlich gehts auf zum Lauf. Der Startschuss erfolgte am 5. September 2022. Zwischenzeitlich, weist eine Statistik der Grenchner Standortförderung aus, wurden bis Ende Oktober 26 verschiedene Parcours erlaufen – und das mit 8 bis 37 Teilnehmenden. Beim Auftakt waren es gleich 30 begeisterte Läuferinnen und Läufer. Das macht Lust auf mehr.

Der Glaube versetzt Berge

Der Glaube an das Gute versetzt Berge, weiss man nicht erst seit gestern. «Zämegolaufe» ist ein gutes Projekt. Nur: Wer wusste schon, ob eine solche Gemeinschaftsaktion nach zwei Jahren «Corona-Stillstand» funktionieren würde? «Niemand wusste das», sagt etwa Hubert Bläsi, einer der sieben Mitglieder des Grenchner Kernteams. Gemeinsam die Natur erleben, neue Gegenden erkunden, gemeinsam lachen – das kann ganz schön ansteckend sein. «Zämegolaufe» ist in der Schweiz nach sieben Jahren recht gut verbreitet. Grenchen ist schweizweit in der Teilnehmerskala ganz oben platziert. Das muss Lust auf mehr machen!

Ganzjähriges Angebot

Gut, man könnte denken, wir hatten einen schönen Sommer, einen goldenen Herbst und jetzt machen wir mal Pause. Falsch. «Die Idee ist, dass wir das ganze Jahr das Angebot aufrechterhalten können», sagt Hubert Bläsi weiter. In der kommenden Zeit würden die Menschen ihre Tage wieder vermehrt in ihren eigenen vier Wänden verbringen. Umso wichtiger sei es, dass eine solche Gruppendynamik nicht erlahme. Stadtpräsident François Scheidegger schreibt in der Broschüre von «Zämegolaufe»: «Die



Eine Wanderung, die ist lustig, gesund und fördert wertvoll den sozialen Kontakt. Impressionen von bisherigen Touren im Rahmen von «Zämegolaufe» in Grenchen.

Bild: zvg.

Stadt Grenchen unterstützt die Aktivitäten der Bevölkerungsgruppe «60+» im Bereich Bewegungsförderung und soziale Teilhabe», bringt er das Ziel auf

den Punkt. «Zämegolaufe» ist eine Aktion wider die Entsozialisierung, die in den vergangenen zwei Jahren um sich gegriffen hat. Menschen wollen sich

wieder sehen und g unternehmen. So ne Mitglieder der Kernn einen kommen be Freundesgruppen, z hen aus einzelnen Gruppen, die sich au ser Bewegung treffen

Keine Verpflichtung(Bläsi vermutet, dass bindlichkeit – es b pflichtung, kein An kein Mitgliederbeitr same «Spazierwan macht. Die Kommun mässige Teilnehme «Neue» ist sehr gut stehenden Kreis wir neuen Woche mit e über das Wochenpre lich zwei Touren) in dem sind die versc und Daten auch im Anzeiger» auf der let te publiziert. Weiter Geschäften das Proj fenster. Start und Zi lich, immer mit dem Monatsprogramme umschrieben. Ein E runde, 14 bis 15.30 Parktheater (div. Bu Grenchen Nord); So gemütlich, mit Steig Kilometer.» Nach de

KURZ NACHGEFRAGT BEI URSULA GRANDICELLI, LEITERIN «ZÄMEGOLAUF» GRENCHEN



Frau Grandicelli, was ziehen Sie nach gut zwei Monaten für eine erste Bilanz?

Ursula Grandicelli: Die Anzahl bisheriger Teilnehmende haben unsere sämtlichen

Erwartungen übertroffen. Ausserdem erhalten wir sehr viele und dankbare Rückmeldungen. Wir sehen nur fröhliche

Gesichter, die zufrieden nach Hause kehren mit der Erkenntnis, etwas Gutes für die Gesundheit und das Gemüt getan zu haben.

Haben Sie schon gewisse Änderungen oder Korrekturen vorgenommen?

Wir haben bestehende Parcours zum Teil den Bedürfnissen entsprechend korrigiert und neue ins Programm aufgenommen. Im Angebot stehen zurzeit 30 Touren.

Wie hat sich die Zusammenarbeit mit dem Kernteam entwickelt?

Ich beurteile die Zusammenarbeit als harmonisch, auch wenn wir nicht immer der gleichen Meinung sind. Wir entfalten sich jeweils als vielfältig mit Menschen ganz unterschiedliche berufliche Hintergründe

Natürliches Lernfeld im Waldkindergarten

Die Stadt Grenchen möchte mög-

draussen stattfindet. Wald, Feld, Wiese und Wasser werden für eine Saison von

positives Feedback erhalten. «Natürlich bleibt ein langer Weg, bis alle nötigen

NEWS

Suppentag

Spazierenwandern» Spass

ner Lust. Das ist keine Frage, sondern nach gut zwei Monaten «Zämegolaufe» eine freudige Feststellung. Grenchen Solothurner Gemeinden, die sich für das 2015 gestartete Projekt interessieren. Die erste Bilanz ist eine Erfolgsmeldung.



ie ist lustig, gesund und fördert wertvoll den sozialen Kontakt. Bisherigen Touren im Rahmen von «Zämegolaufe» in Grenchen.

