

# ZÄMEGOLAUFE

# JOURNAL

März 2023

AUSGABE 5

www.zämegolaufe.ch



ZÄMEGOLAUFE-Gruppe auf einem Parcours im Zürcher Oberland

## ZÄMEGOLAUFE: zwischen Banalität und Genialität

**Die Idee hinter dem Angebot von ZÄMEGOLAUFE zeigt auf, wie nahe die beiden Extreme beieinander liegen können.**

Bei ZÄMEGOLAUFE ist der Name Programm: Menschen über 60 treffen sich regelmässig zu gemeinsamen Spazierwanderungen an ihrem Wohnort. Zugegeben, auf den ersten Blick klingt dies sehr einfach, vielleicht sogar banal. Die Genialität von ZÄMEGOLAUFE liegt eben gerade in der Einfachheit. Damit etwas Banales wie gemeinsames Spazieren langfristig und regelmässig funktioniert, müssen einige Rädchen in die richtige Position gebracht werden. Und das ist nicht immer ganz banal. Hier kommt ZÄMEGOLAUFE zugute, dass die Grundlagen anlässlich einer Studie der Universität Zürich zusammen mit Menschen ab 60 erarbeitet, umgesetzt und überprüft wurden.

Offenbar konnten die Rädchen in allen 19 «laufenden» Gemeinden genügend gut positioniert werden. Und das ist gut so, denn das gemeinsame Spazieren und der soziale Zusammenhalt lohnen sich: ZÄMEGOLAUFE stärkt die Muskulatur, das Gemüt und das Hirn.

Die genial-einfache, erfolgreiche Strategie von ZÄMEGOLAUFE besteht aus mehreren Aspekten, die wir euch gerne etwas vorstellen.

### **Für (fast) alle ab 60**

Mit Parcours in drei Leistungsstufen ermöglicht ZÄMEGOLAUFE Menschen mit unterschiedlichen körperlichen und zeitlichen Möglichkeiten das regelmässige

gemeinsame Spazierwandern. Bei ZÄMEGOLAUFE stehen nicht Wanderungen auf dem Programm, sondern kürzere und längere Spaziergänge, bei denen auch Gespräche möglich sein sollen.

Bei ZÄMEGOLAUFE ist jede und jeder willkommen – sei es auf den Spaziergängen oder am monatlich stattfindenden Stammtisch. Was wie eine Selbstverständlichkeit klingt, kann so einige Herausforderungen bergen. Wenn sich zum Beispiel feste Grüppchen bilden, wird der Zugang für neue Läufer und Läuferinnen erschwert. Deshalb wird bei ZÄMEGOLAUFE eine gelebte Willkommenskultur bewusst gefördert.

### **Eine ressourcenorientierte Haltung**

Für Menschen über 60 sind chronische Krankheiten und körperliche Einschränkungen keine Seltenheit. ZÄMEGOLAUFE setzt bewusst keinen Fokus auf Defizite oder Diagnosen, sondern pflegt eine ressourcenorientierte Haltung. Bei ZÄMEGOLAUFE gibt es kein Krankheitsstigma. Erfahrungen, Wissen und Leidenschaften können aktiv eingebracht werden und bereichern die Gemeinschaft. Seien es geografische oder geschichtliche Kenntnisse des Ortes, eine Leidenschaft für die lokale Vogelwelt oder Wissen über nützliche Kräuter in unserer Natur – die Beiträge von Teilnehmenden sind bei ZÄMEGOLAUFE wertvoll und willkommen.

### **Ein niederschwelliges Angebot**

ZÄMEGOLAUFE setzt bewusst auf ein niederschwelliges Bewegungsangebot. Das bedeutet kurz gesagt: Die Teilnahme soll für möglichst alle möglich sein, und sie soll möglichst einfach sein. ZÄMEGOLAUFE versteht sich als Ergänzung zu anderen Bewe-

*weiter auf Seite 2*

gungsangeboten insbesondere in Bezug auf Distanzen, Kosten und Verbindlichkeit. Die Spaziergänge von ZÄMEGOLAUFE starten und enden quasi «vor der Haustüre» und die Teilnahme ist kostenlos. Fürs Mitlaufen sind weder eine spezielle Ausrüstung noch besondere Fähigkeiten nötig. Bei ZÄMEGOLAUFE muss man sich nicht an- oder abmelden, keinem Verein beitreten und keine Mitgliedsgebühren zahlen.

