



ZÄMEGOLAUFE-Gruppe Wetzikon auf Parcours 6 (Chämtnertobel)

Foto: MIRCO DALLA LANA/NBB

Wie alles begann

Aus einer Studie der Universität Zürich entsteht ZÄMEGOLAUFE – eine neue Bewegung von Mensch zu Mensch.

Frühling 2015: Wetzikon wird zur Pilotstadt für ein neuartiges Bewegungsprojekt. Unter der Leitung von Professor Milo Puhan startet das Institut für Epidemiologie, Biostatistik und Prävention der Universität Zürich (EBPI) in der Zürcher Oberländer Stadt eine wissenschaftliche Studie*. Ihr Ziel: Eine Antwort zu finden auf die Frage, wie sich die körperliche Aktivität von Menschen über 60 regelmässig und nachhaltig fördern lässt. Regelmässige körperliche Aktivität hat einen grossen Einfluss auf den allgemeinen Gesundheitszustand, die Unabhängigkeit und die Lebensqualität älterer Menschen, das ist längst bekannt. Dasselbe gilt für Menschen mit chronischen Krankheiten. Die Frage der Zürcher Forschungsgruppe lautete demnach: „Wie lassen sich Menschen 60+ nachhaltig zu regelmäs-

siger körperlicher Aktivität motivieren?“ Frühere Untersuchungen haben gezeigt: Die regelmässige körperliche Aktivität lässt sich insbesondere dann erfolgreich steigern, wenn mehrere Einflussfaktoren gleichzeitig berücksichtigt werden. Einen grossen Einfluss haben neben individuellen Faktoren auch das soziale Umfeld sowie die gebaute und natürliche Umgebung.

Neuer Forschungsansatz

Die Forscher wählten einen neuen, sehr offenen, dynamischen Ansatz, indem die Studienteilnehmerinnen und -teilnehmer aktiv bei der Entwicklung des Programms mitarbeiteten. Dieser so genannte Bürger-Wissenschaft-Ansatz ermöglicht eine starke Identifikation der Zielgruppe mit dem Projekt. Ebenso

wurden moderne technische Kommunikationsmittel getestet und berücksichtigt wie Whatsapp und eine Internet-Agenda. Die Resultate der Zürcher Forschungsgruppe zeigen zweierlei: Erstens, die Implementierung dieses neuartigen Bewegungs-Förderungsansatzes ist möglich und zweitens, die Zielgruppe kann sich nach dem Rückzug der Forschungsgruppe selbständig organisieren und weiterentwickeln.

Worum geht es bei dem neuen Bewegungsprojekt?

Was drauf steht, ist auch drin: bei ZÄMEGOLAUFE treffen sich Menschen 60+ regelmässig in ihrer Gemeinde zum gemeinsamen Spazierwandern. Sie machen neue Bekanntschaften und bleiben körperlich aktiv. In seiner Art ergänzt ZÄMEGOLAUFE die bestehenden Angebote in einer Gemeinde aus 6 guten Gründen:

1. Weil es kostenlos ist für die Teilnehmenden, 2. weil die Teilnehmenden nach Lust und Laune teilnehmen, ohne Anmeldung, 3. weil das Angebot von der Basis, also durch die Teilnehmenden, aufgebaut wird, 4. weil es die Selbstorganisation, die Selbständigkeit und die Selbsthilfe im Alter fördert und fordert, 5. weil die Parcours von ZÄMEGOLAUFE kürzer, einfacher und auch für körperlich schwächere Menschen geeignet sind, 6. weil ZÄMEGOLAUFE direkt vor der eigenen Haustüre abläuft.

Im Sommer 2018 kommen mit Unterstützung von Prävention und Gesundheitsförderung des Kt. Zürich die beiden neuen Standorte Uster und Horgen dazu. *weiter auf Seite 2*

* Die Forschungsarbeit zu ZÄMEGOLAUFE wurde im März 2019 unter dem Titel: *A novel approach to increase physical activity in older adults in the community using citizen science: a mixed-methods study*, im International Journal of Public Health publiziert DOI 10.1007/s00038-019-01230-3

Fortsetzung von Seite 1

ZÄMEGOLAUFE funktioniert und lebt dank des freiwilligen Engagements der Menschen vor Ort. Diese rund fünf Personen bilden die so genannten lokalen Kernteams. Ein Team besteht aus einem Local Leader (LL) und mehreren Schlüsselpersonen (SP). Beim Aufbau des Angebots und während einer zwölfmonatigen Umsetzungsphase werden die Kernteams von einem ZÄMEGOLAUFE-Coach des NfBB (Netzwerk für Bewegung und Begegnung) gecoacht und begleitet. Klares Ziel ist indessen, dass das Kernteam «sein» ZÄMEGOLAUFE nach Ablauf der zwölf Monate möglichst selber organisiert und weiterentwickelt.

