

Abo «Zämegolaufe» für alle ab 60

Gemeinsam spazieren in der Gemeinde

In Illnau-Effretikon und Lindau sollen Menschen ab 60 Jahren neu an organisierten Spazierwanderungen teilnehmen können.

Fabienne Jacomet

Publiziert heute um 10:00 Uhr

0 Kommentare



Spazieren direkt vor der Haustür: Eine «Zämegolaufe»-Gruppe vor Corona im Sommer 2019.

Foto: Netzwerk für Bewegung und Begegnung

Kontakte in der eigenen Gemeinde knüpfen und sich dabei regelmässig bewegen – dies will das Projekt «Zämegolaufe» ermöglichen.

Menschen ab 60 Jahren treffen sich. In ihrem Wohnort gehen sie gemeinsam auf ausgekundschafteten Parcours spazieren. Dabei werden sie von einem Parcoursleiter von «Zämegolaufe» begleitet.

Bei den geplanten Spazierwanderungen können auch Leute mitmachen, welche langsamer unterwegs sind. Denn es gibt verschiedene Parcours, die in drei Kategorien aufgeteilt werden: gemächlich, gemütlich und zügig.

«Mir gefällt an dem Projekt, dass man neue Leute kennen lernt.»

Jürg Lüthy, Local Leader



Auch Jürg Lüthy macht bei «Zämegolaufe» in Wetzikon mit. Mittlerweile ist er «Local Leader» und plant die Wanderspaziergänge mit. «Mir gefällt an «Zämegolaufe», dass man neue Leute kennen lernt und mit ihnen die Landschaft erleben kann.»

Neben Wetzikon gibt es das kostenlose Angebot in dreizehn weiteren Gemeinden. Nun haben Illnau-Effretikon und Lindau das verantwortliche Netzwerk für Bewegung und Begegnung beauftragt, eine «Zämegolaufe»-Gruppe in den Gemeinden aufzubauen.

«Es gibt viele ältere Leute, die sich nicht trauen, allein spazieren zu gehen.»

Yolanda Mühlethaler, freiwillige Helferin

In einer ersten Phase soll nun ein Kernteam entstehen, das geeignete Parcours findet und Spaziergänge leitet. Unterstützt wird das Team dabei stets von Projektleiterin Alexandra Decurtins: «Es haben sich bereits drei Interessierte gemeldet.»

Eine davon ist Yolanda Mühlethaler aus Effretikon. «Ich finde «Zämegolaufe» ein super Angebot. Es gibt viele ältere Leute, die sich nicht trauen, allein spazieren zu gehen, etwa aus Angst zu stürzen und dann keine Hilfe zu haben», sagt die 76-Jährige. Da sie die Spazierwege rund um die Gemeinde in- und auswendig kenne, habe sie sich gemeldet, um bei der Planung zu helfen.

Wann der erste Spaziergang stattfindet, kann Alexandra Decurtins noch nicht genau sagen. Es komme darauf an, wie schnell ein Kernteam stehe und geeignete Parcours ausgearbeitet seien. Wichtig sei, dass die Freiwilligen motiviert seien. «Es soll ein gutes Miteinander entstehen, damit das Projekt nachhaltig funktioniert.»

Publiziert heute um 10:00 Uhr