### **Pflegende Angehörige**

Menschen, die Angehörige zuhause betreuen, leisten tagtäglich Grosses. Die Betreuung von Angehörigen kann belastend sein, nicht zuletzt wegen der schwierigen Planbarkeit. Pflegende Angehörige berichten uns, dass sie oft erst kurz vor Start eines Parcours entscheiden können, ob sie zuhause weg können und eine Teilnahme möglich ist. Gerade auch von ihnen wird die Unverbindlichkeit des Angebots von ZÄMEGOLAUFE sehr geschätzt.

### **Selbstorganisation und langfristige Begleitung**

Diese Unverbindlichkeit und Niederschwelligkeit für die Teilnehmenden ist möglich, weil sich an jedem Standort ein paar Personen verbindlich für ZÄMEGOLAUFE engagieren. Ein Team von durchschnittlich vier bis sechs Freiwilligen übernimmt jeweils den Aufbau, die Leitung und die Weiterentwicklung des Angebots. Sie werden durch eine:n Coach begleitet und nach Bedarf unterstützt.

An jedem neuen Standort werden mit Hilfe bewährter Prozesse und unter Berücksichtigung der individuellen Bedürfnisse und lokalen Gegebenheiten die nötigen Strukturen aufgebaut und Aufgaben verteilt. In der Anfangsphase von ZÄMEGOLAUFE ist es Ziel des Coachings, die Selbstorganisation des Kernteams zu fördern. Die Coaches bleiben nichtdestotrotz langfristig in regelmässigem Kontakt mit den Kernteams, unterstützen nach Bedarf und sind auch nach Jahren erste Ansprechperson bei speziellen Herausforderungen, für die Gestaltung eines Flyers oder neuer Parcours-Karten oder zur Unterstützung bei besonderen Anlässen und Aktionen.



Anabel Diez, Alexandra Decurtins und Elisabeth Abt (v.l.n.r)

## **ZÄMESCHAFFE**

### **Unsere Coaches**

Sie pflegen den Kontakt zu den Gemeinden und begleiten die Kernteams mit Engagement und Herzblut beim Aufbau und der langfristigen Umsetzung von ZÄMEGOLAUFE (ZGL) am jeweiligen Standort: Ohne unsere drei Coaches würde ZÄMEGOLAUFE nicht laufen. Die drei Frauen verbindet ihre Begeisterung für ZGL und ihre Freude über die vielen berührenden Geschichten. Miterleben zu dürfen, wie ZGL Menschen bewegt und zusammenbringt, wie neue Freundschaften entstehen, wie Menschen aufblühen und neue Perspektiven erhalten, das sei immer wieder ein Geschenk, sind sie sich einig.

Was die Coaches nebst ZÄMEGOLAUFE begeistert und wo ihr beruflicher Weg ursprünglich begonnen hat, verraten wir euch in diesem Journal.

### **Lokale Verankerung und schweizweite Vernetzung**

ZÄMEGOLAUFE wird immer in Zusammenarbeit mit Verantwortlichen der politischen Gemeinde aufgebaut. ZÄMEGOLAUFE soll eine wertvolle Ergänzung zu bestehenden Strukturen darstellen und strebt ein harmonisches Mit- und Nebeneinander der verschiedenen Angebote für Menschen ab 60 an.

ZÄMEGOLAUFE ist lokal verankert und schweizweit vernetzt: Einmal jährlich treffen sich die Kernteams aller ZÄMEGOLAUFE-Gemeinden zu Austausch, Inspiration und Weiterbildung. Voneinander lernen, sich inspi-

### **Anabel Diez**

Anabel liebt es zu reisen und andere Kulturen zu entdecken. Am häufigsten zieht es sie nach Lateinamerika. Wenn sie nicht gerade weit weg verweilt, verbringt Anabel gerne Zeit mit Familie und Freunden und freut sich über gute Gespräche bei einem feinen Essen. Auch Bewegung in verschiedenen Variationen – vom Velofahren und Wandern übers Schwimmen in Seen und Weihern bis zum Tanzen – bereitet ihr viel Freude.

Anabel hat ihren beruflichen Weg als Soziologin beim Kanton Zürich begonnen und dort geflüchtete Menschen in ihrem Integrationsprozess unterstützt.

### **Alexandra Decurtins**

Abschalten und Energien tanken kann Alexandra am besten beim Sport – am liebsten an der frischen Luft beim Snowboarden, Kitesurfen, Biken oder Joggen, oder auch bei einem Uniho-

rieren lassen, Ideen und Erfahrungen austauschen, wichtige Themen standortübergreifend aufnehmen, Weiterbildung – das alles hat Platz an der sogenannten Academy (siehe auch Bericht der diesjährigen Academy auf Seite 6).

