



**Universität
Zürich^{UZH}**

Institut für Epidemiologie, Biostatistik und Prävention

Evaluation der Implementierung von ZÄMEGOLAUFE in Uster und Horgen

Schlussbericht

Im Auftrag der Abteilung Prävention und Gesundheitsförderung Kanton Zürich

Zürich, 22. November 2019

Anja Frei, Ramona Kunz



Impressum

Schlussbericht

Zürich, 22. November 2019

Laufzeit der Evaluation:

Mai bis Dezember 2018

Datenerhebungsphase

Mai 2018 bis März 2019

Auftraggeber

Abteilung Prävention und Gesundheitsförderung Kanton Zürich, Institut für Epidemiologie, Biostatistik und Prävention, Universität Zürich

Sibylle Brunner, lic.phil., MPH

Projektteam Evaluation

Projektleitung Evaluation: Anja Frei, Dr. phil.

Mitarbeit Evaluation: Ramona Kunz, MSc

Department Epidemiologie, Institut für Epidemiologie, Biostatistik und Prävention, Universität Zürich

Zitiervorschlag

Frei & Kunz (2019): Evaluation der Implementierung von ZÄMEGOLAUFE in Uster und Horgen. Schlussbericht im Auftrag von Prävention und Gesundheitsförderung Kanton Zürich

Inhaltsverzeichnis

| | |
|---|-----------|
| Executive Summary | 5 |
| 1 Ausgangslage | 7 |
| 1.1 Entwicklung und erste Implementierung von ZÄMEGOLAUFE: Pilotprojekt CAPACITY | 7 |
| 1.2 Basis für die Multiplikation von ZÄMEGOLAUFE und wichtige Rollen | 8 |
| 2 Gegenstand und Ziele der Evaluation | 8 |
| 2.1 Erste Multiplikation von ZÄMEGOLAUFE an zwei neuen Standorten | 8 |
| 2.2 Organisation der Arbeiten im Rahmen der ersten Multiplikation | 9 |
| 2.3 Ziele der Evaluation | 10 |
| 3 Methodik | 10 |
| 3.1 Zielgruppen und Datenerhebung | 10 |
| 3.1.1 Interviews mit den Lokalen Leader | 10 |
| 3.1.2 Interviews mit den Kontaktpersonen in den Gemeinden | 11 |
| 3.1.3 Schriftliche Befragung der Teilnehmerinnen und Teilnehmer | 11 |
| 3.2 Auswertung der Daten | 11 |
| 4 Ergebnisse | 11 |
| 4.1 Erreichung der Projektziele und Meilensteine | 11 |
| 4.2 Interview mit den Lokalen Leader | 13 |
| 4.2.1 Aktuelles Angebot an Parcoursstrecken und involvierte Personen | 13 |
| 4.2.2 Rolle als Lokaler Leader | 13 |
| 4.2.3 Aufbau, Festhalten und Kommunikation Grundangebot (Parcours, Stammtisch etc.) | 15 |
| 4.2.4 Lokales Unterstützer Netzwerk aufbauen – Rekrutierungsplattformen eruieren | 16 |
| 4.2.5 Bewerbung des Kick-off Meetings und Finden neuer Teilnehmenden | 17 |
| 4.2.6 Durchführung Kick-off Meeting | 17 |
| 4.2.7 Zielgruppe definieren | 17 |
| 4.2.8 Schlüsselpersonen entdecken und Kernteam zur Verstetigung bilden | 17 |
| 4.2.9 Organisation im Kernteam | 18 |

