



WAS IST ZÄMEGOLAUFE?

Bei **ZÄMEGOLAUFE** treffen sich Menschen 60+ aus der Umgebung zum regelmässigen Spazieren und zu einem monatlichen Stammtisch.

ZÄMEGOLAUFE ist ein kostenloses Angebot und hat zum Ziel, die körperliche und seelische Gesundheit von Menschen 60+ zu fördern und die Teilnehmerinnen und Teilnehmer zu motivieren, sich als Gruppe mit **ZÄMEGOLAUFE** selbst zu organisieren.

ZÄMEGOLAUFE fundiert auf lokalen Rundparcours in drei verschiedenen Intensitätsstufen, die zwischen 1 und 10 km lang sind. Die Kommunikation der Angebote erfolgt via WhatsApp-Chat, Webseite, lokale Medien und Aushänge.

ZÄMEGOLAUFE wird von einem Kernteam im Rahmen von freiwilligem Engagement aufgebaut. Das Team wird durch einen Coach unterstützt und begleitet.

ZÄMEGOLAUFE erreicht die Menschen in ihrer vertrauten Wohnumgebung. Der Vorteil: Präventivmassnahmen wie die tägliche Bewegung und die sozialen Kontakte lassen sich im gewohnten Alltag und Umfeld einbetten – im individuellen, regelmässigen Rhythmus.

ZÄMEGOLAUFE lebt vom Austausch, der Vernetzung und der Kooperation mit den öffentlichen und privaten Sozialpartnern. Das Angebot fundiert auf dem freiwilligen Engagement des Kernteams sowie der Teilnehmenden.

ZÄMEGOLAUFE wirkt von Mensch zu Mensch zu Mensch.



FRAGEN UND ANTWORTEN

WER HAT'S ERFUNDEN?

ZÄMEGOLAUFE wurde im Jahr 2015 von einem Forschungsteam des Institutes für Epidemiologie, Biostatistik und Prävention der Universität Zürich (EBPI, UZH) unter der Leitung von Prof. Dr. Milo A. Puhon mit Einbezug der Dienstleister im Bereich Alter der Gemeinde Wetzikon und der Zielgruppe entwickelt.

WIE ERPROBT IST **ZÄMEGOLAUFE**?

- ▶ Ein Standort wurde ein Jahr lang wissenschaftlich begleitet
- ▶ 3 Jahre Weiterentwicklung unter Beobachtung des EBPI
- ▶ Stand Dez. 2021: 14 (selbständig) funktionierende **ZÄMEGOLAUFE**-Gemeinden und 4 Standorte im Aufbau

WAS IST DAS CREDO VON **ZÄMEGOLAUFE**?

- ▶ Gemeinsame körperliche Aktivität
- ▶ Selbstbestimmung der Teilnehmenden bis ins hohe Alter
- ▶ Einfacher Zugang und kostenloses Angebot
- ▶ Partizipation: die Teilnehmenden wirken aktiv an der Weiterentwicklung mit
- ▶ Lokale Vernetzung der Teilnehmenden

WER IST DIE PRIMÄRE ZIELGRUPPE VON **ZÄMEGOLAUFE**?

- ▶ Menschen 60+ wohnhaft im selben Quartier, Dorf oder Stadt
- ▶ Eher inaktive Menschen, die sich mehr Bewegung im Alltag wünschen
- ▶ Menschen, die sich, auch mit Hilfsmitteln, selbständig und sicher ausserhalb ihres Zuhauses bewegen können

FÜR WEN EIGNET SICH **ZÄMEGOLAUFE** NICHT?

- ▶ Sturzgefährdete Menschen
- ▶ Menschen mit einer instabilen Gesundheit

WELCHEN NUTZEN DÜRFEN DIE TEILNEHMENDEN ERWARTEN?

- ▶ Regelmässiger sozialer Austausch unter Gleichgesinnten und Gleichaltrigen
- ▶ Stärken der Verbundenheit mit dem Wohnort
- ▶ Sich aufgehoben und verstanden fühlen, und weniger einsam
- ▶ Motivation für regelmässige Bewegung in der Natur
- ▶ Zufriedenheit und körperliche wie seelische Gesundheit
- ▶ Erhalt der Autonomie



- ▶ Nachhaltige Prävention und schnellere Rekonvaleszenz
- ▶ Direkt vor der Haustüre, also ohne ÖV erreichbar
- ▶ Gegenseitige Unterstützung in vielen Situationen (Care-Community)
- ▶ Und nicht zu vergessen: Das Angebot entlastet die Angehörigen

WELCHEN NUTZEN DARF DIE GEMEINDE ODER STADT ERWARTEN?

