

ZÄMEGOLAUFE

JOURNAL

Oktober 2020

AUSGABE 3

www.zämegolaufe.ch



5. Kanal: Mund-zu-Mund-Propaganda

Vier Kommunikationskanäle – eine Absicht: einfach mitmachen!

ZÄMEGOLAUFE ist regelmässige Bewegung und Begegnung und ein Austausch unter Gleichgesinnten aus der eigenen Stadt, Dorf oder Quartier. Oder wie eine Teilnehmerin sagt: «Zäme go laufe in der Gruppe ist unterhaltsam, und es ist schön, in der Natur neue Leute kennenzulernen.»

Einfach. Mitmachen.

Ein grosser Vorteil von ZÄMEGOLAUFE: Es ermöglicht den Teilnehmerinnen und Teilnehmern, einfach und unverbindlich Kontakte in der eigenen Gemeinde zu knüpfen. Zum Mitmachen braucht es keine An-/Abmeldung oder Mitgliedschaft, und anders als bei einer Tischgesellschaft kommt man während der ein- oder zweistündigen Parcours mit verschiedenen Menschen ins Gespräch. Wer Lust hat, sitzt nach dem Parcours mit seiner Gruppe zusammen oder besucht den Stammtisch welcher separat einmal im Monat stattfindet. Ob Parcours oder Stammtisch: Neue Teilnehmer sind immer willkommen und werden – so die Feedback-Meldungen – stets sehr gut in der Runde aufgenommen. ZÄMEGOLAUFE hilft also, sich in einer Gemeinde heimisch und eingebunden zu fühlen – und gleichzeitig ungebunden zu bleiben. Offen, unkompliziert und kostenlos ist nicht nur das Mitmachen, sondern auch die Kommunikation innerhalb der Gruppe.

Digital oder analog? Beides.

Bei ZÄMEGOLAUFE ist die Kommunikation in der Regel über vier Kanäle organisiert: Online-Kalender, WhatsApp Chat, Aushänge und Publikationen in der Lokalzeitung. Alle Kanäle werden von den Mitgliedern der Kernteams betrieben und

betreut. Dabei unterstützt sie der ZGL-Coach und ein einfaches Handbuch. Die Vorteile der digitalen Kommunikationskanäle liegen auf der Hand: Die Teilnehmer informieren sich bequem zuhause und zu jeder Zeit.

Google Kalender

Die Internetagenda zeigt aktuelle Informationen: Treffpunkt, Strecke, Zeit und ungefähre Dauer des Parcours.

WhatsApp Chat

Wer einen kleinen Schubs braucht zum Losspezieren, ist in der WhatsApp-Gruppe gut aufgehoben. Die Gruppe erinnert einen an den wöchentlichen Termin. Ausserdem können die Parcoursleiter Fotos der gemeinsamen Erlebnisse in den Chat stellen und die Teilnehmer somit für den nächsten Parcours motivieren. Wer das nicht möchte, meldet sich einfach vom Chat ab, ohne einen Grund angeben zu müssen.

Aushänge in der Gemeinde

Das Wochenprogramm hängt an bekannten und gut sichtbaren Stellen in der Gemeinde – abfotografieren und losspezieren!

Agenda in der Lokalzeitung

An einigen Standorten publiziert die Lokal- oder Quartierzeitung den Terminplan. Seit dem 1. August 2020 erscheinen alle Aktivitäten und Termine von ZÄMEGOLAUFE auch auf der Website unseres Partners Prävention und Gesundheitsförderung des Kanton Zürich: www.gesund-zh.ch.

Dank ZÄMEGOLAUFE auch während Lockdown in Kontakt

Der ZÄMEGOLAUFE WhatsApp Chat war während der Wochen, in denen wir zuhause bleiben mussten, eine willkommene Austauschplattform mit Kolleginnen und Kollegen aus der ZGL-Gruppe. Eine Gruppe hat zum Beispiel einen zweiten Chat eingerichtet: zäme-lache statt zäme-go-laufe, weiter auf Seite 2



Überraschende Antworten bringen mich zum Lachen

Zehn Fragen an **Waldemar Zimmermann**, Local Leader von ZÄMEGOLAUFE Zumikon.

1 **Welches ist Dein Lieblingsmenü?** Ich habe alles gern. Am liebsten natürliche, einfache Gerichte wie zum Beispiel einen feinen Risotto, am liebsten mit Steinpilzen verfeinert. Ich koche auch gerne selber.

