

ZÄMEGOLAUFE

JOURNAL

Januar 2020

AUSGABE 2

www.zämegolaufe.ch



leiterin von ZGL. «Darauf sind wir ehrlich gesagt richtig stolz!» Und: «Unsere Teilnehmer staunen immer wieder, welch wunderschöne und interessante Wege und Naturschönheiten sie am eigenen Wohnort entdecken.»

ZÄMEGOLAUFE lebt von der Initiative und Kreativität seiner Teilnehmer. Jeder kann mithelfen, jeder kann Ideen einbringen, alle können mitgestalten. Und genau das schätzen die Teilnehmer an dem Angebot. So stammen alle Parcours-Ideen von den Teilnehmern selbst und die dazugehörigen Karten sind eigens für ZGL produziert.

Das Konzept: Jeder neue ZGL-Standort startet mit mindestens sechs Parcours in drei verschiedenen Distanzen und Schwierigkeitsgraden: zwei gemächliche, zwei gemütliche und zwei zügige Parcours. Die Parcours sind zwischen 1 bis maximal 10 km lang, der Ausgangspunkt liegt in der jeweiligen Gemeinde.

Alle Parcourskarten können kostenlos auf www.zämegolaufe.ch als PDF heruntergeladen werden.

ZÄMEGOLAUFE-Parcours

Für Menschen mit Ideen – und Freude an der Natur und am Kontakt mit Menschen

Seit dem Start von ZÄMEGOLAUFE im Mai 2016 wurden die 70 Parcours der vier Standorte rund 950 Mal gelaufen. Diese Parcours entwickeln und kartografieren die Teilnehmer allesamt selbst, und jeder Einwohner ist willkommen, dabei mitzumachen – mit Ideen und Inputs sowie als Leiter oder Springer.

«Schon 70 verschiedene Parcours haben engagierte Freiwillige für ZÄMEGOLAUFE (ZGL) entwickelt und als Karten abgebildet», sagt Kaba Dalla Lana, Projekt-

Parcourskarten – jede ein Unikat

Wie entsteht ein solcher Parcours? Die Schlüsselpersonen sind, zusammen mit einem Coach, verantwortlich für den Aufbau eines ZGL-Standortes. Sie denken sich die Parcours aus, rekognoszieren die Strecken und erstellen eine Beschreibung davon.

weiter auf Seite 2

| Die Parcours-Typen auf einen Blick | Gelber Speziergang: Gemächlich | Oranger Parcours: Gemütlich | Roter Parcours: Zügig |
|------------------------------------|-----------------------------------|--------------------------------|--------------------------|
| Länge ca. | 1 - 2 Kilometer | 2 - 5 Kilometer | 4 - 10 Kilometer |
| Laufzeit ca. | 40 Minuten | 40 Minuten bis 1.5 Stunden | 1.5 - 2.5 Stunden |
| Steigung | wenig | leicht | teilweise beachtlich |
| Terrain | solide | auch Kies- und Feldwege | auch unwegsames Gelände |
| Rollatorauglich | meistens; wird angegeben | nein | nein |
| Tempo | gemächlich | gemütlich | zügig |



Kaba: mit Herzblut dabei

10 Fragen an **Kaba Dalla Lana**, Mitentwicklerin von ZÄMEGOLAUFE und Mitgründerin des Netzwerks für Bewegung und Begegnung.

1 Welches ist Dein Lieblingsmännchen? Eine klare, pffiffige Gemüsesuppe mit Rübli, Sellerie, Lauch, Kabis, Wirz, Zwiebeln und roten Bohnen dazu knuspriges Brot von meinem Mann Mirco. Zum Dessert Dampfnudeln mit warmer Vanillesauce.

2 Was war früher Dein liebster Schulfach? Turnen. Ich war Feuer und Flamme für alle Ballsportarten und Mannschaftsspiele wie Völkerball, Alle gegen Alle, Mattenlauf und Fussball. Ich erinnere mich gut an die Weihnachten wo ich von meinen Eltern den glänzenden Tango-Fussball geschenkt bekommen habe. Der Ball begleitete mich folglich auf jedem Schulweg und in jede Pause. Heute spiele ich sehr gerne Federball im Garten mit unseren Kindern und Tennis mit Freunden.