- ▶ Neuartiges, niederschwelliges gesundheitsförderndes Angebot, unterstützt von der Universität Zürich und dem Kanton Zürich
- ▶ Maximale Kosteneffizienz durch einmalige Anschubfinanzierung mit minimalem und kalkulierbarem Risiko
- ▶ Steigerung der Eigenfürsorge mit präventivem Charakter zur Förderung der Autonomie und Gesundheit im Alter
- ▶ Aktive, selbständige und zufriedene Senioren, «Caring Community»
- ▶ Verbundenheit und Austausch im Netzwerk mit anderen Gemeinden
- ▶ Kein zusätzlicher Aufwand für die Behörde, die sich ums Thema Alter kümmert
- ▶ Standort-Attraktivität der Gemeinde/Stadt: aktive Teilnahme am Dorfleben
- ▶ Die gesundheitsfördernden Aspekte des Projektes sind wissenschaftlich belegt und wurden im April 2019 im «Journal of Public Health» publiziert.
- ▶ Reporting mit Kennzahlen steht der Gemeinde/Stadt für ihre Zwecke zur Verfügung

WELCHEN NUTZEN DÜRFEN DIE FREIWILLIGEN ERWARTEN?

- ▶ Dankbarkeit und Wertschätzung von den Teilnehmenden
- ▶ Von anderen als kompetent wahrgenommen werden
- ▶ Angebot mitgestalten und Verantwortung übernehmen
- ▶ Professionelles Coaching durch Fachperson erleben
- ▶ Verbundenheit mit der Gemeinde oder Stadt
- ▶ Austausch und Inspiration durch Schlüsselpersonen aus anderen **ZÄMEGOLAUFE**-Standorten im Rahmen der **ZÄMEGOLAUFE**-Academy

WELCHEN NUTZEN DARF EIN PARTNERUNTERNEHMEN ERWARTEN?

- ▶ Mitgestalten des Angebots
- ▶ Auftritt als Akteur einer neuartigen nationalen Bewegung zur nachhaltigen Förderung der Autonomie und Zufriedenheit im Alter
- ▶ Positives Image bei der Zielgruppe und der breiten Bevölkerung

WELCHES SIND DIE ERFOLGSFAKTOREN VON **ZÄMEGOLAUFE?**

- ▶ Kostenloses Angebot
- ▶ Unverbindliche Teilnahme an dem regelmässigen Angebot
- ▶ Wohnortnähe
- ▶ Auch für körperlich schwächere Menschen geeignet



- ▶ Befähigung und Motivation der Teilnehmenden zur Selbstorganisation

WER ERMÖGLICHT ZÄMEGOLAUFE?

Prävention und Gesundheitsförderung Kanton Zürich und Gesundheitsförderung Schweiz haben die erste erfolgreiche Multiplikation von **ZÄMEGOLAUFE** unterstützt und gemeinsam mit Standortgemeinden sowie gemeinnützigen Organisationen ermöglicht. Nach dem Aufbau von zahlreichen Standorten im Kanton Zürich (2016: Wetzikon, 2018: Uster, Horgen, 2019: Zumikon, 2020: Küsnacht, Grüningen, Rüschlikon, Wädenswil, Zürich-Witikon, Bülach, 2021: Thalwil, Illnau-Effretikon, Gossau, Rüti, Wallisellen), beginnt die schweizweite Skalierung.

Für die weitere nachhaltige Etablierung des Programms **ZÄMEGOLAUFE** wurde im Juni 2021 dank der Partnerschaft mit der Beisheim Stiftung, der gemeinnützige **VEREIN ZÄMEGOLAUFE** als neue Trägerschaft gegründet. In Kooperation mit kantonalen Organisationen, Gemeinden und weiteren Partnern soll die nationale Skalierung ermöglicht werden.

VISION: ZÄMEGOLAUFE SOLL SCHWEIZER KULTURGUT WERDEN

Mit jedem neuen Standort wird **ZÄMEGOLAUFE** zu Kulturgut; so auch im Kanton St. Gallen mit einem ersten Standort in der Stadt St. Gallen Ost sowie Olten und Derendingen im Kanton Solothurn ab Frühling 2022.