2 **Was war früher Dein liebster Schulfach?** Sprachen. Fremdsprachen, aber auch Deutsch haben mir immer gut gefallen. Auch Geografie und Mathematik habe ich gerne besucht.

3 **In welchem anderen Land würdest Du gerne leben?** In Griechenland: da gibt's tolle Menschen. Wir gehen schon seit über 40 Jahren regelmässig nach Korfu. Auch infrage kämen Japan und England; beide haben eine phänomenale Kultur, die Menschen dort hängen an schönen alten Sachen.

4 **Welcher Film hat Dich am meisten beeindruckt?** Die Gano-venkomödie «Der Clou» (The Sting) mit Robert Redford und Paul Newman. Eine intelligente Komödie voller überraschender Pointen, mit hintergründigem Witz.

5 **Wie oft schaust Du pro Tag auf Dein Handy?** Oft, vielleicht zu oft. Ich brauche das Handy immer, um mir etwas erklären zu lassen und

etwas zu lernen; wie zum Beispiel gerade eben, als ich den Namen meines Lieblingsfilms googeln musste. Die App von Swissmobile nutze ich zum Wandern, zumindest wenn ich dann auch Empfang habe.

6 **Was wird Dein nächstes Projekt?** Ojee, ich will noch viel machen! Zum Beispiel will ich nochmals nach Südafrika reisen. Ich habe dort gelebt. Es ist ein wunderschönes Land mit einer grossen Dichte an Tierparks.

7 **Wo bewegst Du dich am liebsten?** Auf flachen Wegen in den Bergen, z. Bsp. auf einem schönen Panorama- oder Höhenweg.

8 **Was bringt Dich zum Lachen?** Überraschende Antworten. Appenzeller sind witzig, die haben überraschende Antworten, die Engländer auch diese Art von trockenem Humor gefällt mir besonders. Waldemar hat ein Münsterchen parat: Ein amerikanischer Rancher ist im Appenzeller und redet mit einem Appenzeller Bauer. Der Rancher fragt: Wie gross ist deine Ranch? Das Bäuerchen zeigt mit dem Arm in die Luft: da schau, mein Hof reicht von der Hütte bis zur Tanne und weiter bis zur Strasse hinunter. Wie gross ist denn deine Ranch? Der Amerikaner antwortet: Ich muss mit dem Auto zwei Tage die Grenze abfahren. Der Appenzeller meint: so ein Auto hatte ich auch einmal.

9 **Wie bist Du zu ZÄMEGOLAUFE gekommen?** An der GV 2019 des Vereins Senioren für Senioren (SfS) lag ein Zettel auf. Es wurden Menschen gesucht die ZÄMEGOLAUFE in Zumikon aufbauen wollen. Zu dem Zeitpunkt war schon klar, dass ich und meine Frau von Küsnacht nach Zumikon ziehen würden, deshalb dachte ich, das sei eine ausgezeichnete Möglichkeit, Zumiker und Zumikerinnen kennen zu lernen.

10 **Was bedeutet Dir ZÄMEGOLAUFE?** Es macht mir grosse Freude, mich für und mit Menschen zu engagieren, die Geselligkeit suchen und sich dabei mit Spazierwanderungen in der Natur bewegen wollen.

Interview: Christina Hirzel

Fortsetzung aus Seite 1

mit humorvollen, fröhlichen Inhalten. Und die Teilnehmer einer anderen Gruppe haben Fotos von ihren Spaziergängen, die sie Lockdownbedingt allein unternehmen mussten, gepostet und die Kolleginnen und Kollegen durften raten, wo der/die Fotograf/in unterwegs gewesen war. So sorgte ZÄMEGOLAUFE dafür, dass die Teilnehmer auch während des Lockdowns verbunden blieben.

Lockdown gut gemeistert und erfolgreich wieder gestartet

Nach dem abrupten Stopp aller Aktivitäten am 16. März und zwölf Wochen Zwangsunterbruch nahmen alle etablierten Standorte unmittelbar nach dem 6. Juni ihre Aktivitäten wieder auf, und zwar im Schnitt mit der üblichen Teilnehmerzahl. Dank guter Organisation, einem soliden Schutzkonzept und der unkomplizierten Kommunikation via WhatsApp waren alle Standorte bereit, am erstmöglichen Tag wieder loszulegen.

Fazit: Auch in der aktuellen Corona-Zeit bietet ZÄMEGOLAUFE die ideale Mischung von Gemeinsamkeit und Gesundheit.