3 In welchem anderen Land würdest Du gerne leben? In keinem.

4 Welcher Film hat Dich am meisten beeindruckt? „La Vita è bella“ von und mit Roberto Benigni.

5 Wie oft schaust Du pro Tag auf Dein Handy? Oft. Meine Bildschirmzeit am Handy ist sicher über eine

Stunde pro Tag. Ich bin einerseits sehr dankbar für die vielen Möglichkeiten, die durch die kleinen allseits bereiten Hosentaschencomputer möglich sind, andererseits ist es auch für mich teilweise eine Herausforderung, das optimale Mass vor allem an Konsumation von Informationen und Nachrichten zu finden.

6 Was wird Dein nächstes Projekt? Allen Menschen die sich heute schon für ZÄMEGOLAUFE engagieren Sorge zu tragen und weiteren Menschen, in der ganzen Schweiz, ZÄMEGOLAUFE „vor die Haustüre“ zu bringen und sie zum Mitgestalten und Mitlaufen zu motivieren. Zudem engagiere ich mich im Rahmen meiner Kernkompetenzen im Bereich chronische Lungenkrankheiten und Motivation für körperliche Bewegung bei verschiedenen Projekten.

7 Wo bewegst Du dich am liebsten? Auf meiner Wetziker Joggingstrecke, auf dem Tennisplatz, am Sonntag morgen um den Pfäffikersee, barfuss über eine schöne Wiese und im Schuss den weissen Hang hinunter in Arosa.

8 Was bringt Dich zum Lachen? Fröhliche Menschen, insbesondere Kinder.

9 Wie bist Du zu ZÄMEGOLAUFE gekommen? Im Frühling 2015 haben wir im EBPI Forschungsteam die Köpfe zusammengesteckt, die

Fortsetzung von Seite 1

Dies kann eine mit Stift markierte Strecke auf einer Ortskarte sein, eine handschriftlich ausgefüllte Vorlage von ZGL oder eine digitale Vermessung. Der Grafiker übernimmt diese Parcoursbeschreibung und zeichnet eine Karte im offiziellen ZÄMEGOLAUFE-Layout (siehe Beispiel auf Seite 1).

Jede Karte ist ein Unikat von und für ZGL: klein und fein, in drei verschiedenen Distanzen und Schwierigkeitsgraden und immer identisch aufgebaut.

Das Ziel: Jeder Standort bietet pro Woche mindestens einen Parcours pro Distanz und Schwierigkeitsgrad: gemächlich, gemütlich und zügig. Für jeden soll etwas dabei sein. Damit dieses Ziel erreicht wird, braucht es genügend Teilnehmer, die regelmässig mitlaufen und vor allem: ihre Ideen für neue Parcours einbringen. Es hat sich gezeigt, dass wer einmal dabei war, in der Regel wiederkommt.

Jeder ist willkommen: zum Mitlaufen, Mitreden, Mitdenken, Mitgestalten

Lust auf Neues? Sind Sie 60+ und kennen einen schönen Spazierweg in Ihrer Wohngegend? Gerne gestalten wir eine Karte dazu. Melden Sie sich bei Ihrem Local Leader (Kontakte unter www.zaemegolaufe.ch). Er weiss, was zu tun ist. Im Web sehen Sie auch, was derzeit in Ihrer Nähe läuft. Menschen ab 60 sind herzlich willkommen.

bestehende Literatur zur Bewegungsmotivation studiert und folglich erste Ansätze mit dem Ziel einer anhaltenden Lust und Freude für regelmässige Bewegung bei Menschen 60+ entwickelt.