Bild: zvg.

unterstützt die Aktivierungsgruppe <60+> im Gesundheitsförderung und so bringt er das Ziel auf

den Punkt. «Zämegolaufe» ist eine Aktion wider die Entsozialisierung, die in den vergangenen zwei Jahren um sich gegriffen hat. Menschen wollen sich

wieder sehen und gemeinsam etwas unternehmen. So nehmen es auch die Mitglieder der Kerngruppe wahr. Zum einen kommen bereits bestehende Freundesgruppen, zum andern entstehen aus einzelnen Teilnehmenden Gruppen, die sich auch ausserhalb dieser Bewegung treffen.

Keine Verpflichtung(en)

Bläsi vermutet, dass die relative Unverbindlichkeit – es besteht keine Verpflichtung, kein Anmeldezwang, kein Mitgliederbeitrag – dieses gemeinsame «Spazierenwandern» so attraktiv macht. Die Kommunikation für regelmässige Teilnehmende wie auch für «Neue» ist sehr gut organisiert. Im bestehenden Kreis wird jeweils vor einer neuen Woche mit einem Einweg-Chat über das Wochenprogramm (gewöhnlich zwei Touren) informiert. Ausserdem sind die verschiedenen Routen und Daten auch im «Grenchner Stadt-Anzeiger» auf der letzten «Agenda»-Seite publiziert. Weiter hängt in etlichen Geschäften das Programm am Schaufenster. Start und Ziel sind, soweit möglich, immer mit dem ÖV erreichbar. Die Monatsprogramme sind jeweils gut umschrieben. Ein Beispiel: «Oststadtrunde, 14 bis 15.30 Uhr, Treffpunkt: Parktheater (div. Buslinien, Haltestelle Grenchen Nord); Schwierigkeitsgrad: gemütlich, mit Steigung. Tourlänge: 4,8 Kilometer.» Nach dem Lauf trifft sich,

DAS AKTUELLE KERNTTEAM

Ursula Grandicelli (Leitung).
Parcoursleiterinnen und -leiter:
Margrit Hegelbach, Hubert Bläsi,
Fred Scheidegger, Ursula Brotschi,
Jeannette Benavente, Monika Gerber.
Springer: Ueli Käser, Jörg Gerber.

Stammtisch: Restaurant Parktheater (jeden ersten Donnerstag im Monat um 17 Uhr).

Für weitere Informationen: Ursula Grandicelli, Telefon 079 386 21 24, E-Mail: ursula.grandicelli@besonet.ch

wer will, noch in einem Restaurant zum gemütlichen Ausklang.

Hemmschwellen für Novizen gibt es keine. «Wir sagen uns Du im Kollektiv und informieren über das einfache Handling», so Hubert Bläsi. Einfach heisst: Es wird gewandert. Eine der die Tour leitende Person übernimmt die Führung der Wanderung, eine zweite wandert am Schluss der Gruppe mit. So wenig Auflagen wie möglich, so viele wie nötig, heisst das Motto.

Im Dezember eine Abendrunde

Wie geht es weiter? Es finden weiterhin Touren statt – bei jeder Witterung. Ausser wenn es Petrus allzu bunt treibt. «Wir passen die Routen der Jahreszeit und dem Wetter entsprechend an», verweist Bläsi auf die vorhandene Flexibilität. Im Dezember, verrät er, werde es als Spezialität eine Abendwanderung geben. Wer will, trifft sich immer am ersten Donnerstag im Monat (17 Uhr) zum Stammtisch im Parktheater. Vor diesem lockeren Treffpunkt ist Sitzung des Kernteams, um allfällige Änderungen oder Verbesserungen zu besprechen. «Zämegolaufe» ist kein begrenzter Hype, sondern soll auf Dauer ein fester Bestandteil werden für die Stadt. Potenzial ist vorhanden: Allein in der Stadt Grenchen ist mehr als jeder Vierte im Schnitt 60 Jahre und älter.

GEFRAGT BEI URSULA GRANDICELLI, LEITERIN «ZÄMEGOLAUF» GRENCHE

Frau Grandicelli, was ziehen Sie nach gut zwei Monaten für eine erste Bilanz?

Ursula Grandicelli: Die Anzahl bisheriger Teilnehmende haben unsere sämtlichen getroffen. Ausserdem viele und dankbare. Wir sehen nur fröhliche

Gesichter, die zufrieden nach Hause kehren mit der Erkenntnis, etwas Gutes für die Gesundheit und das Gemüt getan zu haben.

Haben Sie schon gewisse Änderungen oder Korrekturen vorgenommen?

Wir haben bestehende Parcours zum Teil den Bedürfnissen entsprechend korrigiert und neue ins Programm aufgenommen. Im Angebot stehen zurzeit 30 Touren.

Wie hat sich die Zusammenarbeit im Kernteam entwickelt?

Ich beurteile die Zusammenarbeit als sehr harmonisch, auch wenn wir nicht immer gleicher Meinung sind. Die Diskussionen entfalten sich jeweils als sehr interessant und vielfältig mit Menschen, die zum Teil ganz unterschiedliche private und berufliche Hintergründe haben.

im Waldkindergarten

et. Wald, Feld, Wiese
n für eine Schar von
rungs- und Erlebnis-

positives Feedback erhalten. «Natürlich bleibt ein langer Weg, bis alle nötigen Unterlagen und Bewilligungen beisam-

NEWS

Suppentag im Zwinlihaus

wird gelötet, genäht und gebohrt. Die Reparaturdienstleistungen sind kostenlos. Die Reparaturen müssen nicht in