„Die interessante Aufgabe in der Natur, die Freude am gemeinsamen Erlebnis, die Dankbarkeit der ZÄMEGOLAUFE-Teilnehmer und das Eingebundensein in eine grosse und professionell geführte Bewegung ist für die Menschen, die sich für ZÄMEGOLAUFE engagieren, eine Erfahrung von unbezahlbarem Wert.“

Der überregionale Austausch zwischen den Kernteams findet an den Treffen der ZGL-Academy statt.

Vision

ZÄMEGOLAUFE hat das Potential Schweizer Kulturgut zu werden. Ziel ist es, innert 3 Jahren 60 Standorte in der deutschen und französischen Schweiz aufzubauen.

Alle Menschen sollen die Gelegenheit haben sich im Rahmen ihrer Möglichkeiten für ZÄMEGOLAUFE zu engagieren und zu profitieren. Wir sind in der Schweiz in der glücklichen Situation, dass wir uns überall frei und sicher bewegen können und eine wunderbare Natur haben. Zudem haben wir eine wachsende Gruppe an Menschen 60+ mit äusserst wertvollen Lebenserfahrungen, welche sich gerne engagieren wollen, wenn die Aufgabe interessant und überschaubar ist.

„ZÄMEGOLAUFE verbindet und bewegt Menschen in seiner Einfachheit. Verbunden mit der Grundhaltung der bedingungslosen Wertschätzung gegenüber jedem Menschen und dem Zugestehen seiner Autonomie, entsteht in jedem ZÄMEGOLAUFE Dorf das Potential für eine „Sorgende Gemeinschaft“ deren Wirkung weit über die Stärkung der Muskulatur herauswachsen kann.“

Sind Sie interessiert? Wir freuen uns auf Ihre Email oder Ihren Anruf: 044 552 75 85, info@nfbb.ch

ZÄMEGOLAUFE musste sein!

10 Fragen an **Karl Gutersohn**, erster Teilnehmer überhaupt und erster Local Leader von ZÄMEGOLAUFE-Wetzikon.

1 **Welches ist Dein Lieblingsmännü?** Rösti, Bratwurst und Salat. Früher habe ich die Rösti immer selber gemacht, heute kaufe ich tiefgefrorene Krokette und taue jeweils ein paar Stück auf.

2 **Was war früher Dein liebster Schulfach?** Naturkunde, insbesondere Botanik. Ich habe in der Primarschule, 1944 ein Blumenbuch angelegt. In der Freizeit bin ich über Felder und Wiesen gestreift, habe jede Blume die ich noch nicht kannte gepflückt, zu Hause gepresst, mit kleinen Kleberli sorgfältig in mein Buch geklebt und in Gesprächen mit dem Lehrer über jede Pflanze diskutiert und das neue Wissen mit Feder und Tinte im Buch niedergeschrieben. Das Buch habe ich behalten, es liegt gut verwahrt in meinem Archiv. Karl holt die Leiter, steigt hoch ins Archiv und zeigt mir das wunderbare Werk

3 **In welchem anderen Land würdest Du gerne leben?** In Spanien. Mir gefallen die schönen Städte wie zum Beispiel Barcelona.

4 **Welcher Film hat Dich am meisten beeindruckt?** „Wenn es Nacht wird in Paris“ ein französischer Gangsterfilm aus dem Jahr 1954 mit Jean Gabin in der Hauptrolle als wohlhabender Ganove Max.

5 **Wie oft schaust Du pro Tag auf Dein Handy?** Tagsüber schaue ich gar nicht auf mein Smartphone. Ich habe es zwar dabei wenn ich die Wohnung verlasse, brauche es jedoch nicht aktiv, allenfalls mal um eine Verbindung im Fahrplan nachzuschauen. Abends kontrolliere ich dann ein Mal.