| | |
|--|-----------|
| 4.2.10 Aktueller Aufwand und gewünschte Unterstützung durch ZGL-Coach | 18 |
| 4.2.11 Weitere Themen und Ausblick | 19 |
| 4.3 Interviews mit den Kontaktpersonen in den Gemeinden | 19 |
| 4.3.1 Funktion und Kompetenzen der Gemeindemitarbeitenden in der Gemeindeverwaltung | 19 |
| 4.3.2 Wahrnehmung und Akzeptanz von ZÄGEGOLAUFE | 19 |
| 4.3.3 Initiale Entscheidung, ZÄMEGOLAUFE zu unterstützen | 20 |
| 4.3.4 Durchführung von ZÄMEGOLAUFUE in der Gemeinde und praktische Aspekte | 20 |
| 4.3.5 Nachhaltigkeit | 21 |
| 4.3.6 Scaling-up von ZÄMEGOLAUFE in anderen Gemeinden | 22 |
| 4.4 Befragung der Teilnehmerinnen und Teilnehmer | 23 |
| 4.4.1 Aktuelle Teilnahme an ZÄMEGOLAUFE | 23 |
| 4.4.2 Information über das Angebot ZÄMEGOLAUFE und Kick-off Meeting | 23 |
| 4.4.3 Informationsbeschaffung über Durchführung von Parcours und Stammtisch | 24 |
| 4.4.4 Gründe für die Teilnahme | 24 |
| 4.4.5 Bereitschaft für aktive Involvierung in die Organisation von ZÄMEGOLAUFE | 24 |
| 4.4.6 Bewertung von ZÄMEGOLAUFE, Erfüllung der Erwartungen und aktuelle Motivation | 25 |
| 5 Schlussfolgerungen und Empfehlungen | 25 |
| 5.1 Stärken und Limitationen | 26 |
| 5.2 Akzeptanz von ZÄMEGOLAUFE | 26 |
| 5.3 Empfehlung für die Überarbeitung des Handbuchs „Schritt für Schritt“ | 27 |
| 5.4 Empfehlungen für das Finden eines Lokalen Leader | 27 |
| 5.5 Empfehlungen für die Entwicklung und praktische Durchführung des Angebots | 28 |
| 5.6 Empfehlungen betreffend Kick-off Meeting, Finden neuer Teilnehmender und Schlüsselpersonen | 29 |
| 5.7 Empfehlungen für die Arbeit im Kernteam und Rolle des ZGL-Coaches | 29 |
| Anhang 1: Interviewleitfaden, Interview mit lokalen Leadern | 30 |
| Anhang 2: Leitfaden zur Befragung Gemeindevertreterinnen | 36 |
| Anhang 3: Fragebogen für Teilnehmer/innen von ZÄMEGOLAUFE | 38 |

Executive Summary

ZÄMEGOLAUFE ist eine innovative, gemeindebasierte Intervention zur Förderung der körperlichen Aktivität von älteren Menschen. Nach erfolgreicher Entwicklung und Implementierung in Wetzikon sollte ZÄMEGOLAUFE bis Ende 2018 im Auftrag der Abteilung Prävention und Gesundheitsförderung des Kantons Zürich erstmals in zwei weiteren Zürcher Gemeinden multipliziert werden. Ziele der vorliegenden Evaluation waren es zu untersuchen, ob die Implementierung von ZÄMEGOLAUFE in diese zwei neuen Gemeinden Uster und Horgen wie geplant durchgeführt werden konnte, welche Erfahrungen die involvierten Personen machten und was Erfolgsfaktoren und Hindernisse der einzelnen Schritte der ersten Multiplikation waren. Zu diesem Zweck wurde einerseits bewertet, inwieweit Projektziele und Meilensteine erreicht wurden. Andererseits wurden Interviews mit den Lokalen Leader und Gemeindemitarbeiterinnen durchgeführt sowie die Teilnehmenden befragt. Die Datenauswertung erfolgte mittels einfacher qualitativer Inhaltsanalyse und quantitativ.

Die Implementierung von ZÄMEGOLAUFE in den zwei Zürcher Gemeinden Uster und Horgen verlief erfolgreich und wie geplant. Zum Zeitpunkt 31. Dezember 2018 organisierten die Lokalen Leader in beiden Gemeinden eigenständig wöchentliche Parcours und monatliche Stammtische, die sie verschiedentlich bewarben und die Teilnehmenden waren mit WhatsApp miteinander verbunden. Alle sieben definierten Projektziele (mit einer kleinen Anpassung) wurden erfüllt und die Meilensteine zeitgerecht erreicht.