Den Lockdown nutzten die fünf neuen Standorte Küsnacht, Witikon, Wädenswil, Grüningen und Rüslikon für eine Kickoff-Kampagne mit Online-Videos anstelle der üblichen Kickoff-Meetings. Zu sehen sind die Info-Filme auf der Homepage von ZÄMEGOLAUFE unter den jeweiligen Standorten (www.zaemegolaufe.ch). Die Witiker und die Wädenswiler Spazierwanderer wurden sogar von einem Fernseh-Team begleitet! Der Beitrag findet sich auf der Homepage in der Rubrik «Presse».

Termine und Routen sind bekannt. Und jetzt?

«Soll ich da mal mitlaufen? Es reizt mich, aber ich kenne ja niemanden!» Die Ambivalenz, wenn wir etwas Neues in Angriff nehmen, ist normal. Viele Gründe sprechen fürs unverbindliche Mitspazieren oder den Besuch eines Stammtisches, einige dagegen. Für jede Verhaltensänderung gilt: Neues lässt sich nur mit etwas Überwindung anpacken. Überwindung erfordert ein wenig Mut und Disziplin – und den bewussten Ausbruch aus der Komfortzone. Aber: Meist lohnt es sich. Deshalb bringen wir im nächsten ZGL-Journal bewährte Tipps, wie man diesem inneren Dilemma am besten begegnet und sich für Neues motiviert.

Gesundheits TIPP

«Nichts in der Welt ist so ansteckend wie Lachen und gute Laune.»

(Charles Dickens)

«Rire, c'est bon pour la santé» – so sehr wir über den todernst geäusserten Spruch von Alt-Bundesrat Schneider-Ammann gelacht haben, so wahr ist er. Schon ein kleines Lächeln aktiviert die Muskeln in Gesicht und Nacken, in der Kopfhaut, den Lippen und den Augen. Die Augenbrauen heben sich, die Nasenlöcher weiten sich, der Jochbeinmuskel zieht die Mundwinkel nach oben, die Augen verengen sich zu Schlitzern. Herzhaftes Lachen ist dann sogar Schwerstarbeit für den Körper: Beim herzhaften Lachen beteiligen sich auch die Rumpf- und Zwischenrippenmuskeln sowie das Zwerchfell, welches Leber, Galle und Milz gewissermassen massiert. Total sind bei einem herzhaften Lachen gut 100 Muskeln im ganzen Körper aktiv. Ein regelrechtes inneres Jogging also!

Laut wissenschaftlichen Hinweisen ist Lachen in allen Altersgruppen dank biochemischer Aspekte gesundheitswirksam. Eine wissenschaftliche Übersichtsarbeit* aus dem Jahr 2019 hat in über 20 Studien einen positiven Effekt von Lachtherapie bei Menschen 65+ gefunden: bessere Schlafqualität und Stimmung, weniger Schwermut, Depression und Schmerzen.

* C. Natalie van der Wal et al. *Laughter-inducing therapies: Systematic review and meta-analysis: Social Science & Medicine*, 2019


ZÄMEGOLAUF

dankt für die freundliche Unterstützung durch:



Kanton Zürich
Gesundheitsdirektion

**Prävention und
Gesundheitsförderung**



Gesundheitsförderung Schweiz
Promotion Santé Suisse
Promozione Salute Svizzera

Die Redaktion hat für Sie ein paar Fakten zum Lachen zusammengetragen:

Warum lachen wir überhaupt?

Eines ist klar: Lachen muss einen Sinn bzw. einen Vorteil haben, sonst hätte sich dieses Verhalten in der Evolution kaum durchgesetzt. Lachen – wenn es nicht gerade die sarkastische Version, ein Auslachen oder pure Schadenfreude ist – wird als Zeichen des guten Willens oder der Sympathie verstanden und kann so helfen, Konfliktsituationen zu entschärfen. Wir signalisieren damit, dass wir dem Gegenüber nichts Böses wollen. Wir tun dies sogar in Situationen, in denen sich gar kein Konflikt abzeichnet, etwa wenn wir Bekannte oder selbst Fremde mit einem Lächeln begrüßen.

Lachen kittet die Beziehung.

Pärchen, die miteinander lachen, bleiben länger zusammen, so das Ergebnis einer psychologischen Studie, bei der Paare jeweils über eine Eigenart des Partners diskutieren mussten, die sie als unangenehm empfanden. Die Pärchen, die diese heikle Aufgabe mit Lachen und Lächeln meisterten, fühlten sich unmittelbar danach besser – und es stellte sich auch heraus, dass sie mit ihrer Beziehung zufriedener waren und länger zusammenblieben.

Kinder lachen 26-mal häufiger als Erwachsene.

