

Spazierend die Region und neue Leute kennenlernen

Sich draussen bewegen, und das nicht alleine: Ein neues Angebot in Grenchen lockt viele über 60-Jährige an. Das BT ist mitgegangen.



Das Projekt «zämegolaufe» führt ältere Menschen auf gemeinsame Spaziergänge in und um Grenchen.

Bild: Rabih Haj-Hassan

Vanessa Naef

Immer mehr Menschen trudeln bei Morgensonne auf dem Parkplatz beim Friedhof in Grenchen ein. Ihre Trekkingschuhe und Rucksäcke lassen erahnen: Sie haben Grösseres vor. Letztlich werden es über 20 Personen sein, die an diesem Morgen vom Treffpunkt aus in den Lengnauer Wald aufbrechen.

Seit Anfang Monat gibt es unter dem Namen «zämegolaufe» in Grenchen wöchentlich zwei Spaziergänge, die von Freiwilligen organisiert werden. Zielgruppe: über 60-Jährige. Was steckt dahinter? Und was motiviert jene, die an diesem Tag dabei sind?

Weiter unten, beim anderen Friedhofseingang, stehen noch weitere Personen. Ob diese wohl mitkommen? Einer der Freiwilligen geht nachschauen. Und tatsächlich: Es warten zehn weitere Spazierwillige auf der anderen Seite des Friedhofs. Sie stossen dazu und dann kann es losgehen. Auf dem Programm steht heute der «Wurzelweg», eine Tour für zügige Spaziergänger.

Roland Holzer war unter den Nachzüglern und stellt sich sogleich allen vor: «Ich bin der Roland und vor zwei Wochen nach Grenchen gezogen.» Das bringt ihm Applaus ein. Beim Beckhätte er den Aushang von «zämegolaufe» gesehen. Er möchte nicht nur Grenchner kennenlernen, sondern auch die Umgebung erkunden. Welche Wege gibt es zum

Spazieren, wo ist es besonders schön? Hier kann sich der Zugewogene – vorher wohnte Holzer in Gampelen – Inspiration holen für weitere Spaziergänge, alleine oder auch mit seiner Frau.

Neue Wege entdecken, das wollen auch jene, die schon länger in Grenchen heimisch sind. Auf der heutigen Route liegt unter anderem der naturgeschützte Hupperweiher.

Schon vier Mal dabei war Jeanette Benavente: «Ich brauche die Bewegung». Anderen fällt es dank der Gruppe leichter, die Motivation fürs Spazieren aufzubringen: «Alleine würde ich nicht unbedingt gehen», sagt Brigitte Shotiminrin. Sie findet es herrlich. Auch Brigitte Sanapo nimmt die Kilometer am Morgen un-

ter die Füsse, weil der Treffpunkt sie motiviert. Sie mutmasst, dass sie ohne diesen festen Termin erst später losgehen würde – oder vielleicht auch gar nicht. Sie ist dabei, weil sie sich «nicht mehr so viel bewegt hat» und weil sie das ändern wollte. Und auch der Austausch mit den anderen, das Zusammensein gehört dazu, man kehrt nach dem Laufen noch in einer Beiz ein.

Interessierte kommen gar von Biel

Das Angebot weckt Interesse über die Gemeindegrenze hinaus. Markus Vittori aus Lengnau ist mit seiner Schwägerin gekommen. «Man ist unter den Leuten, hat keine Verantwortung – und zwei Stunden dauern nicht ewig»,

sagt der wanderfreudige Berufstätige. Das schätzen einige: Dass man spontan dazustossen kann, ohne sich an- oder abzumelden.

Das Projekt ist sehr gut angelaufen, jedes Mal zählten sie 15 bis 30 Personen, wie Ursula Grandicelli sagt, die «zämegolaufe» organisiert. «Damit haben wir nicht gerechnet.» Sogar aus Biel seien schon Teilnehmerinnen gekommen. Einige Frauen hätten ihr gesagt, dass sie alleine nicht in den Wald laufen gehen, sagt sie. Neben Grandicelli sind vier bis sechs weitere Freiwillige engagiert. Sie leiten die Spaziergänge abwechselnd, auch einen Stammtisch gibt es.

Von Wetzikon via Spital nach Grenchen

Doch wie kommt es überhaupt, dass in Grenchen gemeinsam spaziert wird? Entstanden ist das Projekt «zämegolaufe» in einer anderen Ecke; nämlich vor einigen Jahren im Rahmen einer Studie an der Universität Zürich. In Wetzikon wurde das Projekt zum ersten Mal durchgeführt, und mittlerweile haben 19 weitere Gemeinden mitgemacht, weitere sind in Planung. An einem Gesundheitstag hat eine Angestellte der Solothurner Spitäler «zämegolaufe» kennengelernt und die Idee aufgenommen.

Das Spital hat daraufhin alle Gemeinden angeschrieben, in denen eine gewisse Zahl an über 60-Jährigen wohnt. In den solothurnischen Gemeinden Olten, Derendingen und Grenchen waren die Behörden überzeugt von

der Idee. Die Gemeinde Grenchen hat daraufhin Ursula Grandicelli gefragt, ob sie so ein «zämegolaufe» organisieren wollte. «Ich war begeistert», sagt sie, die auch in der Rentnergruppe der ehemaligen Stadtangestellten ist.

