

BEIM SPAZIERGANG-PROJEKT IN USTER LAUFEN FAST NUR FRAUEN MIT

USTER Bei «Zäme go laufe» treffen sich Menschen im Alter über 60 und gehen gemeinsam in ihrem Wohnort spazieren. Ein Ziel des Projekts ist, dass sich ältere «Stubenhocker» mehr bewegen.

In Uster können sich bewegungsfreudige Ü-60-Jährige das ganze Jahr durch verabreden, um auf vorgegebenen Routen miteinander zu spazieren. «Zäme go laufe» soll die Leute zu einem täglichen Spaziergang auf sechs vorgegebenen Etappen animieren. Die Strecken sind nach Fitnessgrad der Teilnehmer in drei Schwierigkeitsstufen eingeteilt. Projektleiterin Kaba Dalla Lana sagt: «Besonders die Stubenhocker wollen wir dabei haben. Sportliche ältere Leute sind sowieso dauernd in Bewegung.»

«Zäme go laufe» hat 2015 als Forschungsprojekt der Universität Zürich begonnen mit dem Ziel die Gesundheit der Bevölkerung zu verbessern. Doch die Studie hatte einen harzigen Start. Denn beim halbjährigen Programm in der ersten Versuchsstadt Wetzikon machten nur 29 statt der rund 60 erwarteten Teilnehmer bei den Spaziergängen mit.

DAS PROJEKT KOMMT IN FAHRT

Projektleiterin Dalla Lana sagt unverbümt: «Da haben wir versagt.» Der Fehler sei gewesen, dass man bei der Suche nach Teilnehmern zu Beginn nur auf Flyer gesetzt habe. Dabei habe sich in Wetzikon und Uster gezeigt, dass potentielle Spaziergänger vor allem über den persönlichen Kontakt gewonnen werden konnten.



Beim «Zäme go laufe»-Projekt werden den Teilnehmern verschiedene Routen angeboten. Foto: PD

Jetzt ist Dalla Lana aber sehr zufrieden mit der Anzahl der Spaziergänger. In Wetzikon sei das Programm mittlerweile ein Selbstläufer. Oft spazierten heute mehr als zehn Leute gemeinsam eine einzelne Etappe ab. Und auch in Uster würden im Durchschnitt acht bis zehn Leute pro Route mitmachen.

FREIWILLIGE GESUCHT

Rund 90 Prozent der Teilnehmenden sind Spaziergängerinnen. Dalla Lana schreibt diesen Umstand den demographischen Strukturen zu, dass Frauen länger leben als Männer. «Die Frauen reden aber auch oft lieber als Männer. Oder Männer wollen den Spa-

ziergang vielleicht lieber allein geniessen.»

«Zäme go laufe» soll auf die ganze Schweiz ausgeweitet werden. Dalla Lana will so ein flächendeckendes Angebot schaffen, das für die Teilnehmer kostenlos ist und eine Anreise mit dem Auto oder ÖV unnötig macht. Dies verlangt aber in jeder Gemeinde einen sogenannten Local Leader, der ehrenamtlich Leute persönlich zur Teilnahme animiert und das Angebot ins Laufen bringt. «Sechs Arbeitsstunden müssen pro Woche dafür reichen. Würden wir mehr verlangen, wäre das Sklaverei», so Dalla Lana und lacht.

DAVID MARTI

WWW.ZÄMEGOLAUF.CH

JOBBOERSE FÜR FREIWILLIGE

USTER Die Stadt Uster will freiwilliges Engagement unterstützen und fördern. Unter dem Stichwort «Freiwilligenarbeit» gibt es deshalb auf www.uster.ch ab sofort eine Börse für Ustermerinnen und Ustermer, die ein freiwilliges Engagement suchen oder eine interessante Einsatzmöglichkeit anbieten haben. Die Plattform wird von Benevol Schweiz, der nationalen Dachorganisation für freiwilliges Engagement, betrieben. **REG**

BLUTSPENDEAKTION IM «KREUZ»

USTER Am Donnerstag, 4. Oktober, findet zwischen 17 und 20 Uhr im «Mehrzwecksaal Kreuz» beim Dorfschulhausplatz in Uster eine Blutspendeaktion statt. Als kleines Dankeschön werden die Spender dann zu einem Teller Spaghetti eingeladen. **REG**

INSIEME-KONZERT IM STADTHOFSAAL

USTER Am Freitag, 5. Oktober, um 19.30 Uhr, findet im Stadthofsaal Uster ein Konzert des Insieme-Chors statt. Es treten 50 Sänger mit einer kognitiven Beeinträchtigung aus dem Zürcher Oberland auf. Weitere Informationen unter: www.insiemezo.ch. **REG**

KUFKI ZEIGT ROTKÄPPCHEN

USTER Am Sonntag, 7. Oktober, um 11 Uhr zeigt das Kufki-Kindertheater in der Schulanlage Pünt das Märchen Rotkäppchen von den Gebrüder Grimm. Weitere Informationen unter www.kufki.ch. **REG**

ANZEIGE

GENUSSSTAGE IM RITTERHAUS BUBIKON

Degustieren Sie über 70 erlesene Weine in Kombination mit Käse aus der Region zum unschlagbaren Preis-/Genussverhältnis.

Freitag, 12. Oktober 2018 | 16.00 - 22.00 Uhr
Samstag, 13. Oktober 2018 | 13.00 - 20.00 Uhr

Durchgeführt von der LANDI BACHTEL in Zusammenarbeit mit DIVINO und natürl.

DIVINO
SELEKTIONIERTE
WEINE

Landi
BACHTEL
KÄSEKUNST

Degustieren & geniessen:

- 70 Weine von nah und fern
- über 30 Käsesorten von natürl

Ritterhaus Special:

- Käsemarkt der Käserei Thysenwaldsberg in Bäretswil
- Emilio Fidora präsentiert seine Weine vom Valpolicella in Italien
- Genussbeitrag Fr. 15.00 (Röcherstattung bei Weinbestellung)

EXKLUSIVE PREMIERE:

Präsentation des ersten Cuvées der Landi Bachtel

