

ZÄMEGOLAUFE – Bewegung und Kontakte pflegen

Ab dem Frühjahr 2021 bewegt ein neues Angebot Menschen 60+ in Gossau ZH: ZÄMEGOLAUFE. Das gemeinsame Spazieren auf idyllischen Parcours rund um die Gemeinde ist kostenlos und steht allen offen.

Text: **Virginie Tschannen**, Anlaufstelle für Altersfragen & Freiwilligenarbeit; Foto: **zvg**

Die Idee ist einfach: Menschen über sechzig treffen sich regelmässig zum gemeinsamen Spazier-Wandern – unkompliziert und kostenlos. Dazu werden in und um Gossau schöne Rundparcours in drei Intensitätsstufen festgelegt, von gemütlich bis flott, zwischen einem und zehn Kilometern.

Neben dem Erhalt und der Steigerung von Muskelkraft und Ausdauer bringen die gemeinsamen Naturerlebnisse Lebensfreude und Abwechslung in den Alltag. Das Spazieren in der Gruppe und der geplante Stammtisch fördern den sozialen Austausch und neue Bekanntschaften.



Mehr als Bewegung an der frischen Luft: «ZÄMEGOLAUFE» fördert neue Bekanntschaften und gemeinsame Erlebnisse.

Aktiv und selbstbestimmt

Angesprochen sind Menschen über sechzig, die körperlich aktiv sein wollen und das Laufen in der nahen Umgebung ohne lange Anfahrtszeit schätzen. Das Gute an ZÄMEGOLAUFE: Eine An- oder Abmeldung ist nicht erforderlich und es gibt keine Verpflichtung, regelmässig mitzumachen. Genau diese Flexibilität und Freiheit schätzen die Teilnehmenden sehr. Ein weiteres Plus: Alle Gruppen werden auf ihrem Rundgang begleitet.

Das Angebot ist ein Schritt Richtung sorgende Gemeinschaft, im Englischen spricht man von Caring Community. Caring Community vereinen Menschen, die sich an ihrem Wohnort im Alltag gegenseitig unterstützen. Ein Gegenteil zur Anonymität. Gerade die Corona-Pandemie zeigt, wie wertvoll Solidarität und gegenseitige Unterstützung in einer Gesellschaft sind. Mit ZÄMEGOLAUFE fördern wir diese Werte in unserer Gemeinde.


ZÄMEGOLAUFE
 In meinem Dorf • Für meine Gesundheit

Freiwillige Helfer/innen

Die Anlaufstelle für Altersfragen und Freiwilligenarbeit hat bereits vier Personen gefunden, die ZÄMEGOLAUFE gemeinsam aufbauen wollen. Demnächst werden die ersten Parcours festgelegt, damit es sofort losgehen kann, sobald die Schutzmassnahmen gelockert werden. Weitere freiwillige Helfer/innen sind herzlich willkommen!

Interessierte Helfer/innen können sich unverbindlich bei der Anlaufstelle für Altersfragen & Freiwilligenarbeit melden: Virginie Tschannen, Tel. 044 936 12 00, virginie.tschannen@gossau-zh.ch