### **Genial einfach oder einfach genial**

Die Rückmeldungen von Kernteams und Teilnehmenden zeigen uns immer wieder: Wäre ZÄMEGOLAUFE nicht bereits erfunden, müsste man es erfinden. Mit den Worten einer Teilnehmerin aus Derendingen: «**Ich habe genau das lange gesucht.**»

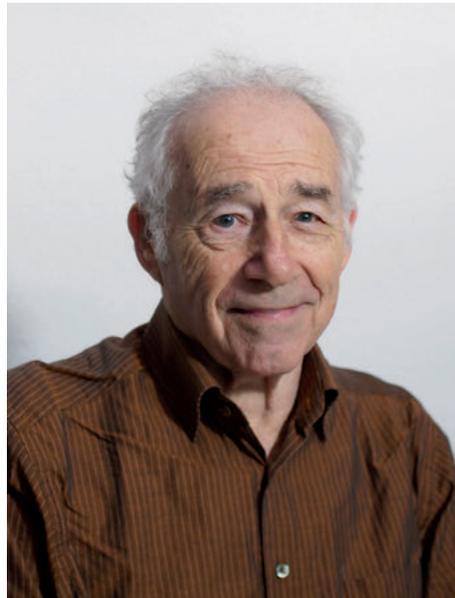
ckeyspiel ihrer ehemaligen Handballmannschaft. Das Zusammensein mit der Familie und Freunden ist ihr ebenso wichtig wie zwischendurch einen Moment für sich allein geniessen und beim Lesen entspannen zu können.

Als Drogistin hat sich Alexandra schon zu Beginn ihrer Berufstätigkeit für die Förderung der Gesundheit anderer Menschen eingesetzt und die vielen persönlichen Kontakte geschätzt.

### Elisabeth Abt

Skitouren, Langlauf, alpine Wanderungen und «Kraxeleien», am liebsten zusammen mit Freunden, lassen das Herz von Elisabeth im doppelten Wortsinn höherschlagen. Als SAC-Tourenleiterin nimmt sie ab und zu auch kleine Gruppen mit auf den Berg. Daheim freut sie sich über frisches Gemüse, feine Beeren und farbenfrohe Blumen in und aus ihrem Garten. Sie liebt es zu singen und am Klavier zu improvisieren.

Beruflich hat Elisabeth «ganz vorne im Leben» angefangen und als Hebamme werdende und junge Familien von A bis Z und mit viel Herzblut begleitet.



## ZÄMEGOLAUFE und Lokalgeschichte – beides bewegt Jürg Lüthy von Wetzikon

Jürg Lüthy ist ein «ZGL-Urgestein» und Autor des Buches «ZÄMEGOLAUFE–23 Wanderungen in und um Wetzikon». Wir haben dem ehemaligen Leiter von ZGL Wetzikon ein paar Fragen gestellt.

**1** **Nebst regelmässiger Bewegung ist auch Lachen gesund. Was bringt dich immer wieder mal zum Lachen?** Ein guter Cartoon. Oft muss ich schmunzeln, wenn ich die Comicstreifen von Rabenau im Zürcher Oberländer lese.

**2** **Wo bewegst du dich am liebsten?** In der Umgebung rund um meinen Wohnort. Meine Lieblingsgegend ist das Gebiet zwischen Hinwil und Wetzikon, aber auch die Naturschutzgebiete Ambitzgriet und Robenhauserriet am Pfäffikersee mag ich sehr. Zudem liebe ich auch die Wanderungen aufs Rosinli.

**3** **Wie bist du zu ZÄMEGOLAUFE gekommen?** Ich war von Anfang an dabei. Das Flugblatt der Uni Zürich, mit dem sie Freiwillige für ein «Bewegungsprojekt» suchten, hat mich damals aus zwei Gründen angesprochen: Als BAG-Mitarbeiter hatte ich mich schon früher beruflich mit Bewegung und Ernährung befasst, aber auch das Projekt an sich hat mich interessiert, vor allem der wissenschaftliche Hintergrund.

Als ich beim Bund arbeitete, beschäftigte ich mich mit Präventionsfragen, da war es naheliegend, mich bei der Studienleiterin Kaba Dalla Lana zu melden. Ich liess mich für die Studie einspannen und wurde wenige Jahre später auch Leiter von ZÄMEGOLAUFE Wetzikon, bis ich das Amt an Willy Frei abgeben durfte.

**4** **Du bist nun bereits seit mehr als sieben Jahren bei ZGL dabei. Was bedeutet dir ZÄMEGOLAUFE?** Nebst dem regelmässigen Spazieren schätze ich bei ZÄMEGOLAUFE die wertvollen Kontakte und Begegnungen mit anderen Menschen. ZÄMEGOLAUFE hat mich zudem motiviert, historische und landschaftliche Hintergründe der Parours zu erforschen und dokumentieren. Das ist die Basis meines Buches.