Sowohl die Lokalen Leader als auch die involvierten Gemeindemitarbeiterinnen und befragten Teilnehmenden bewerteten ZÄMEGOLAUFE durchwegs sehr positiv. Aus den Resultaten wurden folgende Empfehlungen zur Optimierung von Vorgehen und Durchführung der Implementierung von ZÄMEGOLAUFE in weiteren Gemeinden abgeleitet:

Überarbeitung des Handbuchs „Schritt für Schritt“:

- Lokale Leader sollten eine gekürzte und vereinfachte Version des Handbuchs „Schritt für Schritt“ erhalten, das primär auf praktische Aspekte fokussiert, insbesondere im Bereich Entwicklung und Durchführung von Parcours. Zielgruppe für das umfassende Handbuch sind ZGL-Coaches. In einem nächsten Schritt kann das Handbuch bei Bedarf für diese Zielgruppe optimiert werden.

Finden eines Lokalen Leader:

- Erste Kontaktaufnahme in einer neuen Gemeinde mit der verantwortlichen Person der Fachstelle Alter (oder vergleichbar) zur Identifikation eines Lokalen Leader bzw. zur Planung der konkreten Rekrutierungsstrategie (beispielsweise Anfrage von anderen Institutionen wie Freiwilligen-Vereine, Zeitungsinserate, Nutzen von gemeindespezifischen Kanälen etc.).
- Überdenken der Vereinbarung Freiwilligenarbeit: Umformulieren, so dass diese als weniger verpflichtend wahrgenommen wird, Berücksichtigung von Kündigungsfristen.
- Wie und von wem die Funktion des Lokalen Leader bei einem ersten Kontakt einer interessierten Person vorgestellt wird, ist zentral für ihre Entscheidung, diese zu übernehmen oder nicht. Eine sorgfältige Planung und gezielte Kommunikation des ZGL-Coaches bei einem ersten Treffen ist deshalb wesentlich. Hilfreich kann sein, von den Erfahrungen der Lokalen Leader von anderen Gemeinden zu berichten (was für diese zu Beginn abschreckend und was herausfordernd war, was aktuell für sie befriedigend ist an der Funktion etc.).

- Förderliche Persönlichkeitseigenschaften für die Rolle des Lokalen Leader sind: Zuverlässig, neugierig, interessiert, kommunikativ und positiv sein, schon Freiwilligenarbeit gemacht haben, pensioniert und aktiv sein sowie mit Computer und anderen Leuten umgehen können.
- Wichtige Kompetenzen von zukünftigen ZGL-Coaches sind: 1) Wahren von menschlichen Grundwerten im Umgang mit anderen Personen im Sinne der Haltung der Motivierenden Gesprächsführung, insbesondere bedingungslose Wertschätzung und Zugestehen der Autonomie, emotionale Intelligenz; 2) sehr gute Kommunikationsfähigkeiten, sowohl mündlich als auch schriftlich; 3) Erfahrung in Projektmanagement mit Führungserfahrung von kleinen Teams.

Entwicklung und praktische Durchführung des Angebots:

- Angebot, Nachfrage und praktische Durchführung von gelben Parcours prüfen.
- Den Lokalen Leader Freiheit in der Gestaltung der Parcours lassen, so dass sie sie den Gegebenheiten ihrer Gemeinde anpassen können.
- Überdenken, welche Informationen Parcourskarten zwingend enthalten müssen und worauf verzichtet werden kann, Unterstützung zur Erstellung der Karten gewährleisten (App, GPS, weitere konkretere Empfehlungen zur Unterstützung).
- Begleitung der Lokalen Leader bei der Organisation und Durchführung von Stammtischen.
- Über verschiedene analoge und digitale Plattformen über Parcours und Stammtische informieren.
- Konkrete Planung des Zeitumfangs und Inhalts der Unterstützung der Lokalen Leader bei der Bewirtschaftung der Informationskanäle durch die Gemeindemitarbeitenden; Begleitung durch den ZGL-Coach.