6 **Was wird Dein nächstes Projekt?** Ich habe aktuell kein Projekt, will auch keines haben. Für punktuelle ZGL-Einsätze stehe ich aber jederzeit gerne zu Verfügung. Ich werde auch zum nächsten Stammtisch mit der Whatsapp-Fragestunde kommen.



7 **Wo bewegst Du dich am liebsten?** In der Natur und ab und zu an der Bahnhofstrasse in Zürich. Die Bahnhofstrasse ist für mich ideal. Ich fahre zum HB und laufe im „Bänklintervall“ zum Bellevue hoch und vom Bahnhof Stadelhofen mit der S-Bahn wieder heim. Wenn ich auf dem Bänkli pausiere, studiere ich die vielen verschiedenen Menschen die hier leben und arbeiten.

8 **Was bringt Dich zum Lachen?** Appenzeller Witze, ich weiss aber grad keinen.

9 **Wie bist Du zu ZÄMEGOLAUFE gekommen?** Ich weiss es noch genau, es war am 27. September 2015. Ich hatte an einer Wanderung des Quartiervereins teilgenommen, war allerdings das Schlusslicht der Gruppe. Kaba Dalla Lana hat mich daraufhin angesprochen und mir von einem neuen Bewegungsprojekt für Menschen 60+ erzählt. Ich war sofort interessiert und als dann einige Zeit später eine handschriftliche Einladung ankam, nahm ich an der Eröffnungsveranstaltung teil. Die Idee gefiel mir so gut, dass ich gerne die administrativen Aufgaben von ZÄMEGOLAUFE übernahm. aus gesundheitlichen Gründen musste ich mich im Frühjahr 2018 zurückziehen, heute bin ich nur noch Stammtisch-Besucher.

10 **Was bedeutet Dir ZÄMEGOLAUFE?** ZÄMEGOLAUFE ist eine gute Institution. ZÄMEGOLAUFE musste einfach sein!

Interview: Kaba Dalla Lana

Das haben Sie davon!

- ◆ Motivation für regelmässige Bewegung in der Natur
- ◆ Regelmässiger sozialer Austausch unter Gleichgesinnten und Gleichaltrigen
- ◆ Stärken der Verbundenheit mit dem Wohnort
- ◆ Sich aufgehoben und verstanden fühlen, und weniger einsam
- ◆ Zufriedenheit und körperliche wie seelische Gesundheit
- ◆ Erhalt der Autonomie
- ◆ Nachhaltige Prävention und schnellere Rekonvaleszenz

Die Aktivitäten der einzelnen Standorte finden Sie unter www.zaemegolaufe.ch

Die monatlichen Stammtische sind eine gute Gelegenheit, die Gruppe unverbindlich kennen zu lernen. Alle sind herzlich willkommen, eine Anmeldung ist nicht erforderlich.



ZÄMEGOLAUFE richtet sich an Menschen 60+ die sich, auch mit Hilfsmitteln, selbständig und sicher ausserhalb ihres Zuhauses bewegen können. Für sturzgefährdete Menschen und Menschen mit einer instabilen Gesundheit ist ZÄMEGOLAUFE nicht geeignet.



dankt für die freundliche Unterstützung durch:



Kanton Zürich
Gesundheitsdirektion

Prävention und
Gesundheitsförderung



Gesundheitsförderung Schweiz
Promotion Santé Suisse
Promozione Salute Svizzera

xundheits TIPP

Sturzprävention: Trainieren lohnt sich!

Jährlich stürzt jede dritte Person über 65-Jährige mindestens einmal, das sagen die Statistiken. Gründe dafür sind alters- und inaktivitätsbedingte Muskelschwäche, aber auch Gleichgewichts- und Gangprobleme. Die gute Nachricht: sowohl Muskelkraft als auch Gleichgewicht können wirksam trainiert werden, und zwar in jedem Alter. Relevante Studien zeigen, dass regelmässiges Üben das Sturzrisiko bei älteren Menschen um fast ein Viertel reduziert.