KONTAKT

Bei Interesse und Fragen nehmen Sie mit uns Kontakt auf.

Verein ZÄMEGOLAUFE

Priska Bretscher & Kaba Dalla Lana
Co-Geschäftsleiterinnen

Hertistrasse 26
8304 Wallisellen
www.zaemegolaufe.ch
044 552 47 48
hello@zgl.ch

LAUFENDE STANDORTE

ZÄMEGOLAUFE.ch



TESTIMONIALS AUS DER PILOTSTADT WETZIKON

Doris, 84

„Als in Wetzikon publik wurde, dass eine Gruppe mit Menschen ab 60 Jahren für eine Aktion **ZÄMEGOLAUFE** gesucht wird, meldete ich mich. **ZÄMEGOLAUFE**, dieser Name gefiel mir. Unter diesem Titel konnte ich mir etwas Interessantes, Lebendiges vorstellen. Inzwischen habe ich meinen 84. Geburtstag gefeiert und gehöre natürlich zu den Langsamsten, ich nenne sie „Geniesser“! Doch jedes Mal, wenn wir unterwegs waren, bin ich glücklich! Denn wandern in der kleinen Gruppe ist anregend, unterhaltsam und kurzweilig.“

Christina, 68

„Seit drei Jahren wohne ich in Wetzikon. Mit **ZÄMEGOLAUFE** habe ich die Möglichkeit, die landschaftlichen Schönheiten und die Naturschutzgebiete kennenzulernen. Die meisten Parcours würde ich, eingeschränkt in der Fortbewegung, allein nicht mehr riskieren. Toll finde ich auch den Austausch mit den zahlreichen neuen Bekannten.“

Carl, 75, Urgrossvater

„Kurz gesagt, **ZÄMEGOLAUFE** ist super! Man lernt Leute aus der eigenen Stadt kennen. Sehr gute Gesellschaft und freundliche Leute. Da die Morgenparcours um 11.30 Uhr zu Ende sind, bin ich immer rechtzeitig zum Zmittag zu Hause. Viele, die selber kochen müssen, schätzen das auch sehr.“

Verena, 65, frisch pensioniert

„Seit ich pensioniert bin, ist der Donnerstagsmorgen für **ZÄMEGOLAUFE** reserviert. Das berufliche Umfeld ist nun weg und ich lerne durch **ZÄMEGOLAUFE** ohne Verpflichtung und in der Natur neue Leute kennen.“

Friedel, 84

„Ich bin früher immer viel gelaufen, in letzter Zeit aber oft alleine. Ich habe bei der Studie mitgemacht, weil ich mehr Kontakt in der Gemeinde wünschte. Nach der Studie hatte ich verschiedene gesundheitliche Probleme, so dass ich lange nicht mehr mitlaufen konnte. Ich habe aber **ZÄMEGOLAUFE** so fest vermisst, dass ich mich, sobald es mir besser ging, wieder einer Gruppe angeschlossen habe. Ich bin eigentlich kein Morgenmensch, aber für **ZÄMEGOLAUFE** stelle ich mir am Dienstag sogar den Wecker!“

Anita, 73, verwitwet

„Zu Hause ist es um mich herum einsam geworden, seit mein Partner vor vier Jahren verstorben ist. Ich bin auf eine Gehhilfe angewiesen und trotzdem bin ich bei **ZÄMEGOLAUFE** dabei, einfach bei der schwächsten Gruppe. Mir bringt **ZÄMEGOLAUFE** einige neue Kontakte und Bewegung in der Natur. Mit den Kalendereintragungen und was sonst noch damit zusammenhängt, habe ich eine kleine Aufgabe, mit der ich **ZÄMEGOLAUFE** ein bisschen Dankbarkeit zurückgeben kann.“

Remo Vogel, Stadtrat Wetzikon, Vorsteher Ressort Soziales und Alter

„Körperliche Inaktivität ist der vierthäufigste Risikofaktor für die weltweite Sterblichkeit. **ZÄMEGOLAUFE** motiviert Menschen ab 60 zu gemeinsamer Bewegung mit sozialem Austausch. Durch **ZÄMEGOLAUFE** sind in Wetzikon nun elf Parcours beschrieben, auf denen allein, oder eben zäme, gewandert werden kann. Mich freut es besonders, dass sich die Gruppe nach der betreuten Projektphase etabliert hat und selbständig weitermacht.“