Erst befürchtete sie, keine Mitstreiter zu finden. Viele fanden: «Ich komme gerne laufen, aber ich mag nicht organisieren.» Doch es kam anders, und nun steht ein bunt zusammengewürfeltes Team. Gekannt haben sie sich nicht alle. Die Grenchner haben 17 unterschiedliche Spaziertouren zusammengestellt mit drei Schwierigkeitsgraden. Von einem kurzen Parcours in der Stadt, der auch mit Rollator absolviert werden kann und von Altersheim zu Altersheim führt, über zu mittellangen Spaziergängen für die Gemütlichen bis hin zur dritten Kategorie, für jene, die speditiver unterwegs sind. Eine dieser längsten Routen führt über ganze zehn Kilometer von Grenchen nach Altreu zur Storchensiedlung und zurück.

Geeignet ist «zämegolaufe» für alle, die selbstständig unterwegs sind. Es ist ratsam, vorangehend einen Blick auf die Routeninformationen zu werfen, die das Team erstellt hat. Für jeden Spaziergang gibt es eine Karte inklusive Höhenprofil und weiteren Informationen. Neben der Schrittzahl ist dort auch vermerkt, wo ÖV-Haltestellen und Cafés sind.

Info: ursula.granicelli@besonet.ch 079 386 21 24

An Uni Zürich erforscht

Körperliche Aktivität hilft, unabhängig zu bleiben und Lebensqualität zu erhalten – gerade bei Menschen mit chronischen Krankheiten. 2015 startete ein Forschungsteam von der Uni Zürich das Projekt «zämegolaufe». Vorangehende Studien haben gezeigt, dass viele Ansätze, die die Bewegung fördern wollen, zu stark auf Einzelpersonen fokussiert sind und daher nicht genügend wirken.

Eine Gruppe von Wissenschaftlern um Milo Puhan, Professor für öffentliche Gesundheit

an der Uni Zürich, entwickelte in Reaktion darauf das Konzept «zämegolaufe». Dieses wurde in der Gemeinde Wetzikon mit einer Gruppe erprobt und wissenschaftlich untersucht. Die Ergebnisse waren überzeugend und der Versuch wurde ausgeweitet. Vor rund einem Jahr wurde ein Verein gegründet, der das Projekt selbstständig führt. Weitere lokale Gruppen ausserhalb von Zürich wie diejenige in Grenchen sind dazugekommen. Mittlerweile wird «zämegolaufe» in 20 Gemeinden durchgeführt. (vna)

Kuhns Aperçus



Beat Kuhn
Redaktor Region

Regisseur knackt Regierungsrat



Es ist eine wahre Bieler Geschichte, das Plakat ist spitze und der Trailer ein Knaller: Alles deutet darauf hin, dass der neue Film von **Laurent Wyss** – im bürgerlichen Leben Programmleiter von «Telebielingu» – ein Meisterwerk ist. Mich selbst nimmt zudem wunder, ob meine Verkörperung eines prinzipientreuen Quartierpolizisten nicht allzu sehr abfällt. Als der **Archer** Regierungsrat **Christoph Neuhäus** mein entsprechendes Outing auf Facebook las, kommentierte er, dass er sich den Film allenfalls wegen mir anschauen gehe, aber sicher nicht wegen **Peter Hans Kneubühl**, der ihm seinerzeit wirre Briefe geschrieben habe. Zugleich meinte er, dass der Film den **Amokrentner** – so der «Blick» – «sicher als geplagtes Opfer abfeiern» werde. Ich entgegnete Neuhäus, dass er als Hundennarr den Film nur schon darum schauen gehen müsse, weil da echte Berner Polizeihunde in Aktion zu sehen seien, die – einmal auf ihr Opfer angesetzt – nicht mehr «zurückgepfiffen» werden könnten. Da grätschte «Lolo» Wyss in den Dialog und lud den Baudirektor, der heute im Gürbetal wohnt, an die Premiere seines Films in Bern ein. Und dieser hat angebiss., äh, angenommen.

350'000 Franken vom Erzbischof

Vor einigen Jahren hat mich Erzbischof **Roger Houbgbedji** kontaktiert und mich gebeten, ihm bei der Realisierung eines Projektes in der Schweiz zu helfen. Ich war damals aber innerlich nicht bereit dafür. Nun teilt er mir mit Freude mit, dass das Projekt erfolgreich verlaufen sei. Er hat meine Seelenpein von damals nicht vergessen und will mir darum 350 000 US-Dollar überweisen. Ich muss ihm nur meine Bankdaten angeben. Und nun frage ich mich: Wie will er denn so an mein Geld kommen?

Bieler Tagblatt

Freitag 23.09.2022

AZ 2500 Biel
Nr. 222 | 140. Jahrgang
Fr. 4.30

www.ajour.ch

Mehr Busfahrten

Die Einwohnerinnen von Leubringen und Magglingen dürfen sich freuen: Der Bus kommt bald mehr zum Zug.