Dabei sind zwei Punkte ausschlaggebend: 1. Die Kenntnis der relevanten Übungen und 2. das sichere, schmerzfreie und regelmässige Ausführen dieser Übungen.

Nun stellt sich die Frage: «Können wir sinnvolle Übungen sicher, freiwillig und vor allem lustvoll in die bestehenden ZÄMEGOLAUFE Aktivitäten integrieren?» Die Auswahl der relevanten Übungen ist rasch gefunden. Als Basis dient die Kampagne „Sicher stehen–sicher gehen“ (www.sichergehen.ch) die wirksame und durchgedachte Übungen in verschiedenen Levels vorstellt.



Die nationale Umsetzung von ZÄMEGOLAUFE wurde dem Netzwerk für Bewegung und Begegnung (NfBB) anvertraut, das von einem Experten-Beirat mitgetragen wird. Dieser besteht aus Vertretern des EBPI und Delegierten der Zielgruppe, d.h. Schlüsselpersonen der einzelnen ZÄMEGOLAUFE-Standorte. Die Firma NfBB wurde im November 2018 gegründet von Patrick Allmann, Fabian Vollrath, Kaba Dalla Lana und Mirco Dalla Lana (v.l.n.r.).



Die Broschüre kann ab sofort bei jedem ZÄMEGOLAUFE-Stammtisch kostenlos bezogen werden.



Als erstes geht es darum, diejenigen Übungen zu identifizieren die sich auch gut für draussen eignen. Zweitens, wie man diese Übungen - idealerweise je eine Kraft- und eine Gleichgewichtsübung - während oder nach einem Parcours, spielerisch und auf freiwilliger Basis einbetten kann. Als dritter Punkt, vermutlich die ehrgeizigste Herausforderung, geht es um die Regelmässigkeit.

Alle Ideen und Anregungen dazu sind herzlich willkommen. Sämtliche Beiträge werden am kommenden ZGL-Academy Meeting anfangs November vorgestellt und besprochen.

„ZÄMEGOLAUFE lebt die Philosophie des «partizipativen Ansatzes» wonach jede Entwicklung von und mit der Basis besprochen und mitbestimmt wird.“



Christina Hirzel ist die erste Mitarbeiterin, sie coacht die Kernteams und ist in Kontakt mit den interessierten Gemeinden.

Weitere Informationen zum Netzwerk finden Sie unter www.nfbb.ch



Leserbeiträge

Diese Rubrik steht allen Lesern und Leserinnen des ZÄMEGOLAUFE-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.

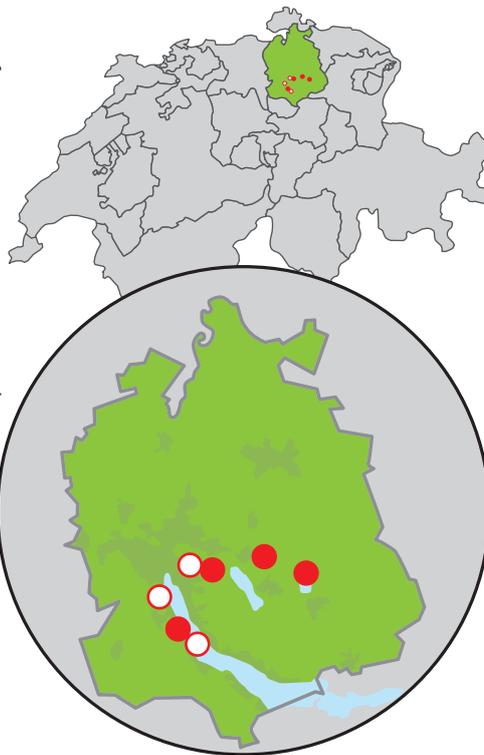


Die „laufenden“ ZGL-Standorte

- **ZÄMEGOLAUFE 8810 Horgen**
 Kick-off: 28. August 2018
 Local Leader: Pit Straub
 Schlüsselpersonen: Hans Ruedi Wiedmer
 Jrene Straub
 Silvia Brunner
 Werner Bähler
 Stammtisch: Jeden 2. Do im Monat, Café Baumgärtlihof, 15.00 Uhr
 Gemeinde-Anker: Regula Suter