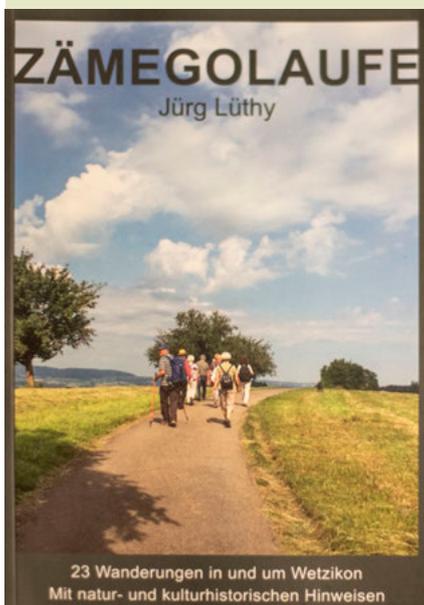
**5** **Wie bist du auf die Idee für dieses Buch gekommen?**

Geschichte, insbesondere Lokalgeschichte, hat mich schon immer interessiert und war früher mein liebster Schulfach. Bereits an meinen früheren Wohnorten Aarau und Bern beschäftigte ich mich mit geschichtlichen Ereignissen, die die Region geprägt hatten. Als ich dann 1976 nach Wetzikon zog, begann ich mich mit der Lokalgeschichte des Zürcher Oberlandes zu befassen. Über die letzten Jahre erstellte ich ausführliche Dokumentationen zu den Parours von ZÄMEGOLAUFE Wetzikon. So entstand die Idee, diese auch für andere zugänglich zu machen und in einem Buch zu publizieren.

**6** **Wenn nicht in der Schweiz: In welchem anderen Land könntest du dir vorstellen zu leben?**

Vielleicht in Kanada. Ich verbrachte einmal eineinhalb Jahre in Calgary und war fasziniert von der Landschaft und der Weite des Landes. Ich spielte sogar mit dem Gedanken auszuwandern.

**7** **Was wird dein nächstes Projekt?** Das Buchprojekt ist für mich noch nicht abgeschlossen: Ich habe noch viele weitere Ideen.



## Bezugsquellen



Das Buch „ZÄMEGOLAUFE–23 Wanderungen in und um Wetzikon“ kann im Online-Shop der Gemeinde Wetzikon bestellt oder im Buchladen buk an der Usterstrasse 95 in Wetzikon erworben werden.



**GRENCHEN**

**ZÄMEGOLAUFE Team Grenchen**  
Kick-off Team 22. August 2022  
Margrit Hegelbach  
Monika Gerber  
Ursula Grandicelli  
Ursula Brotschi  
Fred Scheidegger  
Jeannette Benavente  
Hubert Bläsi (n.a.Bild)  
Gemeindeanker Mike Brotschi

**OLTEN**

**ZÄMEGOLAUFE Team Olten**  
Kick-off Team 30. August 2022  
Fredy Eiholzer  
Petra Lässer  
Doris Altermatt  
Silvia Lanter  
Jeannette Merquin  
Bea Hürzeler (n.a.Bild)  
Gemeindeanker Kristine Sprysl

**DERENDINGEN**

**ZÄMEGOLAUFE Team Derendingen**  
Kick-off Team 4. Juli 2022  
Silvio Rotzler  
Margret Rothenbühler  
Monika Schwaller  
Elisbeth Stutz  
Vreni Schmidlin  
Christian Flückiger  
Gemeindeanker Daniel Schaar

**GOSSAU**

**ZÄMEGOLAUFE Team Gossau**  
Kick-off Team 5. Juni 2021  
Pla Joss-Fischer  
Doris Studier Widmer  
Regula Lerch-Nabholz  
Regina Bachmann  
Ursula Weber  
Elisabeth Bircher  
Edith Pöllinger (n.a.Bild)  
Gemeindeanker Virginie Tschannen

**THALWIL**

**ZÄMEGOLAUFE Team Thalwil**  
Kick-off Team 5. August 2021  
Anne Marie Moser  
Roland Wächter  
Fredri Schläpfer  
Erwin Wachter  
Doris Tüscher  
Karen Schoepke  
Ursula Bertschinger  
Gemeindeanker Livia Schmid