Seite 4

So tickt Olofsson

Vor dem Derby gegen die SCL Tigers spricht Biels Jesper Olofsson über Familie, Geld und die NHL.

Seite 15

Unmut wächst

Hunderte Polizisten prügeln in russischen Städten die grössten Antikriegsproteste seit Monaten nieder.

Seite 25

Wenn Dragoner über den Grenchenberg reiten



Bild: Raphael Schaefer

Nicht wenige reisen extra an, um sich diesen Zug anzusehen: Derzeit reiten rund 60 Dragoner durch den Jura, um der Abschaffung der Kavallerie in der Schweizer Armee zu gedenken. Mit dabei ist auch ein Reiter aus Lengnau. Er erzählt, wieso der Ritt in historischer Uniform hart ist – und er ihn dennoch genießt. **Seite 8**

«Zwar gibt es in Lyss weder Altstadtgassen noch urchige Stammbeizen, dafür Bierbänke und Festzelte.»

Sarah Grandjean in ihrer Kolumne über den ersten Freizeitausflug nach Lyss überhaupt. **Seite 7**

Sprachen als Nährboden

Ausstellung Ist er ein Mythos, ein Überbleibsel aus einer längst vergangenen Zeit? Der Röstigraben wird vor allem bei Abstimmungen immer wieder zum heiss diskutierten Thema. Und Biel steht mitten drin. Der neuste Teil der Dauerausstellung im Neuen Museum Biel widmet sich dem Thema, wie es dazu kam und wie die bilinguale Stadt damit umgeht. (sro) **Seite 6**

Wenn Senioren gemeinsam spazieren

Kennenlernen Wer in Grenchen zieht, hat es einfach, die Gegend und vor allem neue Leute kennenzulernen. Zumindest, wenn er oder sie über 60 Jahre alt ist. Dann nämlich kann am Projekt «zämegolaufe» teilgenommen werden. Ein Konzept, das an der Universität Zürich entwickelt und wissenschaftlich untersucht wurde. Es soll zu Bewegung und Gemeinsinn anregen – und ist äusserst erfolgreich. So auch in Grenchen, wo das Angebot auf reges Interesse stösst. (lsg) **Seite 9**

Tunnelblick bei Alternativen zur Autobahn durch die Rebberge

Die Studie, die vor drei Wochen die Autobahn-Alternative übers Seeland politisch erledigt hat, weist methodische Mängel auf, sagt ein Bieler Verkehrsplaner. Das Nachsehen habe das linke Seeufer. **Seiten 2/3**

Rechtliche Schritte gegen die Fahrenden

Biel Gegen die ausländischen Fahrenden, welche Aussenparkplätze der Tissot Arena in Beschlag genommen haben, ist Strafanzeige gemacht worden. Diese kommt allerdings nicht von der Stadt, sondern von der Firma Innoland AG, welche die Parkplätze betreibt. Diese fühlt sich von der Stadt allein gelassen. Doch der Bieler Sicherheitsdirektor Beat Feurer (SVP) macht klar, dass allein Innoland in der Verantwortung steht. (bk) **Seite 2**

Gemeinderat sucht nach Optionen

Aarberg In Aarberg gehen die Diskussionen um die hohen Stromrechnungen in eine neue Runde. Nun sucht der Gemeinderat des Stedtlis nach Möglichkeiten, wie man die höheren Stromrechnungen in der Gemeinde bezahlen kann. Aarbergs Gemeindepräsident Adrian Hügli will den Austausch mit anderen betroffenen Seeländer Gemeinden suchen. Auch die in den letzten Wochen kritisierte Stromversorgerin meldet sich zu Wort. (pss) **Seite 4**

Was die Künstler mit dem Geld tun

Biel Voraussichtlich zum letzten Mal sind gestern jene Kunstschaffenden vorgestellt worden, die in den Genuss einer sogenannten «Unterstützung für die Karriereentwicklung» kommen. Sie erhalten über die nächsten zwei Jahre je insgesamt 40 000 Franken. Die Sängerin Irina Mossi will damit unter anderem in Jamaika aufnehmen, der Filmemacher Jonas Scheu an seinem Werk über eine ethnische Minderheit in Laos und deren Exilgemeinde arbeiten. (tg) **Seite 7**

Übersicht

Schwadernau Jugendliche haben den Trachtentanz gelernt. Wie ist das beim Nachwuchs angekommen? **Seite 10**

Fussball Der Grenchner Alessio Feola will in der Champions League Karriere machen. Allerdings nicht als Spieler. **Seite 16**

Umweltschutz wackelt, aber er fällt nicht

Politik Es waren teilweise erhitzte Wortmeldungen, die durch den üblicherweise etwas gemässigeren Ständerat schallten. Die Diskussion um einen Ausbau der Erneuerbaren liess nicht zuletzt vor dem Hintergrund einer drohenden Versorgungskrise in den nächsten Winterhalbjahren aber kaum jemanden kalt. Allen voran die Ratslinie rang darum, der Versorgungssicherheit nicht alles unterzuordnen, namentlich den Umweltschutz. (ber/mb) **Seiten 22 und 23**