

# Bewegung und Kontakte pflegen

**In Stäfa soll die körperliche Bewegung im Alter gefördert werden. Aus diesem Grund lanciert die Gemeinde das Projekt ZÄMEGOLAUFE. Derzeit werden noch Freiwillige für den Aufbau gesucht.**

Regelmässiges Laufen ist gesund und hat einen positiven Einfluss auf die Lebensqualität, das ist längst bekannt. Und doch ist es manchmal schwierig, sich zu motivieren, gerade für ältere oder alleinstehende Menschen. Einfacher ist es, zusammen mit anderen zu laufen. Genau das ist die Idee von ZÄMEGOLAUFE. ZÄMEGOLAUFE will die körperliche und seelische Gesundheit von Menschen über 60 fördern. Dazu werden in und um Stäfa schöne Parcours in drei Intensitätsstufen festgelegt, von gemütlich bis flott, zwischen zwei und zehn Kilometern. Angesprochen sind Menschen über 60, die körperlich

aktiv sein wollen und das Laufen in der nahen Umgebung ohne lange Anfahrtszeiten schätzen. Das Gute an ZÄMEGOLAUFE: Eine An- oder Abmeldung ist nicht erforderlich und es gibt keine Verpflichtung, regelmässig mitzumachen. Genau diese Flexibilität und Freiheit schätzen die Teilnehmenden sehr. Ein weiteres Plus: Alle Gruppen werden auf ihrem Rundgang begleitet.

## Ein Projekt der Universität Zürich

Was genau steckt hinter ZÄMEGOLAUFE? Im Frühling 2015 startete die Universität Zürich in Wetzikon eine wissenschaftli-

che Studie. Das Ziel: Eine Antwort finden auf die Frage, wie sich die körperliche Aktivität von Menschen über 60 regelmässig und nachhaltig fördern lässt. Frühere Untersuchungen hatten gezeigt, dass die regelmässige körperliche Aktivität sich insbesondere dann erfolgreich steigern lässt, wenn mehrere Einflussfaktoren gleichzeitig berücksichtigt werden. So haben das soziale Umfeld sowie die gebaute und natürliche Umgebung zweifellos einen grossen Einfluss auf die körperliche Aktivität. Die Forscher unter der Leitung von Professor Milo Puhan liessen die Studienteilnehmerinnen und -teilnehmer aktiv bei der Entwicklung des Programms mitarbeiten. Die Studie zeigte zweierlei: Erstens, die Implementierung eines neuartigen Bewegungsförderungsansatzes ist möglich, und zweitens,

die Zielgruppe kann sich nach dem Rückzug der Forschungsgruppe selbständig organisieren und weiterentwickeln.

## Sorgende Gemeinschaft

«Das Angebot ist ein Schritt Richtung «sorgende Gemeinschaft», im Englischen spricht man von Caring Communities», erklärt Marco Keck, Sportbeauftragter der Gemeinde Stäfa. «Caring Communities vereinen Menschen, die sich an ihrem Wohnort im Alltag gegenseitig unterstützen. Ein Gegentrend zur Anonymität und Einsamkeit.» Möglich macht das für alle Teilnehmenden kostenlose ZÄMEGOLAUFE die Gemeinde Stäfa, die Prävention und Gesundheitsförderung des Kantons Zürich, die Beisheim Stiftung sowie Gesundheitsförderung Schweiz.



Foto z/vlg

ZÄMEGOLAUFE fördert die körperliche und seelische Gesundheit von Menschen über 60

«Gerade die Corona-Pandemie zeigt, wie wertvoll Solidarität und gegenseitige Unterstützung in einer Gesellschaft sind», ergänzt Marco Keck. «Mit ZÄMEGOLAUFE fördern wir diese Werte in unserer Gemeinde.»

Zurzeit sucht Projektleiterin Nadine Sutter von ZÄMEGOLAUFE mehrere Personen 60+ für den Aufbau von ZÄMEGOLAUFE in Stäfa. Was diese Personen mitbringen sollten, ist Freude an der Bewegung in der Natur und am Umgang mit Menschen.

## Sinnvolles Engagement

Diese Freiwilligen sind die Ansprechpersonen, organisieren die Detailplanung der Parcours sowie den monatlichen Stammtisch. Das Mitwirken am Aufbau von ZÄMEGOLAUFE ist ein sinnvolles Engagement, eine wertvolle Bereicherung des Alltags und macht sicherlich auch viel Spass. Die während der Umsetzung von ZÄMEGOLAUFE

gemeinsam erlebte Freude und Dankbarkeit bei den erreichten Menschen wird von unbezahlbarem Wert sein. Beim Aufbau von ZÄMEGOLAUFE sowie während der Umsetzungsphase wird das Team von Nadine Sutter begleitet. Auf freiwilliger Basis treffen sich zudem alle ZÄMEGOLAUFE-Teams der Schweiz einmal jährlich. Im Vordergrund dieser sogenannten Academy stehen der Austausch untereinander und die gegenseitige Inspiration sowie aktuelle Informationen durch die Projektleitung.

## Kontakt

Interessierte Freiwillige melden sich bei ZÄMEGOLAUFE-Projektleiterin Nadine Sutter: via Telefon 044 552 47 48 oder E-Mail [sutter@zgj.ch](mailto:sutter@zgj.ch). Mehr Informationen zu den bereits bestehenden ZÄMEGOLAUFE-Standorten im Kanton Zürich sind im Internet unter der Website [www.zaemegolaufe.ch](http://www.zaemegolaufe.ch) zu finden. (Inserat Seite 17) ●zVg

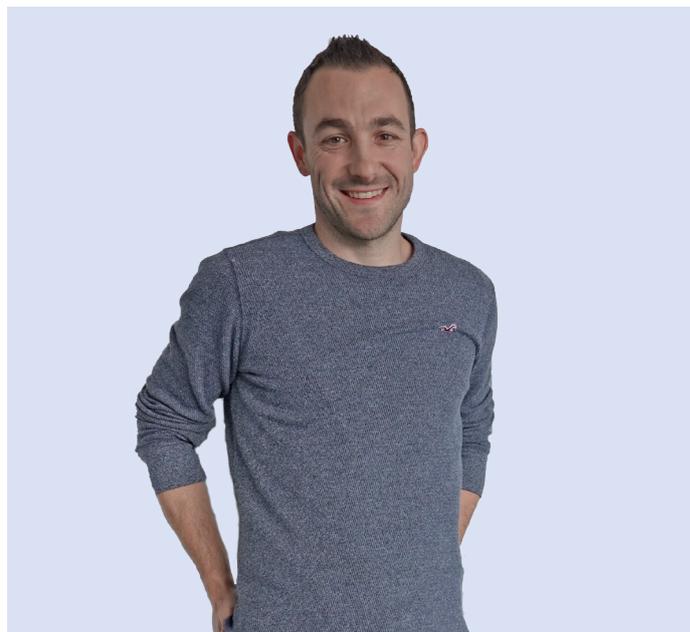


Foto Daniela Bahnmüller

Marco Keck, Sportbeauftragter der Gemeinde Stäfa



Gemeinde Stäfa



Beisheim Stiftung



Kanton Zürich  
Gesundheitsdirektion  
**Prävention und  
Gesundheitsförderung**



Gesundheitsförderung Schweiz  
Promotion Santé Suisse  
Promozione Salute Svizzera