Eine kleine Gruppe von Seniorinnen und Senioren aus Wetzikon trifft sich regelmässig zum Wandern. Das Projekt heisst ZÄMEGOLAUFE.

Bild: Gesundheitsförderung Schweiz

21. Nationale Gesundheitsförderungskonferenz

Die 21. Gesundheitsförderungskonferenz unter dem Titel «Technologiewandel in der Gesundheitsförderung – Kompetenzen im Alltag stärken» geht den Fragen nach, wie die Gesundheitskompetenz in der gesamten Bevölkerung und insbesondere in vulnerablen Bevölkerungsgruppen gefördert werden kann. Ein weiterer Fokus richtet sich auf den Technologiewandel und die neuen Möglichkeiten der Gesundheitsförderung. Die Konferenz findet am Donnerstag, 30. Januar 2020, im Kursaal Bern statt.

Gesundheitsförderung Schweiz
Promotion Santé Suisse
Promozione Salute Svizzera

«Wenn Menschen sich für ihre Gruppe engagieren, setzt dies unglaubliche Kräfte frei.»

Kaba Dalla Lana ist Initiantin des Angebots ZÄMEGOLAUFE, das regelmässige Spaziergänge am Wohnort für ältere Menschen organisiert. *Bild: zVg.*

Frau Dalla Lana, was ist ZÄMEGOLAUFE?
Kaba Dalla Lana: Menschen über 60 treffen sich zum Spazieren. Neben regelmässiger Bewegung fördert das Projekt den sozialen Austausch. Es wird von einem Kernteam in freiwilliger Arbeit aufgebaut und geleitet. Wir bieten kostenlose Parcours in drei Intensitätsstufen an. Zielgruppe sind über 60-Jährige, die sich mehr Bewegung wünschen und für die bestehende Wanderangebote zu anspruchsvoll sind. Alle können sich einbringen, aber man kann auch nur spazieren – aktuell in Wetzikon, Uster, Horgen und Zumikon. Rüschlikon, Küsnacht, Wädenswil, Bülach und Grüningen starten 2020.

Wie ist ZÄMEGOLAUFE entstanden?
Kaba Dalla Lana: 2015 entwickelte ein Forschungsteam der Universität Zürich unter Professor Milo A. Puhan mit der Gemeinde Wetzikon und Vertretern der Zielgruppe das Projekt. Seit dem 1. Januar 2019 ist das Netzwerk für Bewegung und Begegnung für die nationale Umsetzung verantwortlich.

Lässt sich das Projekt multiplizieren?
Kaba Dalla Lana: Ja! Wir organisieren die Umsetzung. Für die Gemeinde entsteht kein Aufwand, sie leistet nur eine einmalige Anschubfinanzierung. National unterstützt Gesundheitsförderung Schweiz die Verbreitung. Das kantonale Aktionsprogramm in Zürich unterstützt das Projekt in den ersten 12 Gemeinden. Unser Ziel sind 60 Standorte in der gesamten Schweiz bis 2022.

Was geben Sie anderen mit?
Kaba Dalla Lana: Die Zielgruppe muss involviert werden. Wenn Menschen sich für ihre Gruppe engagieren, setzt dies unglaubliche Kräfte frei. Mit ZÄMEGOLAUFE entsteht in der Gemeinde eine «sorgende Gemeinschaft», deren Wirkung weit über die Stärkung der Muskulatur hinausgehen kann.

Interview: Isabel Perego
Gesundheitsförderung Schweiz