



SENIOREN · 05. März 2021

ZÄMEGOLAUFE auch in Gossau ZH geplant



Neues Bewegungsangebot in Gossau ZH: ZÄMEGOLAUFE für Menschen ab 60 Jahren. (Symbolbild Adobe Stock)

Ab Frühling 2021 soll es das Gesundheitsförderprogramm ZÄMEGOLAUFE für Menschen ab 60 auch in Gossau ZH geben. Es werden noch freiwillige Helfer/innen gesucht.

von Barbara Tudor

ZÄMEGOLAUFE startete als ein Projekt der Universität Zürich. Von 2015 bis 2018 wurde es als Pilot in der Stadt Wetzikon entwickelt, um die körperliche Aktivität bei älteren Menschen zu fördern. Heute ist das ZÄMEGOLAUFE über das "Netzwerk für Bewegung und Begegnung" (NFBB) mit Sitz in Wallisellen organisiert. ZÄMEGOLAUFE gibt es bereits in verschiedenen Gemeinden, unter anderem in der Nachbargemeinde Grüningen, und ist kostenlos. Es wird unterstützt von der Gesundheitsdirektion des Kantons Zürich und von der Gesundheitsförderung Schweiz.

Regelmässige Bewegung und soziale Kontakte

Beim ZÄMEGOLAUFE treffen sich Menschen im Alter von 60+ und gehen gemeinsam in

ihrem Wohnort spazieren. Sie machen neue Bekanntschaften und bleiben dank dem Laufen körperlich aktiv. Auch wer langsam und gemütlich unterwegs ist, kann bei ZÄMEGOLAUFE mitmachen. Denn pro Gemeinde gibt es verschiedene Parcours von unterschiedlicher Länge. Dazu sei auch ein Stammtisch geplant, der den sozialen Austausch und neue Bekanntschaften fördern solle.

Ab Frühling 2021 auch in Gossau ZH

Wie die Anlaufstelle für Altersfragen & Freiwilligenarbeit in Gossau ZH in einer Mitteilung schreibt, soll es das Angebot nun auch in Gossau ZH geben. Mit Rundparcours von einem bis zehn Kilometern, in und um Gossau und in drei Intensitätsstufen. Die ANlaufstelle habe bereits vier Freiwillige gefunden, die ZÄMEGOLAUFE gemeinsam aufbauen wollen. Der erste Parcours werde demnächst festgelegt, damit man starten könne, sobald es die aktuelle Situation zulasse. Interessierte Helfer/innen seien willkommen.

Weitere Informationen:

Anlaufstelle für Altersfragen & Freiwilligenarbeit

Virginie Tschannen, Telefon 044 936 12 00, virginie.tschannen@gossau-zh.ch

www.zaemegolaufe.ch

Die Publikation dieser Information ist ein Gratiservice von bunts.ch. Die Plattform hat keinen Leistungsauftrag von der Gemeinde Gossau ZH und erhält keine finanziellen Mittel von ihnen.

MEHR ZUM THEMA

> [ZÄMEGOLAUFE Grüningen startet wieder am 4. März](#)

> [alle Beiträge zu ZÄMEGOLAUFE](#)

Tags: [Gossau ZH](#), [Senioren](#), [Sport & Bewegung](#), [Gesundheit](#), [Gemeinde Gossau ZH](#), [Zämegolaufe](#)



KONTAKT

bunts.ch

Tudor Dialog GmbH
Industriestrasse 8
8625 Gossau ZH

Telefon 043 542 55 17
hallo@bunts.ch
www.bunts.ch

SOCIAL MEDIA

GOSSAU ZH:

- > [Facebook](#)
- > [Instagram](#)
- > [Twitter](#)
- > [Telegram](#)

GRÜNINGEN:

- > [Facebook](#)
- > [Instagram](#)
- > [Twitter](#)
- > [Telegram](#)

WERBUNG

ONLINE:

- > [Bannerwerbung](#)
- > [Stellen](#)
- > [Immobilien](#)

BUNTS' POST:

Gratiszeitung von Gossau ZH
> [Inserate & Publireportagen](#)

Mediadaten

IMPRESSUM

© **bunts.ch** 2021

Alle Rechte vorbehalten.

- > [Impressum](#)
- > [AGB](#)

Das Verwenden von Inhalten dieser Website für öffentliche, kommerzielle oder private Zwecke ist ohne vorherige schriftliche Zustimmung untersagt.

Webgestaltung und Texte:

[TUDOR DIALOG](#)

UNTERSTÜTZT VON

suchen

Benutzerdefinierte Suche

Sortieren nach:

Relevance

Relevance

Date

[Cookie-Richtlinie](#) | [Sitemap](#)

© bunts.ch 2021