- **ZÄMEGOLAUFE 8610 Uster**
 Kick-off: 30. August 2018
 Local Leader: Agnes Reshad
 Schlüsselpersonen: Gabi Brunner
 Gabriela Müller
 Hulda Schubiger
 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
 Schlüsselpersonen: Anita Utzinger
 Carl Fischer
 Christina Benz
 Karl Guterson
 Verena Frei
 Vreni Iseli
 Willy Frei
 Stammtisch: Jeden letzten Sa im Monat, Café Alterswohnheim Wildbach, 14.00 Uhr
 Gemeinde-Anker: Rahel Würmli



- **ZÄMEGOLAUFE 8126 Zumikon**
 Kick-off: 30. August 2019
 Local Leader: Waldemar Zimmermann
 Schlüsselperson: Alfons Baumberger
 Stammtisch: Jeden ersten Di im Monat, Rest. Italia 2000 da Remo, 9.30 Uhr
 Gemeinde-Anker: Marianne Hostettler

Standorte im Aufbau:

- **ZÄMEGOLAUFE 8700 Küsnacht**
- **ZÄMEGOLAUFE 8803 Rüslikon**
- **ZÄMEGOLAUFE 8820 Wädenswil**

Agenda

- Freitag, 30. August 2019, 14.00h**
 Kick-off Veranstaltung von ZÄMEGOLAUFE Zumikon im Freizeitzentrum Zumikon FZZ
- Donnerstag, 7. November 2019**
 ZÄMEGOLAUFE-Academy Meeting für Kernteams in Zürich
Genauer Ort und Zeit werden noch mitgeteilt

Gute Frage:

Wie finanziert sich ZÄMEGOLAUFE?

Das Angebot ist für Teilnehmer und Teilnehmerinnen kostenlos. Die Implementierung von ZÄMEGOLAUFE finanziert sich über strategische Partnerschaften und durch einmalige Anschubfinanzierung der Standortgemeinde bzw. gemeinnützige Organisationen.

Glossar

ZÄMEGOLAUFE (ZGL)

Kernteam: Der LL und die 3- 6 Schlüsselpersonen bilden das lokale Kernteam

Local Leader (LL): Lokal verantwortliche/r, initiale LeiterIn von ZGL, im Rahmen von Freiwilligen-Engagement

Schlüsselpersonen (SP): TeilnehmerInnen die sich gerne für die Organisation und die Entwicklung von ZGL engagieren; es sind alle herzlich willkommen

Springer: TeilnehmerInnen die ab und zu als Ersatz für eine lokale Parcourseitung zu Verfügung stehen.

NfBB: Netzwerk für Bewegung und Begegnung, verantwortlich für die nationale Umsetzung von ZGL

EBPI: Institut für Epidemiologie, Biostatistik und Prävention der Universität Zürich

ZGL Academy: Für den überregionalen Austausch der einzelnen ZGL-Standorte wurde die ZGL-Academy gegründet. Die Kernteams werden jährlich mindestens einmal zu dieser Zusammenkunft eingeladen

ZGL-Coach: Individuell zugeteilte Person von NfBB, welche das Kernteam über die ersten 12 Monate der Umsetzung begleitet und zur grösstmöglichen Selbstorganisation befähigt

ZÄMEGOLAUFE JOURNAL

ZGL-Journal: Zur Förderung der Gemeinschaft aller Läuferinnen und Läufer aller Standorte erscheint 6 mal jährlich das ZGL-Journal. Das Journal wird auf www.zamegolaufe.ch publiziert, zudem werden dem LL einige Exemplare zur Weiterverteilung per Post zugestellt. Anregungen in Form von Leserbriefen, Fotos oder Artikeln sind jederzeit willkommen.

Impressum

Das „ZÄMEGOLAUFE-Journal“ ist das offizielle Informationsorgan der ZÄMEGOLAUFE-Gemeinschaft und richtet sich an Schlüsselpersonen, Teilnehmer, Förderer von ZÄMEGOLAUFE und Interessierte. Herausgeber: Netzwerk für Bewegung und Begegnung GmbH, Hertistrasse 26, 8304 Wallisellen, info@nfbb.ch, www.nfbb.ch
 Redaktion: Kaba und Mirco Dalla Lana, Druck Rüegg Media AG, Aesch ZH, 1. Ausgabe Juli 2019, Auflage 1000 Exemplare