

## «Aeuter cho, ja, zum aute Ise ghöre, nei!»

«Da wir beide nun pensioniert sind», so haben sich im Sommer 2010 zwei langjährige Leiter vom Turnverein Alterswil überlegt, «könnten wir doch unserem Hobby, dem Turnen, tagsüber und nicht mehr abends frönen. Gleichzeitig könnten wir auch andere Pensionierten für das Turnen begeistern».



«Fit im Alter» Alterswil in action in der Turnhalle.



Gesellige Aktivitäten und Ausflüge sind ebenso wichtig wie das Turnen selbst.

Nach diversen Abklärungen und Sitzungen wurde uns die Benutzung der Turnhalle, am freien Mittwochnachmittag, zugesichert. Dieser eignet sich auch sehr gut für Wanderungen, Museumsbesuche und andere Geselligkeiten. Also haben die beiden Leiter den Versuch für ein Jahr gestartet. So entstand aus der Idee die Turngruppe «Fit im Alter».

### Werbung «von Mann zu Mann»

Zaghafte trafen wir uns am 1. September 2010 in der Turnhalle zu unserer ersten Trainingsstunde. Während der folgenden vier Monate beteiligten sich jeweils 5 bis 8 Männer am Turnen. Glücklicherweise zeigte die Werbung von «Mann zu Mann» Wirkung: Die Gruppe wurde stetig grösser. Somit entschieden wir uns nach einem Jahr fürs Weitermachen. Besonders, weil alle spürten, dass uns neben dem Turnen die Pflege der Kameradschaft ebenso wichtig war wie das Turnen selbst. Wir wanderten, besuchten Museen und genossen die Mittwochnachmittage zusammen.

Im September 2013 erkundeten wir bei einem 2-tägigen Ausflug die Region Bettmerhorn – Riederfurka – Belalp. Seither gehören auch mehrtägige Ausflüge stets zu unserem Programm. So erlebten wir auf dem Lötschenpass, im Val Poschiavo, auf der Klewenalp, im Val d'Anniviers, sowie auf der Melchsee-Frutt wunderschöne Tage. Ein Höhepunkt war der Besuch des Briefverteilzentrums der Post in Härkingen dieses Jahr.

Mittlerweile nehmen regelmässig gut 20 «Manne» an den Turnstunden und Anlässen teil. Als Vorturner spürt man die grosse Wertschätzung eines jeden Einzelnen und bei der hohen Teilnehmerzahl macht es dazu noch grossen Spass. Dies, weil alle mit Freude, Engagement und Disziplin dabei sind. Der Einsatz steigt nochmals rasant an, wenn anstelle unserer Vorturner eine charmante Dame das Turnen leitet. Sei dies eine Leiterin der Sport Union Schweiz oder eine dipl. Rückengymnastik-Leiterin aus einer unserer Nachbarssektionen.

### Initianten des lokalen Mittagstischs

Nebst den erwähnten Aktivitäten organisiert die Turngruppe «Fit im Alter» seit 2018 jeweils am 1. Freitag des Monats den sogenannten «Mittagstisch» in Alterswil. Wir kochen und servieren im Schulsuppenlokal für ältere und alleinstehende Personen das Mittagessen. Die 30 bis 35 Personen, die jeweils daran teilnehmen, geniessen eine köstliche Mahlzeit und haben gleichzeitig die Möglichkeit, schöne Kontakte zu pflegen. Zugleich ist es für uns Turner stets ein wertvoller und geschätzter Einsatz im Dienst unserer älteren Generation.

Im Sommer 2020 dürfen wir das 10-jährige Bestehen des «Fit im Alter» in Alterswil feiern. Man spürt bei jedem Training ein «Füreinander-Da-Sein» wie auch eine positive Lebenseinstellung in der Gruppe. Möge dies auch weiterhin, und besonders in der aktuellen Corona-Krisensituation, so bleiben.

ARNOLD BERTSCHY