

Wandern mit andern

Vom Gipfel aus auf das Alpenpanorama blicken oder die verschwitzten Füsse im Bach abkühlen: Wandern verschafft genussvolle Erlebnisse. Besonders schön wird die Tour in netter Begleitung. Wer niemanden zum Mitwandern hat, findet bei Wandergruppen Anschluss.

Katrin Haltmeier, Kompetenzzentrum Alter

Gemeinsam unterwegs zu sein, ist eine ideale Aktivität, um einander kennen zu lernen oder Bekanntschaften zu pflegen. Möglichkeiten dafür bieten Wandergruppen. Wandern lohnt sich auch für die Gesundheit: Bewegung verbessert nachweislich das körperliche und psychische Wohlbefinden und kann dazu beitragen, dass ältere Personen länger selbstständig leben können. Deshalb wird älteren Personen empfohlen, sich mindestens zweieinhalb Stunden pro Woche zu bewegen. Auf den nächsten Termin der Wandergruppen zu warten, ist nicht nötig. Warum nicht sich selber eine Route ausdenken, Datum und Treffpunkt festlegen, einige Bekannte anfragen und sich gemeinsam auf die Wandersocken machen?

Gelebte Vielfalt bei «Wandern für alle»

Über «Wandern für alle» trifft sich monatlich eine bunt gemischte Gruppe von Personen mit Migrationserfahrung und Schweizer*innen jeden Alters zu einer einfachen Tour, meist in der Nähe der Stadt Bern. «Einander kennenlernen, miteinander Deutsch reden und etwas für die Gesundheit tun, ist das Ziel», erklärt Initiatorin Barbara Mosca. «Wer offen ist und nicht allein wandern gehen möchte, ist bei uns am richtigen Ort.» Es haben sich unterwegs schon viele Freundschaften entwickelt. Mehrere Tandems treffen sich auch sonst, z. B. zum Deutsch üben oder für gemeinsame kulturelle Aktivitäten.

Programm für alle Ansprüche bei den «Grauen Panthern»

Tageswanderungen auf vier Anspruchsniveaus, Wanderleiter, die Historisches zur jeweiligen Region berichten können, und manchmal sogar ein Hexenempfang mit Zaubertrank – das Programm

der «Grauen Panther» lässt nichts zu wünschen übrig. Neue Teilnehmer*innen werden gar von einer Gotte, einem Götti eingeführt. «Geselligkeit ist bei uns neben der sportlichen Herausforderung sehr wichtig», so Wanderleiter Heinz Schweizer. Sie wird beim Wandern, beim Picknick oder bei einem Umtrunk gelebt. Viele Teilnehmer*innen unternehmen auch anderes miteinander und fragen nach, wenn einmal eine*r krank ist. Die «Grauen Panther» sind keineswegs eine geschlossene Gesellschaft. Bei 400 Mitgliedern ist die Wandergruppe immer wieder anders zusammengesetzt, und neue Interessierte sind willkommen.

www.grauepantherbern.ch

www.wandern-fuer-alle.ch

www.be.prosenectute.ch > Freizeit

Auf diesen Websites finden sich auch Routenideen für eigene Wanderungen.

Mit «Wandern für alle» unterwegs in der näheren Umgebung. Foto: zvg.