Erwachsene lachen durchschnittlich 15-mal am Tag; Kinder dagegen bringen es im Schnitt auf etwa 400 Lacher.



Ratten können lachen.

Lachen ist nicht ein exklusiv menschliches Verhalten. Auch Primaten, besonders Schimpansen, lachen. Kitzelt man junge Menschenaffen, kichern sie wie Kleinkinder. Aber nicht nur unsere nahen tierischen Verwandten lachen – auch Ratten lachen, wenn sie miteinander spielen oder gekitzelt werden. Ihr Lachen ist ein Zeichen, dass sie sich wohl fühlen. Es verstärkt zudem die soziale Bindung zwischen den Tieren: Ratten, die öfter lachen, bevorzugen die Gesellschaft von Ratten, die ebenfalls häufiger lachen.

Unser Hirn erkennt ein unechtes Lachen.

Echt oder gekünstelt? Unser Hirn erkennt den Unterschied! Wissenschaftliche Untersuchungen haben gezeigt, dass unser Hirn echtes von künstlichem Lachen unterscheiden kann. Gestelltes Lachen stimuliert eine Hirnregion, die verantwortlich ist, die Emotionen anderer Leute zu verstehen.

Lachen macht attraktiv.

Sinn für Humor – damit beschreiben sich auf Datingseiten Männer wie Frauen häufiger als mit Angaben zu Intelligenz, Bildung, Beruf oder Sexualtrieb; das behauptet zumindest eine Studie. Eine andere Untersuchung förderte die wenig erstaunliche Tatsache zutage, dass wir Fremde attraktiver finden, wenn sie über unsere Witze lachen.

Tipp für mehr Wohlbefinden

Üben Sie jeden Morgen vor dem Spiegel das Lächeln. Selbst ein aufgesetztes, «künstliches» Lächeln wirkt Wunder. Der Grund: Wenn wir glücklich sind, sendet das Gehirn automatisch Signale zum Lächeln an die Muskeln. Aber umgekehrt funktioniert es genauso! Beim Lächeln sendet der Mund das Signal ans Hirn «Ich bin glücklich», und zwar unabhängig davon, ob wir uns reell glücklich fühlen oder ob nur der Mund lächelt.

Die „laufenden“ ZGL-Standorte

● ZÄMEGOLAUFE 8627 Grüningen

Kick-off: 4. August 2020
 Local Leader: Monika Braunwalder
 Schlüssel-
 personen: Fred Mühlheim
 Hansueli Kamm
 Werner Rennhard
 Willi Gerber
 Stammtisch: Jeden ersten Mi im
 Monat, Schlosscafé
 um 10.00 Uhr
 Gemeinde-Anker: Christine Gasser

● ZÄMEGOLAUFE 8810 Horgen

Kick-off: 28. August 2018
 Local Leader: Pit Straub
 Schlüssel-
 personen: Jrene Straub
 Silvia Brunner
 Werner Bähler
 Stammtisch: Daten werden auf
 www.zämegolaufe.ch
 publiziert
 Gemeinde-Anker: Regula Suter

● ZÄMEGOLAUFE 8700 Küsnacht

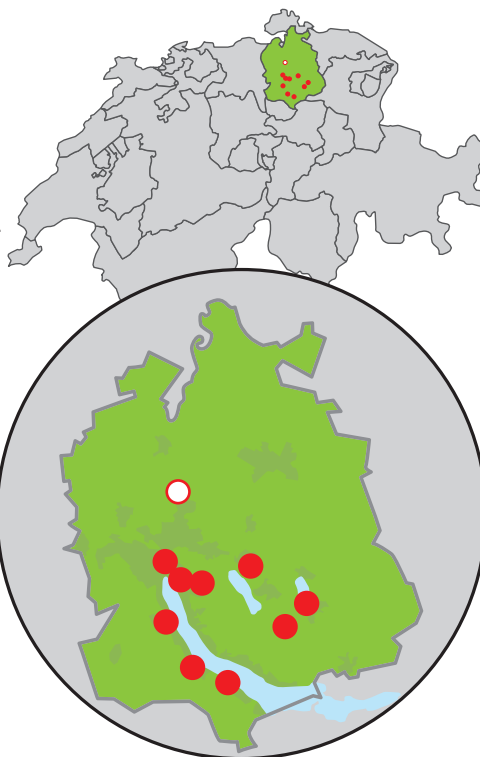
Kick-off: 13. Juli 2020
 Local Leader: Ursula Bieri
 Schlüssel-
 personen: Doris Wöhrle
 Elisabeth Moosmann
 Ursi Bruhin
 Stammtisch: Jeden ersten Do im
 Monat, Gasthof
 Ochsen, 16.00 Uhr
 Gemeinde-Anker: Brigitte Seifert-Wüst

