

Ein neues Angebot bewegt Witikerinnen und Witiker 60+

Regelmässiges Laufen ist gesund und hat einen positiven Einfluss auf die Lebensqualität, das ist längst bekannt. Und doch: Manchmal fällt es schwer, sich zu motivieren, gerade für ältere oder alleinstehende Menschen. Einfacher ist es, zusammen mit anderen zu laufen. Genau das ist die Idee von ZÄMEGOLAUFE.

ZÄMEGOLAUFE will die körperliche und seelische Gesundheit von Menschen über sechzig fördern. Oder wie es die frisch pensionierte Verena Frei aus Wetzikon auf den Punkt bringt: «Seit ich im Ruhestand bin, ist der Donnerstagmorgen für ZÄMEGOLAUFE reserviert. Das berufliche Umfeld ist weg, aber nun lerne ich dank ZÄMEGOLAUFE ganz unkompliziert und in der schönen Natur neue Leute kennen. Das tut mir gut, in jeder Hinsicht.»

In Bewegung bleiben – und in Kontakt

Bei diesem kostenlosen Angebot treffen sich Menschen über sechzig aus dem Quartier zum regelmässigen Laufen auf Parcours in drei Schwierigkeitsgraden – von sportlich-zügig bis gemütlich. Neben dem Erhalt und der Steigerung von Muskelkraft und Ausdauer bringen die gemeinsamen Naturerlebnisse Lebensfreude und Abwechslung in den Alltag. Und was die Teilnehmerinnen und Teilnehmer besonders schätzen: Eine An- oder Abmeldung ist nicht erforderlich, und es gibt keine Verpflichtung, regel-

mässig mitzumachen. Es genügt, sich am Vorabend via Online-Agenda auf der Website oder im Veranstaltungskalender der Lokalzeitung über den Treffpunkt zu informieren – und schon kann es losgehen. Genau diese Flexibilität und Freiheit schätzen die Teilnehmenden sehr.

Daneben bietet ein regelmässiger Stammtisch den aktiven Teilnehmerinnen und Teilnehmern die Gelegenheit, gemütlich zusammensitzend. Zudem können interessierte Personen so ihre Gruppe unverbindlich kennenlernen.

Ein Projekt der Universität Zürich

Was genau steckt hinter ZÄMEGOLAUFE? Im Frühling 2015 startete die Universität Zürich in Wetzikon eine wissenschaftliche Studie. Das Ziel: Eine Antwort finden auf die Frage, wie sich die körperliche Aktivität von Menschen über 60 regelmässig und nachhaltig fördern lässt.

Frühere Untersuchungen hatten gezeigt, dass die regelmässige körperliche Aktivität sich insbesondere dann erfolgreich steigern lässt, wenn mehrere Einflussfaktoren gleichzeitig berücksichtigt werden. So haben das soziale Umfeld sowie die gebaute und natürliche Umgebung einen grossen Einfluss auf die körperliche Aktivität.

Die Forscher unter der Leitung von Professor Milo Puhani liessen die Studienteilnehmerinnen und -teilnehmer aktiv bei der Entwicklung des Programms

mitarbeiten. Die Studie zeigte zweierlei: Erstens, die Implementierung eines neuartigen Bewegungs-Förderungsansatzes ist möglich, und zweitens, die Zielgruppe kann sich nach dem Rückzug der Forschungsgruppe selbstständig organisieren und weiterentwickeln.

Leitung für Witikon gesucht

Zurzeit sucht ZÄMEGOLAUFE eine Leiterin oder einen Leiter für Witikon, einen sogenannten Local Leader. Alles, was diese Person mitbringen sollte, ist Freude an der Bewegung in der Natur und am Umgang mit Menschen sowie etwas Vertrautheit mit WhatsApp und Email.

Beim Aufbau von ZÄMEGOLAUFE in Witikon sowie während der zwölfmonatigen Umsetzungsphase wird das Team von einem Coach begleitet. Klares Ziel ist indessen, dass die Witiker «ihr» ZÄMEGOLAUFE nach Ablauf der zwölf Monate selbst organisieren und weiterentwickeln.

Ganz allein gelassen wird das Team aber nicht: Auf freiwilliger Basis treffen sich alle ZÄMEGOLAUFE-Teams der Schweiz ein bis zwei Mal jährlich. Im Vordergrund dieser so genannten Academics stehen der Austausch untereinander und die gegenseitige Inspiration sowie aktuelle Informationen durch die Projektleitung. (QA)

Mehr Informationen unter www.zaemegolaufe.ch



Ab Sommer 2020 auch im Quartier Witikon: Das kostenlose Angebot für ein gemeinsames Laufen in der Natur.

(Foto zvg)

Um die Wette lachen – die besten Sketches der Theatergeschichte

Eine Veranstaltung von Senioren für Senioren Witikon

In diesem Jahr präsentiert die Seniorenbühne Zürich ein Programm, das Lacher garantiert: Sie hat mit einigen der besten Sketches der Theatergeschichte eine höchst unterhaltsame Revue zusammengestellt. In «Der Sketch-Strauss» kämpfen zwei Teams um die Gunst des Publikums. Welche der beiden Gruppen präsentiert die komischeren Nummern? Wann lacht das Publikum lauter? Ein Wettstreit also, der Kurzweil und beste Unterhaltung verspricht.

Die Seniorenbühne Zürich ist mit ihrem Gründungsjahr 1975 die älteste ihrer Art in der Schweiz. Jeden Sommer erar-

Dienstag, 17. März 2020, 15.30 Uhr
Pfarreizentrum Maria Krönung
Carl-Spitteler-Strasse 44
Seniorenbühne Zürich
«Der Sketch-Strauss»
Die besten Sketches der Theatergeschichte
Kostenloser Eintritt / Kollekte

beiten 15 bis 25 Seniorinnen und Senioren hochmotiviert mit einem professionellen Regisseur ein Stück unterhaltsamer Theaterliteratur. Vom Herbst bis Frühling gehen sie dann damit auf Tournee. Die Stücke sind jeweils kurz, klug und verbreiten allerbeste Laune!

Wir freuen uns auf zahlreiche Besucher und sind überzeugt, dass alle Gäste diesen gemeinsamen Nachmittag in positiver und heiterer Stimmung sehr geniessen werden. (QA)