

Zweck

rund 100000 papierne Artikel.



Alte Botschaften von Hand geschrieben: Zeugnisse vergangener Tage.



Bilder von gestern zeugen vom Reiz der Veränderung.



Wer kennt sie? Auch Soldatenfotos sind im Stübl zu finden.

Bewegung und sozialer Austausch

«Zäme go laufe» soll die körperliche Aktivität für Menschen ab 60 Jahren anregen.

Olten «Der Grundsatz des Projekts «Zäme go laufe» ist, dass man sich regelmässig bewegt und damit eine soziale Komponente verbindet», weiss der Oltnrer Stadtrat Raphael Schär-Sommer. So können neue soziale Kontakte geknüpft und das Gemeinsame gefördert werden – insbesondere in der eigenen Gemeinde. Das Ziel in Olten sei, mindestens 60 Leute mit dem Projekt anzusprechen.

Aufbau und Betrieb von «Zäme go laufe» basiere auf Freiwilligenarbeit von über 60-jährigen Menschen. Die zuständige Projektleiterin Alexandra Decurtins sagt: «Freiwillige aus der Stadt bauen das Projekt an ihrem Wohnort zusammen auf. Sie kennen ihre Stadt und die schönsten Routen, die sie für «Zäme go laufe» zusammenstellen.» Das Projekt, welches zusammen mit der Universität Zürich entwickelt und getestet wurde, war ursprünglich nur für Lungenkranke gedacht. Heute wird «Zäme go laufe» in 14 Gemeinden im Kanton Zürich angeboten und ist in zwei weiteren Kantonen im Aufbau. Kathrin Reinli, Leiterin Prävention bei der Solothurner Spitaler AG

(soH), sei vom Projekt überzeugt gewesen. «Die Prävention der soH ist auf uns zugekommen, um «Zäme go laufe» als lokales Pilotprojekt für drei Jahre aufzugleisen», so Stadtrat Schär-Sommer. Danach könne evaluiert werden, ob das Projekt in den regulären Betrieb überführt werde.

«Zäme go laufe» stellt keine Verpflichtung dar

Die Teilnahme am Spazierwandern in «Zäme go laufe» ist kostenlos und für Menschen über 60 Jahre gedacht. An- und Abmeldungen sind nicht erforderlich. Denn die Teilnahme soll keine Verpflichtung darstellen, wie Decurtins anfügt. Aus Gemeinden, die das Angebot bereits anbieten, weiss man, dass dies besonders geschätzt werde. In Olten sei das Projekt noch in der Anfangsphase. Decurtins bekräftigt: «Jetzt suchen wir Freiwillige, die Lust und Interesse haben, sich in der Natur zu bewegen, zusammen mit anderen Menschen über 60, um das Projekt auf die Beine zu stellen.» Im Sommer soll dann das Angebot mit dem gemeinsamen Spazierwandern starten. Es sei ab-

hängig davon, wie schnell sich Freiwillige für den Aufbau von «Zäme go laufe» finden würden. Decurtins selbst wird stets im Hintergrund des Projekts wirken und die Freiwilligen bei der Planung und Strukturierung unterstützen.

Wie oft das Angebot realisiert werden könne, hänge stark von der Anzahl Freiwilliger ab, wie Decurtins sagt. Das eigentliche Spazierwandern starte dann jeweils an den Startpunkten der unterschiedlichen Routen. Diese seien zwischen zwei und zehn Kilometer lang und in drei Intensitätsstufen (gemächlich, gemütlich bis zügig) gegliedert. Die Sicherheit der Seniorinnen und Senioren habe oberste Priorität. Vom «Zäme go laufe»-Team sei immer jemand dabei, der die Teilnehmenden auf dem Spazierwanderweg begleite. Bekannt gemacht werden die Parcours dann auf unterschiedlichen Plattformen wie der Website von «Zäme go laufe». Auch als Aushänger in der Gemeinde werden sie publiziert. (las.)

Freiwillige können sich bei Projektleiterin Alexandra Decurtins melden: decurtins@zgl.ch / 078 628 70 47

ANZEIGE



Unternehmensnachfolge bedeutet Veränderung.



Wir unterstützen Sie dabei.
akb.ch/nachfolge-check

Am
nächsten
Ort.ch



**Aargauische
Kantonalbank**