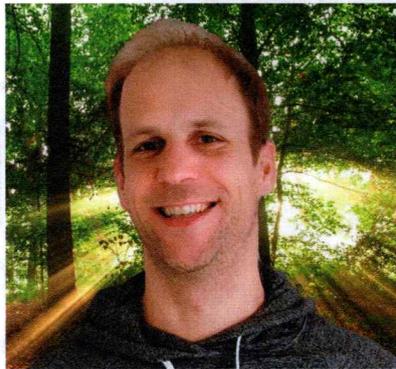


Sich gemeinsam an der frischen Luft bewegen und austauschen

Eine fröhliche Gemeinschaft, die sich austauscht und regelmässig etwas zusammen unternimmt, ist gerade in der heutigen oft herausfordernden Zeit für viele Menschen ein echtes Bedürfnis. Deshalb lädt der Einwohner-Verein Aadorf ab dem 5. März wöchentlich zu einem gemeinsamen Abendspaziergang ein.

Aadorf – Wie wertvoll und wichtig soziale Kontakte sind, wissen eigentlich alle. Bewegung hält fit und gesund, auch das ist bekannt. Dennoch hat nicht jeder die Möglichkeit, das so zu pflegen, wie man vielleicht gerne möchte. Der Einwohner-Verein Aadorf (EVA) lädt jetzt ab dem 5. März zu gemeinsamen Spaziergängen ein. Herzlich willkommen sind alle, die sich gerne mit Gleichgesinnten an der frischen Luft bewegen möchten und offen für neue Kontakte und gute Gespräche sind. Die Route der Spaziergänge in der freien Naturlandschaft wird aufgrund der Bedürfnisse und Möglichkeiten der jeweiligen Teilnehmerinnen und Teilnehmer ausgewählt. Ob zügig oder lieber gemächlich, der knapp einstündige Fussmarsch, welcher durch ein Vereinsmitglied geführt wird, findet bei jeder Witterung statt. Treffpunkt ist jeweils am Dienstag, um 19.30 Uhr, an der Rietstrasse vor der Aula der Schulanlage Löhracker. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich und es wird keine Vereinsmitgliedschaft vorausgesetzt. Wir haben mit Initiant Raphael Golder über die Abendspaziergänge gesprochen.

Der EVA bietet versuchsweise Abendspaziergänge für die hiesige Bevölkerung an. Sie sind Initiant dieser nicht ganz alltäglichen Aktion, was spornte Sie dazu an? Raphael Golder: Der initiale Ansporn dazu kam aus einer Dokumentation. In dieser wurde untersucht, was Langlebigkeit ausmacht. Vielmehr als die Anzahl an Jahren, die man alt werden kann, sollte uns die Lebensqualität interessieren, die erst zum hohen Alter führt. Das bedeutet, nicht die Dauer des Lebens ist interessant, sondern die Qualität. Dabei ergibt sich die Lebensdauer oft aus der Lebensqualität. Ein wichtiger Punkt



Auf Initiative des Aadorfers Raphael Golder führt der Einwohner-Verein Aadorf versuchsweise gemeinsame Abendspaziergänge durch.

Bild: Christina Avanzini

aus der Dokumentation ist eine Gemeinschaft, die sich austauscht und regelmässig etwas zusammen unternimmt. Das gibt es so noch nicht in der Region, soweit mir bekannt ist. Also, wenn man Volleyball spielen will, tritt man einem Volleyballclub oder entsprechenden Sportverein bei und wenn man singen will, geht man in einen Chor, wo aber meistens nur Männer oder Frauen gefragt sind. Mein Ansinnen besteht darin allen eine Möglichkeit zu bieten sich auszutauschen und sich an der frischen Luft zu bewegen – Grundbedürfnisse eben für jeden!

Mit diesem Angebot sollen Menschen, die gerne unverbindlich mit anderen in Kontakt treten möchten, angesprochen werden. Für wen ist dieses Angebot noch gedacht?

Wie schon zuvor erwähnt, für jeden, unabhängig vom Geschlecht, vom Alter und von der Fitness. Für alle, die an gemeinschaftlichen Erlebnissen interessiert sind.

Geht es bei dieser Idee auch darum, Menschen, denen es aufgrund ihres zurückhaltenden Naturells schwerfällt,

neue Menschen kennenzulernen, zusammenzubringen?

Jein. Die Frage ist insofern gut, da ich diesen Gedanken gar nicht hatte. Ich denke, in unserem gestressten modernen Leben tut es jedem sehr gut, regelmässige soziale Kontakte zu pflegen – nicht nur digital oder flüchtig. Aber ja, gerade für introvertierte Menschen ist ein niederschwelliger Zugang zu echten sozialen Kontakten Gold wert! Aber mal Hand aufs Herz – wer trifft sich wirklich immer wieder mit den gleichen Menschen, die nicht die gleichen Interessen beziehungsweise Hobbys haben, von der Arbeit natürlich abgesehen?

Junge Menschen werden wohl eher weniger an gemeinsamen Abendspaziergängen interessiert sein. Oder ist für Sie eine Durchmischung von Jung und Alt das Ziel?

Schön wäre es, muss aber nicht sein. Meine Erfahrungen aus dem Lauftreff Wängi haben gezeigt, dass zumindest beim Joggen die Altersdurchmischung recht homogen ist. Sprich, von 18 bis 70 ist dort alles vertreten.

In welchem Zeitrahmen findet so ein Spaziergang statt? Können Sie uns noch etwas detaillierter über den Ablauf informieren? Sind diverse Themen geplant?

Das Treffen zum Spazierengehen soll ungezwungen daherkommen und regelmässig jeden Dienstagabend um 19:30 Uhr stattfinden. Es sind etwa 45 Minuten für die Spaziergänge eingeplant und richtet sich nach den Bedürfnissen der Teilnehmenden. Wir können zum Beispiel darauf Rücksicht nehmen, ob man durch den Wald gehen möchte oder nicht. Wir starten bei jedem Wetter und auch während der Schulferien; jeder kann ohne Voranmeldung kommen.

Interview: Christina Avanzini ■