10 Was bedeutet Dir ZÄMEGOLAUFE? Als Physiotherapeutin hatte ich die Chance einzelne Menschen über maximal ein paar Wochen 1:1 zu unterstützen und für regelmässige Bewegung zu ermutigen. Mit ZÄMEGOLAUFE motivieren und unterstützen sich die Menschen in den Dörfern und Städten nun schon seit fast vier Jahren gegenseitig, jede und jeder nach seinen Möglichkeiten. Das zu sehen und mitzerleben ist etwas vom Schönsten was ich beruflich je erleben durfte.

gesundheitstipp

Jede Bewegung zählt

Bewegung ist gut für die Gesundheit, diese Tatsache ist nichts Neues. Neu ist der letzte Bericht des US Physical Activity Guidelines Advisory Komitee. Dieser Bericht vom Frühling 2018 beinhaltet die umfassendste Sammlung und Interpretation von wissenschaftlichen Erkenntnissen über die gesundheitlichen Effekte von körperlicher Bewegung. Auch die Schweiz orientiert sich an diesem international gültigen Referenzwerk.

Die gute Neuigkeit: Der aktuelle Bericht bestätigt alle bisher festgestellten positiven Gesundheitseffekte von regelmässiger Bewegung bei Erwachsenen Menschen wie zum Beispiel:

Verbesserung der:

- Fitness
- Gesundes Körpergewicht
- Knochengesundheit
- Psychisches Wohlbefinden
- Schlafqualität
- Gehirnleistungen

und eine Abnahme des Risikos für:

- Herz-Kreislauf Erkrankungen
- Hirnschlag
- Bluthochdruck
- Diabetes Typ II
- Depressionen
- Dickdarmkrebs
- Brustkrebs
- Stürze

Zusätzlich wurden einige neue Erkenntnisse festgehalten. Eine davon gilt es speziell hervorzuheben, weil sie sich im Alltag sehr einfach umsetzen

lässt. Bereits einzelne Bewegungsdosen zeigen messbare positive Effekte: Reduktion des Blutdrucks, verbesserte Insulin-Sensitivität, besserer Schlaf, weniger Angstgefühle und bessere Gehirnleistungen.

Für einen positiven Effekt auf die Gesundheit rieten Experten früher zu mindestens 10 Minuten Bewegung täglich. Heute weiss man es besser: Jede einzelne Bewegung zählt. Jede Bewegung ist besser als keine. Jedes Aufstehen und Hinsetzen fördern die Gesundheit, jede Treppenstufe und jeder Meter zu Fuss.

Wenn Sie dieses Journal im Sitzen lesen, könnten Sie jetzt zum Beispiel kurz aufstehen, ein paar Schritte gehen, am besten an der frischen Luft, ein Glas Wasser trinken – und dann weiterlesen.

Allerdings: Für einen umfassenden Gesundheitseffekt gilt nach wie vor die Minimaldosis an körperlicher Aktivität von 150 Minuten pro Woche, in einer mittleren Intensität. Idealerweise sind diese 150 Minuten auf mehrere Tage pro Woche verteilt.



ÄLTERE ERWACHSENE



- Zusätzlicher Nutzen durch weiterführendes Training von:
- KRAFT
 - GLEICHGEWICHT
 - BEWEGLICHKEIT
 - AUSDAUER



So bleiben Sie gesund und fit
(Bildquelle: hepa.ch)

ZÄMEGOLAUFE erfüllt die Kriterien für eine mittlere Intensität – und mehr

Eine mittlere Intensität weisen körperliche Aktivitäten auf, bei denen man leicht ausser Atem kommt, aber nicht zwingend ins Schwitzen. Zügiges Gehen, Velofahren, Schneeschaukeln oder Gartenarbeiten sind Beispiele für solche Bewegungsformen, aber auch viele Freizeit-, Alltags- oder sportliche Aktivitäten haben eine mittlere Intensität. Wer zwei Mal pro Woche mit ZÄMEGOLAUFE einen Parcours unternimmt, erfüllt bereits das Mindestmass an gesunder Bewegung – und profitiert gleichzeitig vom Austausch und dem Beisammensein mit Gleichgesinnten.

Auf www.zaemegolaufe.ch sehen Sie, wo und wann in Ihrer Nähe Parcours ‚zusammen gelaufen‘ werden. Interessierte Menschen ab 60 sind herzlich willkommen. Eine An- oder Abmeldung ist nicht erforderlich und die Teilnahme ist kostenlos.

