

# Lokal vernetzt älter werden



Arbeitsgruppe

Bewegung

Bewegung und soziale Kontakte sind wichtig für unsere Gesundheit. Gerade im schon etwas fortgeschrittenen Alter werden sie aber gerne etwas vernachlässigt. Aus diesem Grund haben wir uns für eine Aktivität entschieden die beides beinhaltet. Wir gehen einfach

## Miteinander go laufe

Wir treffen uns darum

**immer am Dienstag, um 09.30 Uhr beim "Heiget-Huus".**

Es geht nicht darum Leistungssport zu treiben, sondern das Gehtempo so anzupassen, dass alle gut mitkommen und – ganz wichtig – noch genug Luft vorhanden ist um sich unterhalten zu können. Grenzen werden höchstens so (Grenzstein zwischen Illnau und Effretikon) ab und zu überschritten.



Wir sind in der Regel zwischen einer und zwei Stunden unterwegs. Es kommt natürlich auch auf das Wetter an. Bleibt dann noch etwas Zeit, kommt es doch ab und zu vor, dass wir gemeinsam noch einen Kaffee trinken gehen. Anlässlich der verschiedenen Rundgänge erhalten wir von fachkundigen Teilnehmern immer wieder interessante Informationen. Es geht dabei allerdings meist nicht um die neusten Gerüchte, sondern schon eher um gerade Erblicktes in unserer schönen Natur. So wissen die Teilnehmer heute wo es in unserer Gemeinde Orchideen zu bewundern gibt!

Knabenkraut



Pestwurz



Vierblättrige Einbeere



Wo diese Pflanzen wachsen wird hier natürlich nicht verraten. Wir wollen sie ja nächstes Jahr wieder blühen sehen. Wer das auch will kommt doch einfach immer am Dienstag um 09.30 Uhr zum "Heiget-Huus".

Aufgrund der speziellen Witterung anfangs Herbst, es war doch ziemlich feucht und warm, konnten auch die Pilze sprichwörtlich aus dem Boden schiessen. Davon auch einige Eindrücke:

Parasol



Baumpilze



Schopffintling



Wir haben auch Steinpilze gesehen und – haben sie für die passionierten Pilzsammler stehen gelassen.

All diese Pflanzen wachsen in den nahe gelegenen Wäldern rund um Fehraltorf. Aber auch im Dorf durften wir sehr spezielle Pflanzen bewundern. Wer kennt den schon den Tulpen- oder den Blauglockenbaum. Die damals Teilnehmenden werden die Bäume im nächsten Frühling sicher wieder aufsuchen.

Tulpenbaum



Blauglockenbaum



So, ich hoffe ich konnte mit dieser Präsentation der Arbeitsgruppe Bewegung nicht nur etwas Werbung machen. Nein, ich hoffe doch sehr, dass sich ganz viele Leute angesprochen fühlen und auch jeweils immer am

**Dienstag um 09.30 Uhr zum "Heiget-Huus"**

kommen um mit uns in Bewegung zu bleiben und gleichzeitig auch die sozialen Kontakte pflegen zu können.

Für die Agr Bewegung  
Göni Haltinner