

Das Schweizerische Rote Kreuz bewegt Senioren

Zug Regelmässig organisiert der Verein Zuger Senioren-Wandern unter dem Patronat des SRK Zug Ausflüge für Interessierte. Der Anlass erfreut sich auch nach über 40 Jahren grosser Beliebtheit.

Seit über 40 Jahren treffen sich jeden Donnerstagvormittag viele bewegungsfreudige und gesund-

heitsbewusste Menschen zur Zuger Senioren-Wanderung. Diese findet bei jeder Witterung statt

und entfällt bloss, wenn der Donnerstag auf einen Feiertag fällt. Geleitet wird das Angebot von Obmann Othmar Iten aus Menzingen. Es steht unter dem Patronat des Schweizerischen Roten Kreuzes (SRK) Zug und erfreut sich grosser Beliebtheit.

Die Idee für diese sinnvolle Aktivität hatten vor Jahrzehnten einige pensionierte Lehrkräfte, die sich regelmässig mit ihren Kameraden zur pädagogischen Wanderung auf den Weg machten. Knapp vierzig ältere Damen und Herren bilden heute den Kern der Verantwortlichen. Sie alle sind Freiwillige des SRK Zug. Durchschnittlich erfreuen sich pro Wanderung etwa 75 aktive Seniorinnen und Senioren an der körperlichen Betätigung, an der schönen Landschaft in und um den Kanton Zug und an den guten Gesprächen, die sich unterwegs ergeben. Dass sie dabei etwas für ihre Gesundheit tun, soziale Kontakte pflegen und nicht selten auch wahre Freundschaften finden und pflegen, ergibt sich fast wie von selbst.

Einfach, spontan und ohne grosse Bürokratie

Anmelden braucht man sich nicht. Man kann sich also ge-

mäss der Ausschreibung auch spontan zum Start der Wanderung begeben, und schon kann es losgehen. Die Teilnahme ist, abgesehen vom ÖV-Ticket zum Start- und vom Zielort kostenlos, sieht man von den Kosten ab, die man für Kaffee und Gipfeli beim traditionellen Kaffeehalt aufwenden will.

Die Wanderung wird jeweils von einem der neun Wanderleiterinnen und -leiter seriös vorbereitet, auf den Teilnehmerkreis abgestimmt und verantwortungsbewusst geführt. Mit von der Partie sind jeweils auch drei Wanderbegleiterinnen und -begleiter des SRK Zug, die ihr Nothilfewissen an der einmal jährlich durchgeführten Schulung à jour halten, damit sie im Bedarfsfall Erste Hilfe leisten können. Und schliesslich ergänzt der «Natelbetreuer» den Tross. Dieser hält Verbindung zwischen dem Anfang und dem Ende der Gruppe, die gelegentlich eine beachtliche Länge aufweist. Er ist es auch, der bei einem Notfall die Rettungskräfte alarmieren würde. Man überlässt so nichts dem Zufall und schafft gute Bedingungen, dass sämtliche Teilnehmerinnen und Teilnehmer die Halbtageswanderung geniessen können,

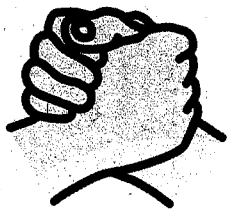
auch wenn sie zwischendurch schon mal ganz schön gefordert werden. Da sind einige schon mal froh, wenn am Ende der körperlichen Leistung der Spezialkurs der ZVB am Zielort wartet, um die Wanderschar zum Ausgangspunkt zurückzubringen.

Zufriedene Gesichter auch bei den Leitungspersonen

Auch die Verantwortlichen geniessen ihren Einsatz im Bewusstsein, etwas Gutes und damit auch einen Beitrag im Bereich körperliche Aktivität zu leisten. Sie stehen pro Jahr ungefähr fünf- bis sechsmal im Einsatz. Sie freuen sich über den guten Zusammenhalt in der Gruppe, die vielen sozialen Kontakte, die entstandenen Freundschaften und das grosse positive Echo.

Die Wanderprogramme sind an folgenden Orten aufgelegt: Reisezentrum Zug (SBB/ZVB/Zug Tourismus), SBB-Schalter Baar, Cham und Rotkreuz, Gemeindehaus Steinhausen und Menzingen, Postbüro Oberägeri und können unter www.srk-zug.ch heruntergeladen werden.

Für das SRK Zug:
André Dormann



Vereine/Verbände