News seitens NfBB

NfBB ist seit September 2019 Mitglied des Netzwerkes hepa. Der Name hepa ist abgeleitet aus dem Fachbegriff Health-Enhancing Physical Activity. Das Netzwerk hepa.ch ist ein Zusammenschluss von Organisationen, Institutionen und Unternehmen, die sich in der Schweiz auf verschiedenen Ebenen (national, kantonale, lokal) für die Gesundheitsförderung durch Bewegung und Sport einsetzen. Das Bundesamt für Sport (BASPO) ist Hauptträger des Netzwerkes hepa.ch. Die Vision von hepa passt gut zu ZGL: «Mehr bewegungsaktive Menschen, mehr Bewegungsräume, mehr Bewegungsaktivitäten.»



Leserbeiträge

Diese Rubrik steht allen Lesern und Leserinnen des ZÄMEGOLAUF-Journals offen. Leserbeiträge mit Anregungen, Lust und Frust sowie Neuigkeiten im Zusammenhang mit ZGL können mit Angabe des Namens bei info@nfbb.ch oder per Post an das Netzwerk für Bewegung und Begegnung, Hertistrasse 26, 8304 Wallisellen eingereicht werden.

dankt für die freundliche Unterstützung durch:

**Kanton Zürich
Gesundheitsdirektion**

**Prävention und
Gesundheitsförderung**

Gesundheitsförderung Schweiz
Promotion Santé Suisse
Promozione Salute Svizzera

Die „laufenden“ ZGL-Standorte

● ZÄMEGOLAUFE 8810 Horgen

Kick-off: 28. August 2018
 Local Leader: Pit Straub
 Schlüssel-
 personen: Jrene Straub
 Silvia Brunner
 Werner Bähler
 Stammtisch: Daten werden auf
 www.zämegolaufe.ch
 publiziert
 Gemeinde-Anker: Regula Suter

● ZÄMEGOLAUFE 8610 Uster

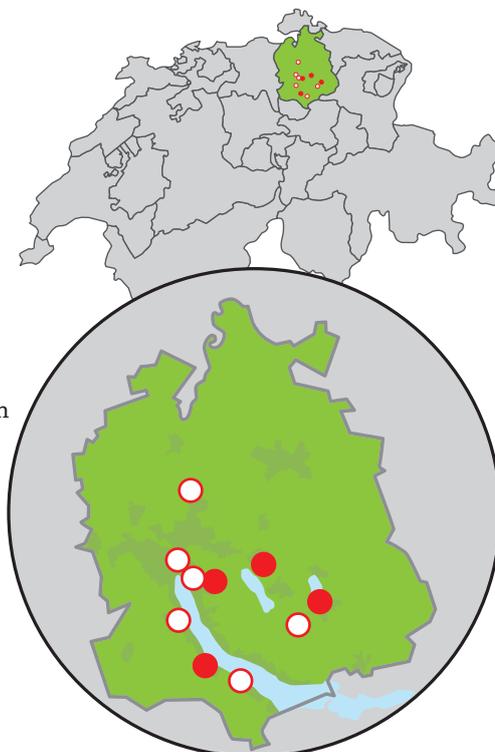
Kick-off: 30. August 2018
 Local Leader: Agnes Reshad
 Schlüssel-
 personen: Gabi Brunner
 Sonja Beber
 Teresa Ianilli
 Werner Riedle
 Stammtisch: Jeden letzten Do im
 Monat, Rest. Stella
 del Centro, 9.30 Uhr
 Gemeinde-Anker: Silvia Angst

● ZÄMEGOLAUFE 8620 Wetzikon

Kick-off: 31. Mai 2016
 Local Leader: Jürg Lüthy
 Schlüssel-
 personen: Anita Utzinger
 Carl Fischer
 Christina Benz
 Karl Guterson
 Verena Frei
 Vreni Iseli
 Willy Frei
 Stammtisch: Jeden letzten Sa im
 Monat, Café Alters-
 wohnheim Wildbach,
 14.00 Uhr
 Gemeinde-Anker: Rahel Würmli

