



Rüstig bleiben durch Aktivität und soziale Kontakte

Wir werden nicht jünger



Foto: RadA

„Raus aus dem Alltag“ heißt es hoffentlich bald wieder in Tux.

Fortschritte der Medizin lassen uns immer älter werden. Wer auch noch rüstig ist, möchte jung und frisch bleiben. Daher widmet sich ein Teil dieser Ausgabe der Zillertaler Heimatstimme diesem Thema.

Ganz wesentlich ist der Kontakt zu Familienangehörigen, ganz besonders zu jungen Menschen. Manche bilden sich fort, einige studieren sogar. Auch eine aktive Freizeitgestaltung trägt dazu bei. Die anhaltenden Einschränkungen in unserem Leben haben jedoch über alle Schichten hinweg eine unglaubliche Sehnsucht wachsen lassen: den Wunsch nach einer baldigen Wiederkehr liebgehabter Angewohnheiten. Wie ein Treffen im familiären Rahmen oder mit Freunden, für welches wir seit Monaten eine gewisse Personenanzahl nicht überschreiten dürfen. Oder nach banalen Dingen wie einem Handschlag zur

Begrüßung statt dem Kreuzen der Füße oder dem Aneinanderschlagen von Fäusten. Ebenfalls hat unser Alltagsleben mutiert. Weil niemand mit dieser neuen Normalität seine Freude hat, haben viele das Wort „normal“ bereits aus ihrem Sprachgebrauch gestri-

chen. Wir alle hoffen auf eine Renaissance des Alltags.

Sich endlich wieder mal treffen möchte man sich zum Beispiel in Tux. Aus gutem Grund: Bei „Raus aus dem Alltag“ (RadA) stehen seit zwanzig Jahren generatio-

nenübergreifendes Kommunizieren, Ausflüge, Tanz, gemeinsames Musizieren sowie Gesellschaftsspiele am Programm. Themen, worüber sich Jung und Alt üblicherweise an jedem Freitagnachmittag unterhalten, sind vielfältig. Es sind Erinnerungen an die Kindheit und Veränderungen in der Arbeitswelt bis hin zu Erfahrungen mit moderner Technik. Bei Kaffee und Jause erzählen manche vom neuen Bad mit barrierefreiem Zugang oder davon, wie komfortabel sich individuell angepasste Hörgeräte erweisen. Andere berichten – zum Teil nachdenklich – von ihrem Videotelefonat mit Enkeln und Urenkeln. Wieder andere sprechen mit Händen und Füßen begeistert über Reisen ins Ausland sowie von Erlebnissen bei Ski- und Bergtouren. Und sie klären junge Familienmütter darüber auf, wie das richtige „Dampf“ fürs Brotbacken am besten gelingt.

fw



Auch Diözesanbischof Hermann Glettler verbrachte Zeit in gemütlicher Runde beim gemeinsamen Kaffee.