**WETZIKON**

**ZÄMEGOLAUFE Team Wetzikon**  
Kick-off Team 31. Mai 2016  
Jürg Lüthy  
Willy Frei  
Käthi Zuppiger  
Verena Frei  
Vreni Iseli  
Christina Benz (n.a.Bild)  
Anita Utzinger (n.a.Bild)  
Gemeindeanker Rahel Würmli

**USTER**

**ZÄMEGOLAUFE Team Uster**  
Kick-off Team 30. August 2018  
Sonja Beber  
Teresa Iannilli  
Agnes Reshad  
Godi Iseli  
Gemeindeanker Silvia Angst

**ZUMIKON**

**ZÄMEGOLAUFE Team Zumikon**  
Kick-off Team 30. August 2019  
Waldemar Zimmermann  
Alfons Baumberger  
Jürg Beyeler (n.a.Bild)  
Gemeindeanker Marianne Hostettler

**HORGEN**

**ZÄMEGOLAUFE Team Horgen**  
Kick-off Team 28. August 2018  
Werner Bähler  
Iréne Straub  
Silvia Brunner  
Pit Straub  
Gemeindeanker Claudia Nüesch

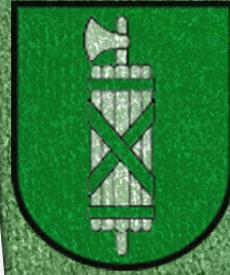
**ZÜRICH-WITIKON**

**ZÄMEGOLAUFE Team Witikon**  
Kick-off Team 14. Juli 2020  
Ruth Beckmann  
Elizabeth Graf  
Gemeindeanker Martina Götsch

**GRÜNINGEN**

**ZÄMEGOLAUFE Team Grüningen**  
Kick-off Team 4. August 2020  
Hans-Ueli Kamm  
Fred Mühlheim  
Christa Schranz  
Werner Rennhard  
Monika Braunwalder  
Gemeindeanker Cécile Oberholzer

ZÄMEGOLAUFE-Gemeinden  
Stand: März 2023



**ST.GALLEN OST**



**ZÄMEGOLAUFE Team St. Gallen Ost**  
Kick-off Team 28. April 2022  
Wilma Breitenmoser  
Ivo Halter  
Werner Widmer  
Stefan Edthofer  
Ruth Morant  
Gemeindeanker Jacqueline Wenger

**RÜTI**



**ZÄMEGOLAUFE Team Rüti**  
Kick-off Team 6. Juli 2021  
Monika Bürki  
Karin von Arx  
Mägi Klantschnik  
Myrtha Broger  
Gemeindeanker Lara Kissling

**RÜSCHLIKON**



**ZÄMEGOLAUFE Team Rüslikon**  
Kick-off Team 25. August 2020  
Bernhard Schweizer  
Hanni Rüesch  
Hansueli Leins  
Doris Meier  
Monika Oetiker  
Cornelia Schild  
Gemeindeanker

**WÄDENSWIL**



**ZÄMEGOLAUFE Team Wädenswil**  
Kick-off Team 27. Juli 2020  
Freddy Koller  
Lucia Steger  
Rita Eiholzer  
Ruth Sigg  
Verena Ruf  
Margrit Sigrist  
Esther Hodel  
Gemeindeanker

**BÜLACH**



**ZÄMEGOLAUFE Team Bülach**  
Kick-off Team 27. April 2022  
Ami Gehring  
Jacqueline Rieder  
Felix Egli  
Alois Fischer  
Vreni Meier (n.a.Bild)  
Bruno Kocherhans (n.a.Bild)  
Bigna Mosca  
Gemeindeanker

**ILLNAU-EFFRETIKON MIT LINDAU**



**ZÄMEGOLAUFE Team Ilf**  
Kick-off Team 23. August 2021  
Sylvia Ruprecht  
Barbara Scheidegger  
Vroni Fehr  
Hugo Meier  
Ann Suter  
Karin Maier (n.a.Bild)  
Judith Hartmann  
Gemeindeanker

**WALLISELEN**



**ZÄMEGOLAUFE Team Wallisellen**  
Kick-off Team 27. September 2021  
Doris Kappen  
Heidi Fazekas  
Hans Jörg Huber  
Monika Fettel  
Antoinette Steiger  
Marianne Spörri  
Karin Zindel  
Gemeindeanker

**KÜSNACHT**



**ZÄMEGOLAUFE Team Küsnacht**  
Kick-off Team 13. Juli 2020  
Ursula Bieri  
Ursi Bruhin  
Doris Wöhrle  
Elisabeth Moosmann (n.a.Bild)  
Barbara Hedinger  
Gemeindeanker