● ZÄMEGOLAUFE 8126 Zumikon

Kick-off: 30. August 2019
 Local Leader: Waldemar
 Zimmermann
 Schlüssel-
 person: Alfons Baumberger
 Stammtisch: Jeden ersten Di im
 Monat, Rest. Italia
 2000 da Remo,
 9.30 Uhr
 Gemeinde-Anker: Marianne Hostettler



Standorte „am Start“

○ ZÄMEGOLAUFE 8700 Küsnacht

Kick-off: Dienstag, 31.3.2020
 14.00 Uhr, Foyer
 HesliHalle, Küsnacht

Schlüssel-
 personen: Ursula Bieri
 Ursi Bruhin
 Stammtisch: in Abklärung
 Gemeinde-Anker: Brigitte Seifert-Wüst

○ ZÄMEGOLAUFE 8820 Wädenswil

Kick-off: Montag, 27.4.2020
 14.00 Uhr, Etzelsaal
 Pfarreizentrum
 Wädenswil
 Local Leader: Lucia Steger

Schlüssel-
 personen: Freddy Koller
 Margrith Christen
 Ruth Sigg
 Verena Ruf
 Stammtisch: in Abklärung
 Gemeinde-Anker: Sandra Schäppi

Standorte im Aufbau:

○ ZÄMEGOLAUFE 8803 Rüslikon

○ ZÄMEGOLAUFE 8180 Bülach

○ ZÄMEGOLAUFE 8627 Grüningen

○ ZÄMEGOLAUFE 8053 Zürich- Witikon

Agenda

Donnerstag, 30. Januar 2020

Vorstellung von ZÄMEGOLAUFE an
 der nat. Gesundheitsförderungs-Kon-
 ferenz in Bern

Dienstag, 31. März 2020, 14.00h

Kick-off Küsnacht im Foyer HesliHalle

Montag, 27. April 2020, 14.00h

Kick-off Wädenswil Etzelsaal Pfarrei-
 zentrum

Frühjahr 2020

Kick-off Rüslikon

Frühjahr 2020

Kick-off Bülach

Frühjahr 2020

Kick-off Grüningen

Frühjahr 2020

Kick-off Zürich-Witikon

Donnerstag, 26. November 2020

3. Academy-Treffen für die Kernteams
 der „laufenden“ Standorte



Erfreulicher Start in Zumikon

Rund 75 Personen strömten am
 30. August 2019 ins Café Fischvogel
 um sich über ZÄMEGOLAUFE in
 Zumikon zu informieren. 3 Tage
 später, am Montag 2. September,
 trafen sich bereits 18 Läuferinnen und
 Läufer beim Treffpunkt Forchbahnsta-
 tion Zumikon zum ersten Parcours
 Richtung Tennisplatz, und das bei
 Regenwetter! Aktuell werden zwei
 Parcours pro Woche angeboten. Infor-
 mieren Sie sich online oder an den
 Aushängen im Dorf. Wollen Sie proak-
 tiv über alle angebotenen Parcours
 informiert werden? Dann melden Sie
 sich bei der Whatsapp-Gruppe Zumi-
 kon an und Sie verpassen keinen
 Termin.


ZÄMEGOLAUFE

Impressum

Das „ZÄMEGOLAUFE-Journal“ ist das offizielle Informationsorgan der ZÄMEGOLAUFE-Gemeinschaft und richtet sich an Schlüsselpersonen, Teilnehmer, Förderer von ZÄMEGOLAUFE und Interessierte. Für eine bessere Lesbarkeit verwenden wir für die Bezeichnung von Funktionen die männliche Form. Selbstverständlich gelten diese Bezeichnungen für beide Geschlechter.

Herausgeber: Netzwerk für Bewegung und Begegnung GmbH, Hertistrasse 26, 8304 Wallisellen, info@nfb.ch, www.nfb.ch. Redaktion: Kaba und Mirco Dalla Lana, Druck Rüegg Media AG, Aesch ZH, 2. Ausgabe Januar 2020, Auflage 1000 Exemplare