● ZÄMEGOLAUFE 8803 Rüschlikon

Kick-off: 25. August 2020
 Local Leader: Hanni Rüesch
 Schlüssel-
 personen: Doris Meier
 Fredi Frei
 Hansueli Leins
 Stammtisch: Jeden 2. Mo im
 Monat, Ristorante da
 Toni, 16.30 Uhr
 Gemeinde-Anker: Cornelia Schild

● ZÄMEGOLAUFE 8610 Uster

Kick-off: 30. August 2018
 Local Leader: Agnes Reshad
 Schlüssel-
 personen: G. Brunner
 Sonja Beber
 Teresa Iannilli
 Godi Iseli
 Stammtisch: Jeden letzten Do im
 Monat, Rest. Stella
 del Centro, 9.30 Uhr
 Gemeinde-Anker: Silvia Angst



● ZÄMEGOLAUFE 8820 Wädenswil

Kick-off: 27. Juli 2020
 Local Leader: Lucia Steger
 Schlüssel-
 personen: Freddy Koller
 Margrith Christen
 Ruth Sigg
 Verena Ruf
 Stammtisch: Jeden ersten Mo im
 Monat, Wädi Brau
 Huus, 10.00 Uhr
 Gemeinde-Anker: Sandra Schäppi

● ZÄMEGOLAUFE 8620 Wetzikon

Kick-off: 31. Mai 2016
 Local Leader: Jürg Lüthy
 Schlüssel-
 personen: Anita Utzinger
 Carl Fischer
 Christina Benz
 Karl Guterson
 Verena Frei
 Vreni Iseli
 Willy Frei
 Stammtisch: Jeden letzten Sa im
 Monat, Restaurant
 Impuls, 14.00 Uhr
 Gemeinde-Anker: Rahel Würmli

● ZÄMEGOLAUFE 8126 Zumikon

Kick-off: 30. August 2019
 Local Leader: Waldemar
 Zimmermann
 Schlüssel-
 person: Alfons Baumberger
 Stammtisch: Jeden ersten Di im
 Monat, Rest. Italia
 2000 da Remo,
 9.30 Uhr
 Gemeinde-Anker: Marianne Hostettler

● ZÄMEGOLAUFE 8053 Witikon

Kick-off: 14. Juli 2020
 Local Leader: Ruth Beckmann
 Schlüssel-
 person: Elizabeth Graf
 Rami Beldengrün
 Renate Steininger
 Stammtisch: Jeden ersten Di im
 Monat, Café Honold-
 Witikon, 09.30 Uhr
 Gemeinde-Anker: Martin Götsch
 Heuberger

Standorte im Aufbau:

○ ZÄMEGOLAUFE 8180 Bülach

Agenda

Das 3. Academy-Treffen für die Kernteams der „laufenden“ Standorte wurde verschoben auf Frühling 2021.

News seitens NfBB

Am 31. Januar dieses Jahres konnten wir ZÄMEGOLAUFE im Rahmen eines 90 minütigen Workshops und einem Informations-Stand an der 21. Nationalen Gesundheitsförderungs-Konferenz in Bern vorstellen. Die Konferenz richtete sich an interessierte Vertreter von politischen Gemeinden, Gesundheitsorganisationen, Stiftungen, Versicherungen und Dienstleister aus dem Gesundheitswesen. Das Interesse an ZÄMEGOLAUFE war gross, die Gespräche sehr interessant.



Impressum

Das „ZÄMEGOLAUFE-Journal“ ist das offizielle Informationsorgan der ZÄMEGOLAUFE-Gemeinschaft und richtet sich an Schlüsselpersonen, Teilnehmer, Förderer von ZÄMEGOLAUFE und Interessierte. Für eine bessere Lesbarkeit verwenden wir für die Bezeichnung von Funktionen die männliche Form. Selbstverständlich gelten diese Bezeichnungen für beide Geschlechter. **Herausgeber:** Netzwerk für Bewegung und Begegnung GmbH, Hertistrasse 26, 8304 Wallisellen, info@nfbb.ch, www.nfbb.ch. **Redaktion:** Kaba und Mirco Dalla Lana, Druck Rüegg Media AG, Aesch ZH, 3. Ausgabe Oktober 2020, **Auflage:** 1000 Exemplare, Online-Version auf www.zämegolaufe.ch/presse