**OBERRIEDEN**



**ZÄMEGOLAUFE Team Oberrieden**  
Kick-off Team 17. Mai 2023  
Caspar Meyer  
Erika Schneider  
Nicole Stauber  
Marga Keller  
Magdalena Seibl  
Gemeindeanker

**STÄFA**



**ZÄMEGOLAUFE Team Stäfa**  
Kick-off Team 27. März 2023  
Regina Egli-Keller  
Brigitte Zogg  
Brigitte Moser  
Anita Bissig  
Wilma Schwarzenegger  
Marco Keck  
Gemeindeanker

**WALD ZH**



**ZÄMEGOLAUFE Team Wald ZH**  
Kick-off Frühling 2023

## ZÄMEGOLAUFE Academy 8. September 2022 Paulusakademie, Zürich

Die Kernteams der «laufenden» Standorte, die ZGL-Coaches und die Geschäftsleitung treffen sich einmal jährlich für einen überregionalen Erfahrungsaustausch und Weiterbildung. An der 5. ZÄMEGOLAUFE-Academy standen Themen im Zusammenhang mit Sicherheit und Erster Hilfe im Vordergrund. Wahlweise konnten die Teilnehmenden zudem einfache Entspannungstechniken für den Alltag ausprobieren oder erfahren, wie mit «Gruuven» (einfache Tanzbewegungen) nebst Gleichgewicht, Kraft und Koordination auch Achtsamkeit und das Gehirn trainiert werden können.

Informelle Pausengespräche und das gesellige Beisammensein beim feinen Mittagessen boten daneben viel Gelegenheit für das Kennenlernen anderer ZGL-Standorte und -Teams und für den Austausch von Erfahrungen, Ideen und Tipps. Mit der Academy möchten wir von der Geschäftsstelle und dem Verein den Kernteams auch unsere Wertschätzung für ihr grosses Engagement für ZGL ausdrücken und eine Plattform bieten, um Anliegen und Bedürfnisse aufzunehmen.

Die nächste ZGL-Academy findet am 11. November 2023 in Zürich statt.



Zahlreiche Kernteam-Mitglieder an der ZÄMEGOLAUFE-Academy



Workshop zu wirksamen Entspannungstechniken



Vorstellungsrunde der drei ZÄMEGOLAUFE Coaches



DO-HEALTH-Gruuve ist ein musikalisch-unterstütztes Bewegungsprogramm für ältere

Menschen. Mitmachen und geniessen kann man ganz einfach, im eigenen Zuhause. Ausprobieren!



### Montag, 27. März 2023:

Start ZÄMEGOLAUFE Stäfa

### Mittwoch, 17. Mai 2023:

Start ZÄMEGOLAUFE Oberrieden

### Samstag, 11. November 2023:

6. ZGL Academy für die Kernteams der «laufenden» Standorte, in Zürich

## Kurs für betreuende Angehörige

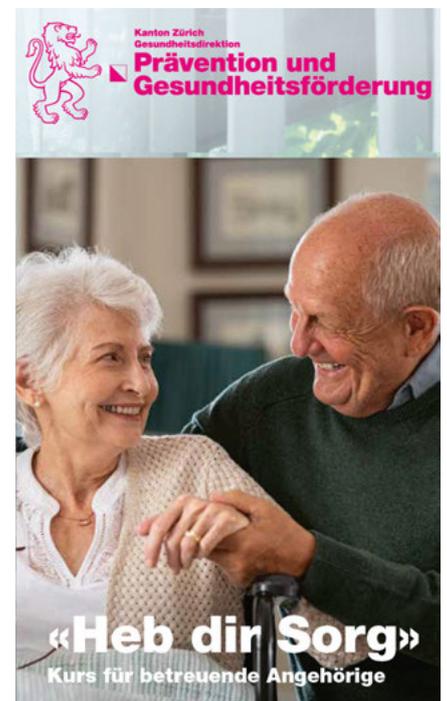
Der Kurs «Heb dir Sorg» von Prävention und Gesundheitsförderung Kanton Zürich richtet sich an Menschen, die ein Familienmitglied pflegen und betreuen. Die Teilnehmenden lernen im Kurs Strategien kennen, mit denen sie ihr Wohlbefinden sowie ihre Gesundheit stärken können. Es besteht ausserdem die Möglichkeit, sich regelmässig mit anderen betreuenden Angehörigen auszutauschen. Der Kurs wird online durchgeführt.

