

Ab nach draussen! Zämegolaufe ist bereit

Am Dienstag, 6. Juli 2021, um 9.00 Uhr startet in Rüti das organisierte gemeinsame Spazierwandern für Menschen über sechzig, Zämegolaufe, mit einem Rundparcours. Treffpunkt für den ersten gemeinsamen Parcours ist beim Klosterhof (Parkuhr). Das Angebot ist kostenlos und steht allen Rütnerinnen und Rüttern offen. Zämegolaufe geht aus einer Studie der Universität Zürich hervor, die 2015 untersucht hat, wie sich Menschen 60+ zu mehr Bewegung im Alltag motivieren lassen. Die Idee macht Schule – und erobert von Wetzikon aus den Kanton Zürich.



In den Startblöcken: das Team von Zämegolaufe – Monika Bürki, Mägi Klantschnik, Karin von Arx, Myrtha Broger.

«Es ist grossartig, dass gemeinsame Unternehmungen an der frischen Luft wieder möglich sind!», freut sich das Kernteam von Zämegolaufe. «Gerade rechtzeitig, um die herrlichen Frühsommertage gemeinsam draussen zu geniessen und wir freuen uns auf eine rege Teilnahme.» Seit Januar laufen die Vorbereitungen für das gemeinsame Spazierwandern auf Hochtouren: Im Wochentakt und mit viel Enthusiasmus entwickelt das Kernteam neue Parcours, es orga-

nisiert, plant, koordiniert und wächst dabei als Gruppe zusammen. «Es macht uns allen grosse Freude, dieses Angebot für die Rütnerinnen und Rütner auf die Beine zu stellen», sagen die vier Freiwilligen vom Team Zämegolaufe Rüti. «Wir sind mit viel Herzblut, Fröhlichkeit und Engagement bei der Sache und hoffen, dass wir viele Rütnerinnen und Rütner motivieren können, mit uns nach draussen zu kommen und sich zu bewegen.» Weil viele ältere Personen im

vergangenen Jahr oft isoliert zu Hause gelebt haben, will ihnen Rüti mit Zämegolaufe etwas Besonderes bieten. Das Kernteam ist topmotiviert und vorbereitet, weitere Interessentinnen oder Interessenten, welche das Team im Rahmen von freiwilligem Engagement unterstützen möchten, sind willkommen. Alles, was diese Personen 60+ mitbringen sollten, ist Freude an der Bewegung in der Natur und am Umgang mit Menschen sowie Zeit um die Parcours zu begleiten. Bei Interesse können Sie sich gerne bei unserer Projektleiterin Christina Hirzel, ch@nfbb.ch melden.

Frau Carmen Müller Fehlmann, Gemeinderätin, und Sibylla Felber, Altersbeauftragte der Gemeinde Rüti, sind überzeugt von Zämegolaufe und haben das Programm von Anfang an unterstützt. «Dass Zämegolaufe mittlerweile in bald 15 Zürcher Gemeinden etabliert ist, hat mehrere Gründe: Die Teilnehmenden werden auf jedem Parcours begleitet und die Einstiegsschwelle ist bewusst tief – eine An- oder Abmeldung ist nicht erforderlich und es gibt keine Verpflichtung, regelmässig mitzumachen. Diese Flexibilität und Freiheit schätzen die Teilnehmenden sehr.» Ein weiteres Plus: Das Angebot ist kostenlos.

Was die Rütnerinnen und Rütner mitbringen sollen ist, Trittsicherheit um die Parcours von ein bis max. zehn Kilometer selbst-

ständig meistern zu können. Diese sind in gelb: gemächlicher, orange: gemütlicher und rot: zügiger Parcours unterteilt. Die Versicherung ist Sache der Teilnehmer.

Ein Projekt der Universität Zürich

Was steckt hinter Zämegolaufe? Im Frühling 2015 startete die Universität Zürich eine wissenschaftliche Studie unter der Leitung von Prof. Milo Puhon. Das Ziel: Eine Antwort auf die Frage, wie sich die körperliche Aktivität von Menschen über 60 regelmässig und nachhaltig fördern lässt. Das Forschungsteam lancierte ein Pilotprojekt mit der Gemeinde Wetzikon und Vertretern der Zielgruppe. Aus dem Pilot wurden feste Angebote zur Gesundheitsprävention in diversen Zürcher Gemeinden und Städten. Bis heute sind das: neben Wetzikon, Uster, Horgen, Zumikon, Küsnacht, Zürich-Witikon, Rüschlikon, Wädenswil, Grüningen und bald auch Büllach, Illnau, Gossau, Thalwil, Wallisellen und eben Rüti. Zämegolaufe soll in den kommenden Jahren in der ganzen Schweiz nachhaltig etabliert werden. Informationen, Daten und Startvideo für Rüti: www.zaemegolaufe.ch oder www.rueti.ch unter Rubrik Veranstaltungen. Das wöchentliche Programm wird auch in den Gemeindefenstern ausgehängt werden. Kontakt: Christina Hirzel, ch@nfbb.ch



Natalie Grisotto
dipl. Krankenschwester AKP

Energetisch-Statische Behandlung
Akupunktur-Massage
body detox Elektrolyse-Fussbad

Werkstrasse 11, 8630 Rüti, 079 691 03 92



Rapperswilerstrasse 2 8733 Eschenbach
055 282 11 51 moebel.rueegg@bluewin.ch

alles zum sich wohnefülen!

- Möbel
- Bettwaren
- Parkett
- Teppiche
- Hartbeläge
- Vorhänge



- Projektierung und Ausführung von Solar-, Elektro- und Telefonanlagen
- Haustechnik-Installationen
- Eigener Reparaturservice
- Sicherheitsanlagen
- EDV-Cabling
- Verkauf von Beleuchtungskörpern und Haushaltapparaten
- Swisscom-Fachhändler

Hauptsitz

- Eichwiesstrasse 6
8630 Rüti
- Filiale Dürnten
- Hanflandstrasse 25
8635 Oberdürnten

Telefon 055 240 12 48 Telefax 055 240 80 02 E-Mail brendle.elektro@bluewin.ch