

Frei und doch verbunden – beim gemeinsamen Spazierwandern

Seit genau fünf Monaten läuft ZÄMEGOLAUFE in Witikon. Die Zwischenbilanz des Projekts für mehr Bewegung im Alltag kann sich sehen lassen. Der Start im Juli war schlicht telegen: Bei wunderbarem Wetter spazierten 16 Witikerinnen und Witiker auf dem gut vier Kilometer langen Parcours Oetlisberg und wurden dabei von einem Videojournalisten des Lokalfernsehenders Tele Züri begleitet.

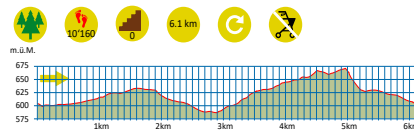
Seither hat das Team von ZÄMEGOLAUFE in Witikon insgesamt 46 Parcours absolviert. Das heisst pro Woche zwei Parcours, einmal vormittags und einmal nachmittags. Alle Teilnehmenden sind interessiert und motiviert, neue Wege rund um das Quartier kennenzulernen und auszuprobieren, selbst bei Regenwetter. Ihre Freude an der Bewegung und das gemeinsame Erleben von Jahreszeiten und Naturschönheiten verbindet die Gruppe.

Stammtisch muss pausieren

«Ich bin einfach gerne mit der Gruppe draussen, die Lockerheit und Unverbindlichkeit gefallen mir sehr», sagt Elisabeth, eine der freiwilligen Leiterinnen. «Weil das Ganze kostenlos ist und sich die Teilnehmenden weder an- noch

abmelden müssen, hat ihre Anzahl stetig zugenommen.» In der Tat ist das unkomplizierte und unverbindliche Zusammensein das grosse Plus von ZÄMEGOLAUFE bestätigen die Leiter und Leiterinnen einstimmig.

Dem Leiterteam macht das Planen und Darstellen der Parcours Freude, und es ist stolz auf die stetig wachsende Gruppe. Mit Ruth, Renate, Elizabeth und



Bushaltestelle Loorenstrasse
Cafeteria G2 Witikon
Waldweg

Das Witiker Team hat bereits 14 Parcours entdeckt und auf Karten abgebildet.

Rami organisiert und leitet ein motiviertes Vierer-Team die gemeinsamen Spaziergänge und den Stammtisch im Kaffee Honold, der zurzeit leider Coronabedingt pausieren muss. Der monatlichen Stammtisch ist eine gemütliche Runde für die Teilnehmenden und offen für alle – somit eine gute Gelegenheit für Interessierte, die Gruppe unverbindlich kennenzulernen.

14 Parcours zur Auswahl

Ruth, die Leiterin des Kernteams, sagt: «Wir bewegen uns draussen und können jederzeit den Abstand einhalten; wer will, trägt eine Maske. Man muss wegen Corona also nicht auf das gemeinsame Laufen verzichten. Das scheint mir gerade jetzt sehr wichtig, damit ältere Menschen, also die Generation 60+, nicht vereinsamen oder sich zu wenig und zu wenig regelmässig bewegen.»

ZÄMEGOLAUFE geht aus einer Studie der Universität Zürich hervor, die in den Jahren 2015 bis 2017 untersucht hat, wie sich Seniorinnen und Senioren zu mehr Bewegung im Alltag motivieren lassen. Informationen zum Projekt und das Programm der 14 Witiker Parcours mit den entsprechenden Karten finden Sie unter www.zaemegolaufe.ch. (QA)



SEGETEN

PHYSIOTHERAPIE · REHA · SPORT

FITCORNER

Cobbaert & Cobbaert
dipl. Physiotherapeuten dipl. Sportphysiotherapeut I.A.S.

Carl Spitteler-Strasse 70 · 8053 Zürich-Witikon
Telefon 044 381 47 57
www.physiosegeten.ch · info@physiosegeten.ch

Ihr Wohlsein liegt mir am Herzen

Nach über 20 jähriger Tätigkeit im Kreis 6 habe ich meine Praxis zum 2. April 2020 nach Witikon verlegt.



wohlsein

praxis für körpertherapie und massage

francesca schröter
dipl. masseurin / körpertherapeutin

loorenstrasse 27 / 8053 zürich
044 252 71 07 / mail@praxis-wohlsein.ch
www.praxis-wohlsein.ch

Klassische Massage
Triggerpunkt Schmerztherapie
Myofascial Release
Craniosacrale Osteopathie
Traumatherapie
Esalen Wellnessmassage
(Von den Zusatzversicherungen der meisten KK anerkannt)

Ich freue mich, Sie in meinem Therapiehäuschen zu empfangen.

UV-Licht & Vitamin D stärken das Immunsystem!



Solarium Dübendorf

Die Top-Spitzenbräuner Prestige 1600, megaSun P9 & 1 Collarium sind da!

Weihnachts-Aktion

für die Solero-Kundenkarte vom 19.12. bis 28.12.2020

im gepflegten Sonnenstudio in
Dübendorf, Strehlgasse 3
365 Tage von 7 – 22 Uhr

Auch in Bassersdorf, Klotenerstrasse 8
& Bülach, Kasernenstrasse 15
solarium-solero.ch Tel. 079 666 77 49