### Daten:

Einführung 04.10.23, 18.30 – 20.00  
Kursmodule 11.10.23, 18.10.23,  
25.10.23, 22.11.23, 29.11.23, jeweils  
19.00 – 20.00

### Anmeldung und Info:

Manuela Kobelt, Leitung Programm  
«Prävention und Gesundheitsförderung im Alter», Tel. 044 634 47 84,  
manuela.kobelt@uzh.ch



Wer keine Möglichkeit hat, sich im Rahmen von ZÄMEGOLAUFE auszutauschen, kann bei Bedarf das kostenlose Angebot von malreden nutzen. Das Plaudertelefon von malreden richtet sich an ältere Menschen, die sich alleine oder einsam fühlen und sich einen menschlichen Austausch und gute Gespräche wünschen. Es bietet ein empathisches Gegenüber und ist täglich verfügbar. Auf der Gratisnummer 0800 890 890 sind die freiwilligen Gesprächspartner von 9 bis 20 Uhr für ein spontanes, anonymes und unverbindliches Gespräch erreichbar. Bei Wunsch nach einer dauerhaften Gesprächspartnerschaft ruft dieselbe Person wöchentlich zu einem vereinbarten Zeitpunkt für ein Gespräch an. malreden ist weder politisch noch religiös orientiert und bietet keine Beratung oder psychologische Unterstützung an.

Weitere Infos: [www.malreden.ch](http://www.malreden.ch)



## Danke

Der Verein ZÄMEGOLAUFE ist dankbar für die finanzielle und ideelle Unterstützung der folgenden Organisationen:

- Beisheim Stiftung
- Gesundheitsförderung Schweiz
- Prävention und Gesundheitsförderung des Kantons Zürich
- Prävention und Gesundheitsförderung des Kantons St. Gallen
- Solothurner Spitäler (SoH)
- Portal für Freiwilligenarbeit Helvetica der UBS AG

## Testimonials aus ZÄMEGOLAUFE-Gemeinden



### Trudi Affolter (91), Derendingen

„Ich bin gerne unterwegs und mit Menschen zusammen und ich laufe gerne. Bei ZÄMEGOLAUFE gefällt mir besonders, dass ich mich mit verschiedenen Menschen unterhalten kann und wir am Schluss noch zusammen einkehren. Es ist immer lustig und mir gefällt einfach alles.“



### Bruno Kocherhans (69), Bülach

„ZGL ist ein schönes Angebot, welches mir hilft, eine Struktur zu haben, und dazu beiträgt, dass mir die Decke nicht auf den Kopf fällt.“



### Rosalie Sissons (83) und Fritz Nyffenegger (82), Bülach

Fritz läuft noch nicht lange mit in Bülach. Auf die Frage, warum er erst jetzt eingestiegen sei, meint er: «Ich wollte mich nicht mehr für irgend etwas verpflichten und war mir nicht sicher, was mich erwartet. Rosalie hat mir das Programm gegeben und mich mitgenommen. Meine Bedenken waren umsonst, ich kann einfach mitlaufen, wenn ich Zeit und Lust habe und MUSS nichts mehr. Das gefällt mir und es macht Spass dabei zu sein. «Wirtschaftskunde» am Schluss der Parcours rundet das Erlebnis ab und es entstehen schöne Gespräche.“



### Frédéric Falbriard (85), Grenchen

„Mir gefällt das Ungezwungene bei ZÄMEGOLAUFE. Wenn man Lust hat, geht man mit, und sonst lässt man es bleiben. Beim Laufen ergeben sich viele Gespräche. Man läuft, und plötzlich hat man jemand Neues neben sich, redet eine Weile mit dieser Person, dann wieder mit jemand anderem – und so hat man nach ein paar Parcours mit allen kurze Gespräche übers Leben geführt. Das ist sehr schön.“



## ZÄMESTUUNE

### Parcours mit Überraschung

Ein farbiger Herbsttag, eine bunt gemischte, aufgestellte Gruppe und eine «unauffällige» Begrüssung zum Parcours, der bei einer kleinen Kapelle vorbeiführen wird – so beginnt dieser Montagnachmittag in Derendingen. Unterwegs bewegt die Frage, ob die Kapelle wohl offen sei und man einen Blick hineinwerfen könne. Für die meisten Teilnehmenden ist der Fall klar: «Die ist nie offen. Seit sie vor 14 Jahren renoviert wurde, haben wir sie noch nie von innen sehen können.» Die angeregten Gespräche wenden sich bald wieder anderen Themen zu. Als eine gute halbe Stunde später die 450 Jahre alte Kapelle in Sicht kommt,

beginnt das Rätseln wieder. Der Grundtenor bleibt: «Die ist eh nicht offen.»

