

Grüningen macht im Netzwerk für Bewegung und Begegnung mit

Im Rahmen der Gesundheitsprävention hat der Gemeinderat 2019 beschlossen, das Angebot «ZÄMEGOLAUFE» anzubieten. Wie der Name bereits sagt, treffen sich bei diesem Angebot Menschen im Alter von über 60 Jahren und gehen gemeinsam in Grüningen spazieren.

«Das Ziel ist es, neue Bekanntschaften zu schliessen und dank dem regelmässigen Laufen körperlich aktiv zu bleiben und die Gesundheit zu erhalten», erklärt Christina Hirzel vom Netzwerk für Bewegung und Begegnung (NfBB), die das Projekt in Grüningen leitet. «Es freut uns sehr, dass neben Wetzikon, Uster, Horgen, Zumikon, Küsnacht, Wädenswil, Bülach, Rüslikon, Zürich-Witikon auch Grüningen sich an diesem Projekt für die Gesundheitsprävention beteiligt.»

Gemütlich oder flott

«ZÄMEGOLAUFE» wurde im Jahr 2015 von der Universität Zürich entwickelt und in den folgenden drei Jahren in der Pilotstadt Wetzikon eingeführt. Neben der Prävention Gesundheitsförderung Kanton Zürich unterstützt auch die Gesundheitsförderung Schweiz dieses Projekt und möchte die positiven Aspekte der Pilotprojekte auf die ganze Schweiz ausdehnen.

Die Idee ist simpel: Menschen über 60 Jahren treffen sich zum regelmässigen Spazieren sowie zu einem monatlichen Stammtisch. Dazu werden in und um Grüningen Rundparcours in drei verschiedenen Intensitätsstufen definiert, die zwischen einem und zehn Kilometer lang sind. Die Kommunikation der Angebote erfolgt via WhatsApp Chat, Website, lokale Medien und Aushänge.

Sorgende Gemeinschaft

Dass das Projekt mittlerweile in mehreren Gemeinden gut etabliert ist, hat mehrere Gründe. «Die älteren Menschen können sich darauf verlassen, dass sie auf jedem Rundparcours begleitet werden», erklärt Christine Hirzel. «Zudem halten wir die Einstiegsschwelle bewusst tief: man muss sich nicht anmelden und es ist kostenlos.» In anderen Gemeinden ist der Funke übersprungen und es werden laufend neue Rundparcours entwickelt, und dies nicht nur vom Projektteam: «Wenn Menschen

sich für ihre Gruppe und ihr Lieblingsprojekt engagieren, setzt dies unglaublich Kräfte frei», erzählt Hirzel. «Dieses Projekt ist ein erster Schritt in eine sogenannte sorgende Gemeinschaft, deren Wirkung weit über die reine Stärkung der Muskulatur hinausgehen kann.» Dort sieht auch Ressortvorsteherin Gesundheit Susanne Gutknecht den Wert des Projekts: «Wir haben mit dem Sewo und der Alterssiedlung bereits zwei tragende Säulen in der Altersgemeinschaft in Grüningen. Diese möchten wir mit solchen Projekten nun verknüpfen und die Gemeinschaft der älteren Grüninger untereinander stärken. Davon profitiert am Ende die ganze Gemeinde.» Daher unterstützt die Gemeinde die Implementierung und Betreuung des Projekts mit CHF 19 000 aus dem Eduard Küttel-Fonds und erhält vom Kanton einen Förderbeitrag in der Höhe von CHF 6250.

Helfer gesucht

Als erster Schritt sucht die Projektleiterin eine oder mehrere Personen, die sich als sogenannte Leiter engagieren möchten. «Wir nennen sie Local Leaders – sie sind die Ansprechpartner in den Gemeinden, organisieren die Detailplanung des Parcours und initiieren den Stammtisch», führt Hirzel aus. «Es ist eine sehr sinnvolle Aufgabe, die aus Erfahrung rund vier Stunden Zeit pro Woche beansprucht. In anderen Gemeinden haben sich das auch zwei bis drei Personen geteilt, weil sie sich trotz ihres Engagements weiterhin genug Freiheiten für ihre Reisen oder Freizeitvergnügen freihalten wollten. Das geht durchaus.» Begleitet und unterstützt werden die Local Leaders von einem Coach des NfBB und durch einen regelmässigen Erfahrungsaustausch.

«Der Gemeinderat freut sich auf dieses neue Angebot und hofft natürlich, dass möglichst viele Grüninger einfach mal auf einen Parcours mitgehen und sich überraschen lassen», sagt Susanne Gutknecht.



Christine Hirzel vom Netzwerk für Bewegung und Begegnung begleitet das Projekt in Grüningen.

Interessiert? Melden Sie sich doch bei:

Christina Hirzel – Telefon 079 778 39 82 oder ch@nfbb.ch

Gemeindeverwaltung
Christine Gasser – Telefon 043 833 70 79
oder christine.gasser@grueningen.ch