



Pilotprojekt

«Zäme go laufe» in Derendingen: Mit Bewegung und sozialen Kontakten das Wohlbefinden fördern

Am Kick-off-Event nahmen rund 70 Personen teil. Am kommenden Montag gehen die Derendingerinnen und Derendinger erstmals auf eine gemeinsame Spazierwanderung.

05.07.2022, Marlene Sedlacek

Derendingerinnen und Derendinger über 60 Jahre scheinen grosses Interesse an der Erhaltung ihrer Gesundheit zu haben. Rund 70 Leute fanden sich zum Kick-off-Anlass für das Projekt «Zäme go laufe» in der Aula ein. Ein Konzept, das Personen über 60 zum gemeinsamen Spaziergang anregen will. Das Projekt wurde von einem Forschungsteam an der Universität Zürich entwickelt.

Kaba Dalla Lana, die Erfinderin des Projekts, weiss, dass Einsamkeit und Mangel an Bewegung ganz schlechte Auswirkungen auf die physische und psychische Gesundheit haben und in hohem Mass das Suchtverhalten fördern. Deshalb zeigte sie sich sehr berührt, dass sie ein so zahlreiches Publikum begrüßen durfte.

Gestartet hat «Zäme go laufe» im Jahr 2015 in Wetzikon. Im Kanton Solothurn hat sich die Abteilung Prävention der Spitäler Solothurn für ein Pilotprojekt starkgemacht. Der Derendinger Gemeinderat Urban Cueni (Ressortleiter Soziales/Familie/Gesellschaft/Alter/Pflege) war sofort begeistert.

«Sowas gibt es noch nicht in Derendingen.»

Dies könne vor allem älteren Leuten, die zunehmend vom Leben ausgegrenzt werden, neue Türen öffnen, ist er überzeugt.

Viele freiwillige Helfer haben sich zur Verfügung gestellt

«Um das Projekt durchführen zu können, ist die Mithilfe von freiwilligen Helferinnen und Helfern erforderlich», sagte Projektleiterin Alexandra Decurtins, die das Konzept bereits in vielen Gemeinden zum Laufen gebracht hat. Auf einen Aufruf Anfang Jahr hätten sich zwölf Interessierte gemeldet, die Freude an der Bewegung an der frischen Luft und dem Bedürfnis nach neuen Bekanntschaften haben, freute sie sich. Davon wurde ein Kernteam von sechs Personen gebildet.

In Derendingen stehen insgesamt 26 unterschiedliche Strecken auf dem Programm. Der Schwierigkeitsgrad reicht von gemächlich bis zügig. Dabei werden Parcours zwischen einem, bis zu zehn Kilometern zurückgelegt. Die Routen führen, wenn immer möglich, über Nebenstrassen. Die Spazierwanderungen sind stets begleitet von den freiwilligen Helfern.

Auch «eis go ha» gehört mit zum Wanderspaziergang

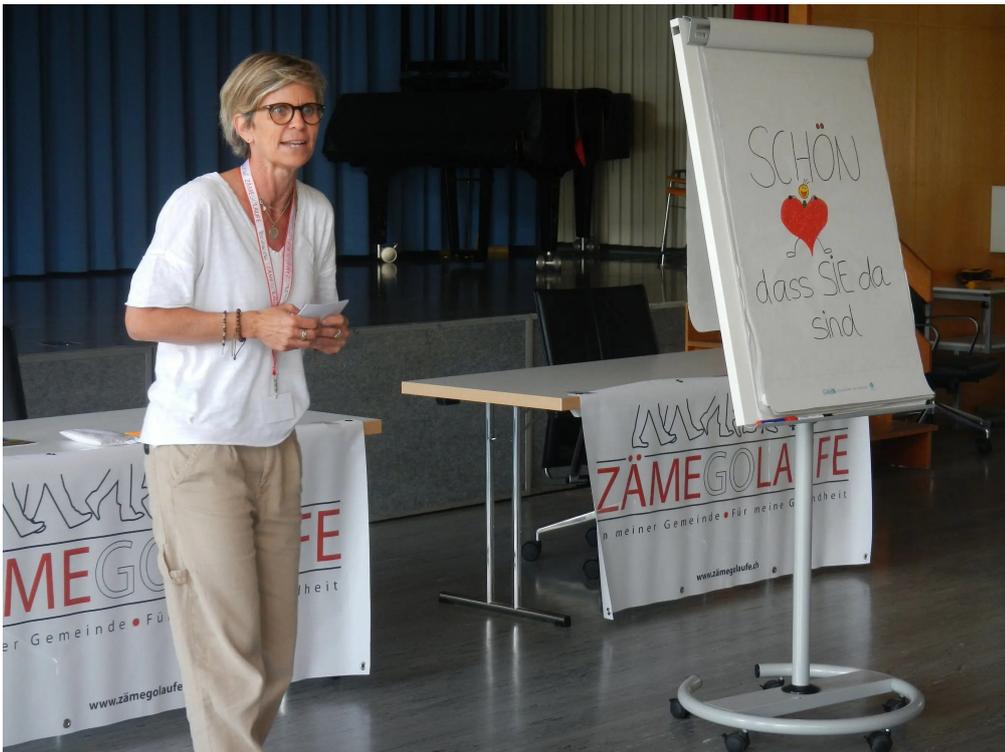
Selbstverständlich gehört auch «eis go ha» dazu, versicherte Decurtins. Die Anlässe finden zweimal in der Woche, jeweils am Montagnachmittag und am Donnerstagsmorgen, statt. Zusätzlich gibt es einmal monatlich einen Stammtisch, wo man sich im Restaurant Tharad trifft. Eine gute Gelegenheit, die Gruppe unverbindlich kennen zu lernen, machte Christian Flückiger vom Kernteam schmackhaft.

Vorteile bietet «Zäme go laufe» viele, wusste Decurtins. Neue Kontakte knüpfen, Spass haben, Bewegung in der Natur, eine Tagesstruktur, zählte sie einige davon auf. Auch das Gedächtnis und die Schlafqualität würden von dieser gemeinsamen Aktivität profitieren. Was man sich jedoch hauptsächlich bewusst sein müsse, sei, dass jeder Schritt zählt und dass es nie zu spät zum Anfangen ist, hob Decurtins hervor.

Die Teilnahme ist unverbindlich und kostenlos

Das Angebot kostet nichts, eine Teilnahme ist unverbindlich und es braucht weder eine An- noch eine Abmeldung. Jede Derendingerin, jeder Derendinger über 60 kann daran teilnehmen. «Komm doch einfach mit, dann bleibst du fit», brachte Christian Flückiger die Sache auf den Punkt.

Informationen zum Programm: unter www.zamegolaufe.ch, über einen freiwilligen Whatsapp-Chat oder Aushänge bei der Gemeindeverwaltung. Der erste Spaziergang findet am 11. Juli statt.



Projektleiterin Alexandra Decurtins hat «Zäme go laufe» schon in diversen Gemeinden aufgebaut. msg msg



Das Interesse war gross. msg
msg