Kick-off Meeting, Finden neuer Teilnehmender und Schlüsselpersonen:

- Eine umfassende Bewerbung des Kick-off Meetings mit Unterstützung durch den ZGL-Coach und unter Einbezug der Fachperson Alter aus der Gemeinde ist zentral.
- Die Bewerbung des Kick-off Meetings und des laufenden Programms möglichst über diverse und auf die Gemeinde abgestimmte Kanäle veranlassen und aufrechterhalten.
- Eine Möglichkeit um Schlüsselpersonen zu finden ist, dies während des Stammtischs zu thematisieren.

Arbeit im Kernteam und Rolle des ZGL-Coaches:

- Sensibilisierung der ZGL-Coaches für das Thema Kommunikation.
- Schulung der Lokalen Leader im Umgang mit möglichen Konfliktsituationen mit Schlüsselpersonen und mit/zwischen Teilnehmenden.
- Praktische Unterstützung der Lokalen Leader durch den ZGL-Coach bei der Delegation von Aufgaben an Schlüsselpersonen.
- Überdenken der Möglichkeit, Schlüsselpersonen wenn möglich früher in die Aufbau- und Organisationsprozesse zu involvieren (z.B. bei der Entwicklung von Parcours, Austausch mit ZGL-Coach etc.).

1 Ausgangslage

ZÄMEGOLAUFEN ist eine innovative, gemeindebasierte Intervention zur Förderung der körperlichen Aktivität von älteren Menschen. ZÄMEGOLAUFEN wurde im Rahmen des Pilotprojekts CAPACITY¹ von einem interdisziplinären Team des Instituts für Epidemiologie, Biostatistik und Prävention (EBPI) der Universität Zürich entwickelt, in der Stadt Wetzikon zum ersten Mal implementiert und in einer Begleitstudie evaluiert. Das Pilotprojekt CAPACITY dauerte drei Jahre und umfasste eine Organisations- und Vorbereitungsphase (Juni 2015 bis Mai 2016), eine Interventions- und Transferphase (Mai 2016 bis Juni 2017) sowie eine Nachuntersuchungs- und Nachhaltigkeitsphase (Juli 2017 bis Mai 2018).

1.1 Entwicklung und erste Implementierung von ZÄMEGOLAUFEN: Pilotprojekt CAPACITY

Die ZÄMEGOLAUFEN Intervention kombiniert wichtige Determinanten körperlicher Aktivität (individuelle, interpersonelle, umweltbezogene und politische Faktoren) und verwendet aktuelle Technologie (Smartphone mit drei Apps), um den Teilnehmenden persönliches Feedback zu geben und soziale Interaktion zu ermöglichen. Ziel der Intervention ist, die Teilnehmenden in ihrer Gemeinde zum regelmässigen, gemeinsamen Laufen zu motivieren und zu befähigen, dies selbstständig und nachhaltig zu organisieren (Empowerment, aktivierende Partizipation). Die Entwicklung von ZÄMEGOLAUFEN basierte auf einem dynamischen Citizen-Science-Ansatz; d.h. unter aktiver Beteiligung der älteren Menschen. Ein grosses Anliegen der ersten Implementierung in Wetzikon war es, dass ZÄMEGOLAUFEN auch nach dem Rückzug des Studienteams selbsttragend von den Teilnehmenden durchgeführt werden kann. Vor dem schrittweisen Rückzug des Studienteams wurden Teilnehmende deshalb in den Transferprozess involviert.

Im Rahmen einer Prä-Post-Untersuchung wurden die Teilnehmenden der ersten sechs Monate der Intervention ZÄMEGOLAUFEN in Bezug auf verschiedene Faktoren wie beispielsweise Veränderung der körperlichen Aktivität, Lebensqualität und körperlichen Leistungsfähigkeit untersucht. Die Erhebungen erfolgten vor Beginn der Intervention und nach sechs Monaten. Zudem wurden während der Interventionszeit sowie im Anschluss, nach Rückzug des Studienteams, während weiteren elf Monaten Daten erhoben. Insgesamt wurden 29 Personen ab 60 Jahren aus der Gemeinde Wetzikon für die Prä-Post-Untersuchung eingeschlossen und bei 25 Teilnehmenden konnten die Sechs-Monats-Nachfolgeuntersuchungen durchgeführt werden. Die Anzahl Minuten pro Tag in Aktivitäten von gesundheitsrelevanter mittlerer und intensiver Intensität der Teilnehmenden erhöhte sich statistisch signifikant. Die Anzahl gelaufener Schritte pro Tag erhöhte sich auch, jedoch nicht statistisch signifikant.

