



## «Zämegolaufe» ist gestartet

**Olten** Seit Anfang September treffen sich jeweils am Mittwochnachmittag um 13.30 Uhr Seniorinnen und Senioren für einen Parcours von Zämegolaufe Olten. Das Projekt wurde von den Solothurner Spitälern initiiert und von der Stadt Olten mitfinanziert (wir berichteten).

Die Luft war schwül und warm, als kürzlich eine Gruppe von Seniorinnen und Senioren ab 60 Jahren den zweiten Parcours von «Zämegolaufe» unter die Füsse nahm. Das Programm Solmobil begleitete die Teilnehmenden und Begleitpersonen laut Mitteilung auf ihrer Spazierwanderung vom Eingang des Altersheims Stadtpark durch den Bannwald über die Rumpelflue zurück nach Olten. Die Strecke war als rot gekennzeichnet, was bei «Zämegolaufe» für einen etwas längeren Parcours steht.

«Zämegolaufe» legt besonderen Wert auf die sozialen Kontakte. Die Spazierwanderungen sollen laut Mitteilung ein gemeinschaftliches Erlebnis sein. Die Seniorinnen und Senioren spazierten in ihrem eigenen Tempo. Die Begleitpersonen achteten darauf, dass die Gruppe dennoch zusammenbleibe, die richtigen Abzweigungen erwischten und alle am Ziel ankommen würden. Ab und an machten sie auch auf interessante Naturgegebenheiten aufmerksam. Die Teilnehmenden der Bannwald-Rumpel-Tour nutzten die Spazierwanderung, um etwa Steine, Pilze und Nüsse zu sammeln.

**Eine Anmeldung ist nicht notwendig**

«Viele Teilnehmende schätzen es sehr, dass sie sich nicht anmelden müssen», sagt Doris Altermatt, Mitglied des Kernteams. Tatsächlich scheinen dies viele der Teilnehmenden an diesem Mittwochnachmittag für die Spazierwanderung zu schätzen. «Ich habe mir vorgenommen, wenn ich pensioniert werde, gehe ich mehr spazieren», erzählt eine Seniorin. «Das Gute ist, ich muss mich nicht anmelden und mich nicht verpflichten zu kommen. Daher ist dies genau das richtige Angebot für mich. Und es ist direkt vor meiner Haustür.» Eine weitere Teilnehmerin freut sich laut Mitteilung besonders über die Gemeinschaft: «Der Grund, warum ich mitmache: Ich lerne neue Leute kennen.» Seniorinnen und Senioren sind während der ganzen Tour in angeregte Gespräche vertieft und begegnen sich mit grosser Offenheit. Abgelenkt von den interessanten Unterhaltungen überwinden sie mühelos die Höhenmeter und treffen nach drei Stunden mit einem Lächeln im Gesicht wieder in Olten ein.

Heute Mittwoch trifft sich Zämegolaufe Olten bei der Bushaltestelle Wilerfeld für eine gemächliche Runde und am nächsten Mittwoch, 5. Oktober, findet wiederum ein Parcours für zügige Spaziergängerinnen und Spaziergänger ab demselben Treffpunkt statt. Nebst den Spazierwanderungen bietet Zämegolaufe Olten auch einen Stammtisch an. Dieser findet immer am letzten Dienstag des Monats um 11 Uhr in der «Nagy's Bar» in der Kirchgasse statt. Auch hierfür ist keine Anmeldung erforderlich. (otr)