

ZÄMEGOLAUFE

Fachvortrag GERONTOLOGIE CH «Bewegungsförderung für und mit älteren Personen»
2. Mai 2024

Schweizerische Gesundheitsstiftung RADIX
Vanessa Wettstein, Co-Programmleitung ZÄMEGOLAUFE



Ablauf

ZÄMEGOLAUFE ...

bei RADIX
für Menschen ab 60 Jahren
von Menschen ab 60 Jahren
in der Gemeinde
als Gemeinschaft
in der Multiplikation



Schweizerische Gesundheitsstiftung
Fondation suisse pour la santé
Fondazione svizzera per la salute



Acht Kompetenzzentren

- **Gesunde Gemeinden**
- **Gesunde Schulen**
- **Infodrog**
- **Schweizerische Gesellschaft für Ernährung**
- **feel-ok.ch**
- **Liebesexundsoweiter**
- **Zurich vitaparcours**
- **Zentrum für Spielsucht und andere Verhaltenssuchte**



Elisabeth Abt
Anabel Diez
Yves Weber
Vanessa Wettstein
Alexandra Decurtins



ZÄMEGOLAUFE

**Menschen ab 60 Jahren aus der Umgebung
treffen sich zum regelmässigen Spazierwandern und zum monatlichen
Stammtisch**



Wie zeichnet sich das Angebot aus?

- **Kostenlos**
- **Ohne An- und Abmeldung**
- **In Wohnortsnähe**
- **Wöchentliche Spazierwanderungen**
- **Monatlicher Stammtisch**





Die Parours

DURCH DIE REBEN **2**
8190 BÜLACH

Busbahnhof Untere Fröhaldi
 Rebberge
 Busbahnhof Untere Fröhaldi

www.zamegolaufe.ch

ÜBER DEN STOFFEL **11**
8820 WÄDENSWIL

Parcours Start: Bahnhof Wädenswil
 Blick vom Stoffel über den See
 Seebad mit Restaurant (im Sommer offen)
 Seeweg

www.zamegolaufe.ch

OEKINGEN DORF **31**
4522 DERENDINGEN

Raiffeisenbank
 Naturschutzgebiet Gröp
 Halterische Festplatz
 Einkaufsmöglichkeit im Dorf
 Information: Rückfahrt mit Bus
 als Kniegastion möglich

www.zamegolaufe.ch



Der Stammtisch



Stammtisch

Der Stammtisch findet jeweils am letzten Dienstag im Monat im Magazin um 11.00 Uhr statt. Alle sind herzlich willkommen, eine Anmeldung ist nicht erforderlich. Der Stammtisch ist eine gute Gelegenheit, die Gruppe unverbindlich kennen zu lernen.

Kontakt





Das Kernteam

ZÄMEGOLAUFE wird im Rahmen von freiwilligem Engagement umgesetzt.

- **Planung**
- **Bekanntmachung**
- **Begleitung der Parcours**
- **Gastgebende am Stammtisch**



Chancen

- **Niederschwelligkeit**
- **Gesundheitsförderung**
- **Prävention**
- **Standortwerbung**
- **Empowerment**
- **Partizipation**

Herausforderungen

- **Selbstorganisation**
- **Nachhaltigkeit**
- **Team**
- **Wertschätzung**



Wie wird ZÄMEGOLAUFE aufgebaut?

Eine Projektleitung begleitet die Gemeinde im Aufbau von ZÄMEGOLAUFE

- Akquise der Freiwilligen
- Unterstützung der Freiwilligen beim Aufbau
- Kommunikationsmaterial
- Unterstützung in der Nachhaltigkeit
/ Selbstorganisation



Was leistet die Gemeinde?

ZÄMEGOLAUFE ist ein Angebot der Gemeinde.

- Ansprechperson bei der Gemeinde
- Unterstützung in der Bekanntmachung
- Wertschätzung der Freiwilligen
- Finanzierung





Wie gelingt die Selbstorganisation?

ZÄMEGOLAUFE wird nach der Aufbauphase durch die Freiwilligen selbstorganisiert weitergeführt.

- Ansprechperson bei der Gemeinde
- Wertschätzung und Anerkennung
- Anlaufstelle bei RADIX
- Academy und Journal



Gemeinschaft




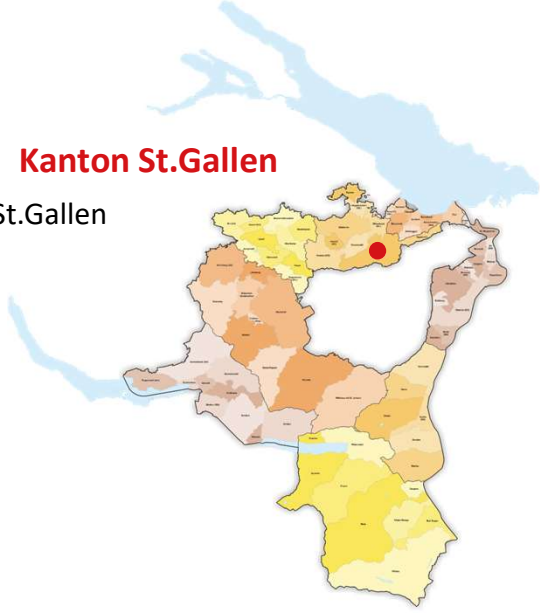
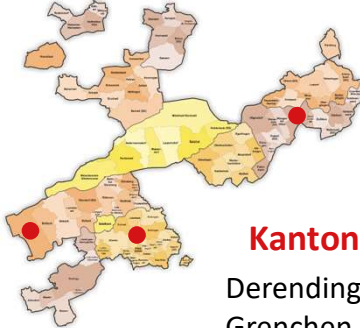


ZÄMEGOLAUFE

Mit starken Partnerinnen und Partnern unterwegs

<p>National</p>  <p>Beisheim Stiftung</p>  <p>asuera STIFTUNG</p>  <p>Gesundheitsförderung Schweiz Promotion Santé Suisse Promozione Salute Svizzera</p>	<p>Kantonal</p>   	<p>Kommunal</p> 
---	--	--



<p>Kanton St.Gallen</p> <p>St.Gallen</p> 	<p>Kanton Solothurn</p> <p>Derendingen Grenchen Olten</p> 
---	---

Stand Januar 2024

Kanton Zürich

Adliswil **NEU**
 Bülach
 Gossau
 Grünigen
 Hinwil **NEU**
 Horgen
 Illnau-Effretikon
 und Lindau
 Küsnacht
 Oberrieden
 Rüschlikon

ZÄMEGOLAUFE

Rüti
 Stäfa
 Thalwil
 Uster
 Wädenswil
 Wald
 Wallisellen
 Wetzikon
 Zollikon **NEU**
 Zumikon
 Zürich-Witikon

ZÄMEGOLAUFE

www.zämegolaufe.ch



Kontakt

RADIX Schweizerische Gesundheitsstiftung
Vanessa Wettstein
Pfungstweidstrasse 10
8005 Zürich

044 360 41 14
wettstein@radix.ch