Kurz darauf: Ungläubiges Staunen macht sich auf den Gesichtern breit – die Türe ist nicht abgeschlossen! Als Panflötentöne aus dem Innern der Kapelle strömen und den Teilnehmenden bewusst wird, dass dies vom Kernteam für sie organisiert wurde, mischt sich bei vielen eine tiefe Berührung dazu. Fast ehrfürchtig betreten sie die Kapelle und füllen die Bänke. Die Freude und die Berührung der Teilnehmenden zu sehen, berührt auch mich.

Wunderschöne Panflötenmusik, gespielt von Margret Rothenbühler aus dem Kernteam und Elisabeth Anliker, erfüllt die Kapelle. Mehrere Stücke dürfen wir geniessen, dann erzählt Christian Flückiger Interessantes aus

der Geschichte der alten Kapelle. Zum Abschluss spielen die zwei auf ihren Panflöten ein Geburtstagsständchen für die älteste Teilnehmerin von ZÄMEGOLAUFE Derendingen, die ein paar Tage zuvor ihren 91. Geburtstag gefeiert hat. Spätestens jetzt bleiben nicht mehr alle Augen trocken.

Viele Läuferinnen und Läufer drücken auch beim anschliessenden Einkehren ihre Freude und Dankbarkeit aus. Das Kernteam hat ihnen ein wunderschönes Geschenk gemacht. Auch ich (Elisabeth Abt) wurde beschenkt und danke dem Team von Herzen!

## Gesundheits TIPP

### Steh auf!

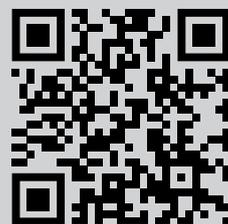
Dass sich regelmässige körperliche Aktivität positiv auf die physische, psychische und mentale Gesundheit auswirkt, wissen wir. Weniger bekannt dürfte hingegen sein, dass langandauerndes Sitzen ein eigenständiger Risikofaktor für die Gesundheit ist. Die negativen Auswirkungen von stundenlanger Inaktivität können auch durch regelmässige körperliche Aktivität nicht ausgeglichen, sondern lediglich abgeschwächt werden. Das ist die schlechte Nachricht. Die gute Nachricht ist: Jede Unterbrechung von langandauerndem Sitzen wirkt sich positiv auf die Gesundheit aus – in jedem Alter.

Sobald man aufsteht, wird der Stoffwechsel aktiviert, die grossen Muskel-

gruppen werden beansprucht und der Körper verbraucht mehr Energie. Das Gehirn wird stärker durchblutet, so dass sich Konzentrations-, Lern- und Leistungsfähigkeit verbessern. Aufstehen statt Sitzenbleiben kann zudem Rückenbeschwerden, Verspannungen, Kopfschmerzen, Verdauungsproblemen, Durchblutungsstörungen und anderem mehr vorbeugen.

Häufiges Aufstehen ist deshalb eine wichtige Ergänzung zu ZÄMEGOLAUFE. Es ist leicht gemacht, hat eine grosse Wirkung und kann einfach in den Tagesablauf integriert werden. Falls du dieses Journal sitzend gelesen hast, dann ist es jetzt Zeit, dir eine Sitz-Pause zu gönnen, vielleicht das Fenster zu öffnen oder ein Glas Wasser zu holen. Hauptsache, du stehst auf.

Weitere Informationen findet man auf der Homepage des BAG ([bag.admin.ch/auf-stehen](http://bag.admin.ch/auf-stehen)).



Über den QR-Code könnt auch ihr euch beschenken lassen. Das Stück auf dem Video heisst «Wie der Wind», arrangiert von Rita Wyssen.

## Impressum

Das ZÄMEGOLAUFE-Journal ist das offizielle Informationsorgan des Vereins ZÄMEGOLAUFE und richtet sich an Kernteam-Mitglieder, Läuferinnen und Läufer, Förderer und Interessierte. Für eine bessere Lesbarkeit verwenden wir für die Bezeichnung von Funktionen die männliche Form. Selbstverständlich gelten diese Bezeichnungen für beide Geschlechter.

**Herausgeber:** Verein ZÄMEGOLAUFE, Hertistrasse 26, 8304 Wallisellen, Email [hello@zgl.ch](mailto:hello@zgl.ch), [www.zaemegolaufe.ch](http://www.zaemegolaufe.ch). **Redaktion:** Mirco Dalla Lana, Elisabeth Abt, Simone Small. **Druck:** Rüeegg Media AG, Aesch ZH. 5. Ausgabe März 2023, Auflage: 3000 Exemplare, Online-Version auf [www.zaemegolaufe.ch/presse](http://www.zaemegolaufe.ch/presse).