

«Zämegolaufe» in Illnau-Effretikon und Lindau

Parcours für Senioren



Was einst als eine Studie der Universität Zürich begann, entwickelte sich schnell zu einem erfolgreichen Projekt. «Zämegolaufe» ist mittlerweile in vierzehn Gemeinden vertreten. Jetzt neu dabei sind auch die Stadt Illnau-Effretikon und die Gemeinde Lindau.



Alexia Förster

(/teamdetail/155951)



Die Spazierwanderer im Sommer 2019, als noch kein Sicherheitsabstand eingehalten werden musste.

PD

Illnau-Effretikon und Lindau wollen körperliche Bewegung im Alter fördern und finanzieren deshalb das Projekt «Zämegolaufe». Die Projektleiterinnen des Netzwerks für Bewegung und Begegnung, Christina Hirzel und Alexandra Decurtins, befinden sich seit Januar in der Aufbauphase. Dafür sind sie auf der Suche nach Freiwilligen über 60. Bei dem Projekt handelt es sich um organisierte Spaziergänge in der Gemeinde für Menschen über 60. Die Freiwilligen würden dann als Organisatoren und Leiter fungieren und bei der Einrichtung der wöchentlichen Parcours mitwirken. «Wir verfolgen ein Bottom-up-Prinzip. Jeder macht das, wozu er Lust hat», sagt Hirzel dazu.

Pilotprojekt Wetzikon

Alles begann mit einer Studie der Universität Zürich namens «Capacity». Professor Milo Puhan wollte durch eine gemeindebasierte Intervention die körperliche Aktivität bei älteren Menschen nachhaltig fördern.

Dabei hat er die Wirksamkeit, Akzeptanz und langfristige Nachhaltigkeit evaluiert. So führte er 2015 zunächst einmal ein Pilotprojekt in der Stadt Wetzikon ein. Dieses lief bis 2018. Die Begeisterung und vor allem die Befähigung zur Selbstorganisation hat wie erhofft gegriffen, so, dass sich «Zämegolaufe» in Wetzikon erfolgreich etablierte.

«Zämegolaufe bietet ihnen die Möglichkeit rauszugehen und neue Kontakte zu knüpfen.»

Christina Hirzel, Projektleiterin Netzwerk für Bewegung und Begegnung

Es folgten weitere Gemeinden, die auch von den positiven Auswirkungen profitieren wollten. «Man weiss bereits, wie wichtig regelmässige Bewegung auch im Alter ist. Genauso wie die sozialen Kontakte. Deshalb wollen wir mit «Zämegolaufe» Bewegung und Begegnungen fördern», sagt Christina Hirzel.

Spaziergänge gegen Einsamkeit

Die Teilnehmer haben laut Hirzel, sehr grosse Freude an dem Projekt, wie sich durch die hohe Teilnehmerzahl in anderen Gemeinden bereits gezeigt hat.

«Zämegolaufe bietet ihnen die Möglichkeit rauszugehen und neue Kontakte zu knüpfen», so Hirzel. Das Beisammensein mit Gleichaltrigen mache den Senioren Spass.

Ziel sei es, «dass die Spaziergänge quasi vor der Haustür stattfinden», sagt Hirzel. Sie bezeichnen sich als Spazierwanderer und nicht als Wanderer. Die Parcours sind auch dementsprechend nach drei Intensitätsstufen aufgeteilt. Die gemächliche Route beträgt einen bis zwei Kilometer, die gemütliche zwei bis sechs und die flotte bis zu zehn Kilometer.

Trittsicherheit als einzige Voraussetzung

Die einzige Voraussetzung um teilzunehmen ist Trittsicherheit.

Die Spaziergänge sind kostenlos und finden wöchentlich ohne Voranmeldung statt. Die Parkours werden rund um die Stadt Illnau-Effretikon und der Gemeinde Lindau organisiert.

Weitere Informationen zur Mitgestaltung des Projekts «Zämegolaufe» in Illnau-Effretikon und Lindau erhalten sie bei Alexandra Decurtins ad@nfbb.ch oder 078 628 70 47.



Kommentar schreiben

Dazu passend



Spaziergang-Projekt in Uster

Männer wollen nicht mitmachen

02.10.2018

[\(/news/2018-10-02/maenner-wollen-nicht-mitmachen\)](/news/2018-10-02/maenner-wollen-nicht-mitmachen)

Gegen den Kultur-Lockdown

Uster bietet Kunstspaziergang

09.02.2021

[\(/news/2021-02-09/uster-bietet-kunstspaziergang\)](/news/2021-02-09/uster-bietet-kunstspaziergang)

Sponsored

Tanz-Fabrik-Projekt Uster

22.10.2020

[\(/news/2020-10-22/tanz-fabrik-projekt-uster\)](/news/2020-10-22/tanz-fabrik-projekt-uster)

Mehr zu News & nbsp;



Umfrage in Uster

Ist die Stadt fussgängerfreundlich?

[\(/news/2021-03-22/ist-die-stadt-fussgaengerfreundlich\)](/news/2021-03-22/ist-die-stadt-fussgaengerfreundlich)

Internetausbau im Tösstal

Aussenwachten sind nach wie vor schlecht erschlossen

[\(/news/2021-03-22/aussenwachten-sind-nach-wie-vor-schlecht-erschlossen\)](/news/2021-03-22/aussenwachten-sind-nach-wie-vor-schlecht-erschlossen)

Abo



Auflagen sollten «erfüllbar» sein

ZO-Bauprojekt «Newsstreet One» erhält gleich zwei Bewilligungen

[\(/news/2021-03-22/zo-bauprojekt-newsstreet-one-erhaelt-gleich-zwei-bewilligungen\)](/news/2021-03-22/zo-bauprojekt-newsstreet-one-erhaelt-gleich-zwei-bewilligungen)

Abo

Kommentar schreiben

Kommentar *

Empty text box for comments.

Kommentar senden

Matratze STARTOP
799.-
statt 999.-

20% aufs
Schlafsortiment

ZO-MEDIEN (HTTPS://WWW.ZO-MEDIEN.CH/) | AGB (/AGB) | IMPRESSUM (/IMPRESSUM) | KONTAKT (/KONTAKT) | SHOP (HTTPS://WWW.ZO-SHOP.CH/) | ABO (/ABO) |
TRAUER (HTTPS://WWW.ZO-TRAUER.CH) | ZURIOST – REPORTER (/ZURIOST%E2%80%93REPORTER) | NEWSLETTER (/DASHBOARD/EPAPER-NEWSLETTER) |
NETIQUETTE (HTTPS://WWW.ZO-MEDIEN.CH/NETIQUETTE-ZO) | ELAN FLEX
479.-
statt 599.-

(https://www.facebook.com/zueriost) (https://twitter.com/zueriost) (https://www.instagram.com/zueriost/)
(https://www.youtube.com/channel/UCibxRwEEs4ck5RDEm5Ge9Mw)

Passt zu allem,
was Sie schon haben. **micasa**
MIGROS

Politik (/politik)

Wirtschaft (/wirtschaft)

Blaulicht (/blaulicht)

Sport (/sport)