



ZÄMEGOLAUFE

Conférence spécialisée GERONTOLOGIE CH
«Promotion de l'activité physique pour et avec les personnes âgées»
2 mai 2024

Fondation suisse pour la santé RADIX
Vanessa Wettstein, co-responsable du programme ZÄMEGOLAUFE



Déroulement

ZÄMEGOLAUFE (marchons ensemble)...

chez RADIX

pour les personnes de plus de 60 ans

par des personnes de 60 ans et plus

dans la commune

en tant que communauté

en multiplication



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



Huit centres de compétences

- **Communes en santé**
- **Écoles en santé**
- **Infodrog**
- **Société suisse de nutrition**
- **feel-ok.ch**
- **Liebesexundsoweiter**
- **Zurich vitaparcours**
- **Zentrum für Spielsucht und andere Verhaltens Süchte**
(Centre pour la dépendance au jeu et autres addictions comportementales)



Elisabeth Abt
Anabel Diez
Yves Weber
Vanessa Wettstein
Alexandra Decurtins



ZÄMEGOLAUFE

Des personnes de plus de 60 ans de la région se retrouvent pour des promenades régulières et pour une «Stammtisch» (table de rencontre) mensuelle.



Quelles sont les caractéristiques de l'offre ?

- **Gratuit**
- **Sans inscription ni désinscription**
- **A proximité du domicile**
- **Promenades hebdomadaires**
- **Table de rencontre mensuelle**





Parcours

DURCH DIE REBEN **2**
8190 BÜLACH

• Bushaltestelle Untere Fröhaldi
 • Bushaltestelle Untere Fröhaldi
 • Rebberge

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)
 • Seerufweg

www.zamegolaufe.ch

OEKINGEN DORF **31**
4522 DERENDINGEN

• Raiffeisenbank
 • Naturschutzgebiet Gröp
 • Halterische Festplatz
 • Einkaufsmöglichkeit im Dorf
 • Alternativ: Rückkehr mit Bus als Kniegastion möglich

www.zamegolaufe.ch



«Stammtisch» (table de rencontre)



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





Équipe de base

ZÄMEGOLAUFE est réalisé dans un cadre bénévole

- **Planification**
- **Publicité**
- **Accompagnement des parcours**
- **Hôtes de la table de rencontre**



Opportunités

- **Accès sans formalités administratives**
- **Promotion de la santé Prévention**
- **Promotion du lieu**
- **Empowerment**
- **Participation**

Défis

- **Auto-organisation**
- **Durabilité**
- **Équipe**
- **Mise en valeur**



Comment le projet ZÄMEGOLAUFE est-il organisé?

Une direction de projet accompagne la commune dans la mise en place de ZÄMEGOLAUFE.

- Acquisition des bénévoles
- Soutien des bénévoles lors de la mise en place
- Matériel de communication
- Soutien dans la durabilité / auto-organisation



Quelles sont les prestations de la commune ?

ZÄMEGOLAUFE est une offre de la commune.

- Personne de contact auprès de la commune
- Soutien pour se faire connaître
- Valorisation des bénévoles
- Financement





Comment réussir l'auto-organisation ?


Après la phase de mise en place, ZÄMEGOLAUFE est poursuivi de manière auto-organisée par les bénévoles.

- Personne de contact auprès de la commune
- Mise en valeur et reconnaissance
- Point de contact chez RADIX
- Académie et journal



Communauté






ZÄMEGOLAUFE

En route avec des partenaires forts

National


 Beisheim Stiftung
 asuera STIFTUNG
 Gesundheitsförderung Schweiz
 Promotion Santé Suisse
 Promozione Salute Svizzera

Cantonal

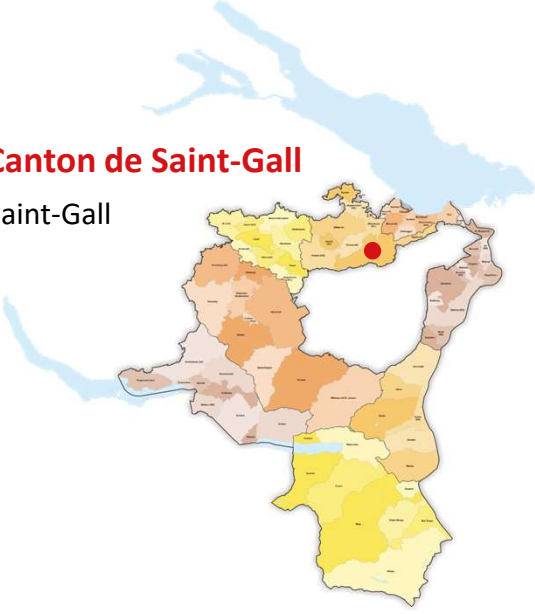


Communal

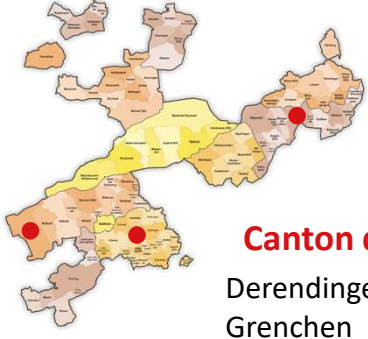




Canton de Saint-Gall
Saint-Gall




Canton de Soleure
Derendingen
Grenchen
Olten

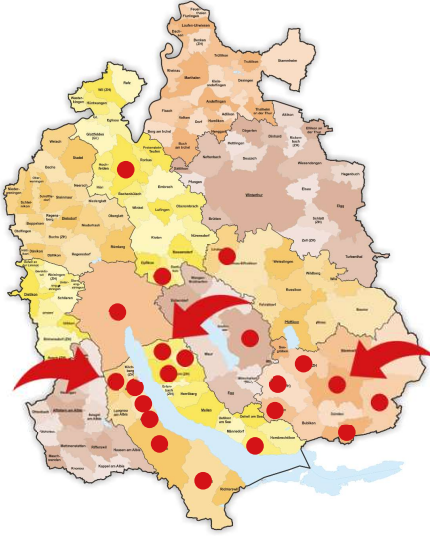


Stand Januar 2024

Canton de Zurich



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



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



www.zämegolaufe.ch



Contact

RADIX Schweizerische Gesundheitsstiftung
Vanessa Wettstein
Pfungstweidstrasse 10
8005 Zürich

044 360 41 14
wettstein@radix.ch