

Rüti arbeitet an einer Lösung: Zäme go laufe

Die Sehnsucht nach Normalität und Gemeinsamkeit steigt

Sobald es wieder möglich und erlaubt ist, bietet Rüti ein organisiertes gemeinsames Spazierwandern für Menschen 60+ an: ZÄMEGOLAUFE. Das Angebot ist kostenlos und steht allen offen. Damit das Team loslegen kann, sobald die Normalität wieder Einzug hält, startet es schon heute mit den Vorbereitungen. Aktuell sind freiwillige Helferinnen und Helfer gesucht.

Die Idee ist einfach: Menschen über sechzig treffen sich regelmässig zum gemeinsamen Spazierwandern – unkompliziert und kostenlos. Dazu werden in und um Rüti schöne Rundparcours in drei Intensitätsstufen rekognosziert und festgelegt, von gemütlich bis flott, zwischen einem und zehn Kilometern. Trotz der aktuell schwierigen Situation starten die Verantwortlichen mit dem Aufbau des Angebotes im Januar, damit sie bereit sind, sobald die Schutzmassnahmen gelockert werden und gemeinsame Unternehmungen an der frischen Luft wieder möglich sind. Voraussichtlich rechtzeitig, um auf den gemeinsamen Spaziergängen die Morgenfrische eines Sommertages zu geniessen.

«Wir halten uns überall an die Vorgaben des BAG», sagt Christina Hirzel vom Netzwerk für Bewegung und Begegnung (NfBB), die das Projekt in Rüti leitet. «Auf Spaziergängen im Freien lassen sich die Hygienevorschriften ohnehin gut durchsetzen.» Weil viele Personen aus der Risikogruppe im vergangenen

Jahr oft isoliert zu Hause gelebt haben, will ZÄMEGOLAUFE den Seniorinnen und Senioren von Rüti eine Perspektive bieten.

Mehr als Bewegung an der frischen Luft

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 monatliche Stammtisch fördern den sozialen Austausch und neue Bekanntschaften. Der Stammtisch soll interessierten Personen auch eine unkomplizierte Gelegenheit bieten, ihre Gruppe unverbindlich kennenzulernen. «Das Angebot ist ein Schritt Richtung «sorgende Gemeinschaft», im Englischen spricht man von Caring Communities», erklärt Sibylla Felber von der Gemeindeverwaltung Rüti. «Caring Communities vereinen Menschen, die sich an ihrem Wohnort gegenseitig im Alltag helfen – ein Gegenteil zur Anonymität. Gerade die Corona-Pandemie hat gezeigt, wie wertvoll Solidarität

und gegenseitige Unterstützung in einer Gesellschaft sind. Mit ZÄMEGOLAUFE fördern wir diese Werte in unserer Gemeinde.»

Aktiv und selbstbestimmt

Dass das Projekt mittlerweile in neun Zürcher Gemeinden gut etabliert ist, hat mehrere Gründe. «Die Teilnehmenden werden auf jedem Rundparcours begleitet», erklärt Christina Hirzel. «Zudem halten wir die Einstiegsschwelle bewusst tief: Eine An- oder Abmeldung ist nicht erforderlich und es gibt auch keine Verpflichtung, regelmässig mitzumachen. Diese Flexibilität und Freiheit schätzen die Teilnehmenden sehr.» Ein weiteres Plus: Das Angebot ist kostenlos.

Ein Projekt der Universität Zürich

Was steckt hinter ZÄMEGOLAUFE? Im Frühling 2015 startete die Universität Zürich eine wissenschaftliche Studie unter der Leitung von Professor Milo Puhani. Das Ziel: Eine Antwort finden auf die Frage, wie sich die körperliche Aktivität von Menschen über 60 regelmässig und nachhaltig fördern lässt. Das Forschungsteam lancierte ein Pilotprojekt mit der Gemeinde Wetzikon und Vertretern der Zielgruppe. Aus dem Pilot wurden feste Angebote zur Gesundheitsprävention in diversen Zürcher Gemeinden und Städten. Bis heute sind das: Rüslikon,

Wetzikon, Uster, Horgen, Zuzikon, Zürich-Witikon, Küsnacht, Wädenswil, Grüningen und eben: bald auch Rüti. Neben Prävention und Gesundheitsförderung Kanton Zürich unterstützt auch die Gesundheitsförderung Schweiz dieses Projekt; letztere möchte ZÄMEGOLAUFE auf die ganze Schweiz ausdehnen.

Freiwillige Helfer gesucht

Zurzeit sucht Projektleiterin Hirzel von ZÄMEGOLAUFE mehrere Personen 60+ für den Aufbau von ZÄMEGOLAUFE in Rüti. Alles, was diese Personen mitbringen sollten, ist Freude an der Bewegung in der Natur und am Umgang mit Menschen sowie etwas Vertrautheit mit Handy und PC. «Wir nennen sie Schlüsselpersonen – sie sind die Ansprechpartner in den Gemeinden, organisieren die Detailplanung der Parcours und initiieren den Stammtisch», erklärt Hirzel. «Es ist eine sehr sinnvolle Aufgabe, die aus Erfahrung rund vier Stunden Zeit pro Woche beansprucht. In anderen Gemeinden teilen sich auch zwei, drei Personen die Aufgaben, weil sie sich trotz ihres Engagements genug Zeit für sich freihalten wollen. Das geht durchaus.»

Beim Aufbau von ZÄMEGOLAUFE sowie während einer zwölfmonatigen Umsetzungsphase wird das Team von einem Coach begleitet. Klares Ziel ist indessen, dass die Rütner «ihr» ZÄMEGOLAUFE nach Ablauf der zwölf Monate selbst organisieren und weiterentwickeln. Ganz allein gelassen wird das Team aber auch danach nicht: Auf freiwilliger Basis treffen sich alle ZÄMEGOLAUFE-Teams der Schweiz ein Mal jährlich. Im Vordergrund dieser so genannten Academy steht der Austausch untereinander und die gegenseitige Inspiration sowie aktuelle Informationen durch die Projektleitung. Informationen und Video unter www.zaemegolaufe.ch.

Interessierte Helfer/innen melden sich unverbindlich bei Christina Hirzel: 079 778 39 82 oder ch@nfbb.ch.



Gemeinsames Spazieren auf idyllischen Parcours in der Gemeinde, organisiert und geleitet von freiwilligen Helfern.