Während des Transferprozesses übernahmen Schlüsselpersonen, das heisst Freiwillige aus der Gruppe der Teilnehmenden, die gesamte Organisation der Intervention, führten selbstständig die monatlichen Treffen („Stammtische“) durch, entwickelten auf eigene Initiative hin und selbstständig fünf zusätzliche Parcours (Rundstrecken) und entsprechende Karten und rekrutieren weiterhin erfolgreich neue Teilnehmende. Elf Monate nach dem Rückzug des Studienteams (Ende Mai 2018) führten die Teilnehmenden ZÄMEGOLAUFEN selbsttragend durch und die Gruppe vergrösserte sich auf 61 ältere Personen, die regelmässig zusammen laufen gehen. ZÄMEGOLAUFEN wurde folglich erfolgreich den Teilnehmenden übergeben und die Resultate in einer wissenschaftlichen Zeitschrift veröffentlicht².

¹ Citizen-driven Approach to Increase Physical Activity in Older Adults Living in Urban Environments

² Frei A et al. A novel approach to increase physical activity in older adults in the community using citizen science: a mixed-methods study. *Int J Public Health*. 2019; 64(5):669-678

1.2 Basis für die Multiplikation von ZÄMEGOLAUFE und wichtige Rollen

Nebst der wissenschaftlichen Publikation resultierte aus dem CAPACITY Projekt das Handbuch „Schritt für Schritt“, ein Leitfaden und Nachschlagewerk für die Planung und Umsetzung von ZÄMEGOLAUFE in einer neuen Gemeinde. Das Handbuch führt in sieben Kapiteln durch die relevanten Schritte und Prozesse bei der Implementierung von ZÄMEGOLAUFE, veranschaulicht am Beispiel Wetzikon, und beinhaltet weitere Informationen und diverse Vorlagen für die Praxis.

Zentral bei der Initiierung von ZÄMEGOLAUFE in einer neuen Gemeinde ist, dass zu Beginn ein Lokaler Leader bestimmt wird. Dies ist eine freiwillig und unentgeltlich engagierte Person aus der Gemeinde, die während des gesamten Prozesses die Aufgaben zur Einführung des Programms übernimmt wie die sechs erste Parcours definieren und entwickeln, ein lokales Netzwerk aufbauen, Rekrutierungsplattformen eruieren und anwenden, das Kick-off Meeting mitgestalten sowie Schlüsselpersonen entdecken. Der Lokale Leader wird für diese Arbeiten durch einen „ZÄMEGOLAUFE-Coach“ („ZGL-Coach“) befähigt, unterstützt und begleitet, und das Handbuch „Schritt für Schritt“ dient dabei als Leitfaden und Nachschlagewerk. Eine weitere wichtige Rolle kommt Schlüsselpersonen zu, die sich zusammen mit dem Lokalen Leader für die Umsetzung der regelmässigen operativen Betriebsprozessen wie Kommunikation, Bewerbung und Durchführung der Parcours engagieren und sich idealerweise auch gerne als Teil des lokalen ZÄMEGOLAUFE Kernteams identifizieren.

2 Gegenstand und Ziele der Evaluation

2.1 Erste Multiplikation von ZÄMEGOLAUFE an zwei neuen Standorten

Als sich die Nachhaltigkeit von ZÄMEGOLAUFE in Wetzikon abzeichnete, wurde im Auftrag der EBPI Abteilung Prävention und Gesundheitsförderung Kanton Zürich entschieden, ZÄMEGOLAUFE in zwei neuen Zürcher Gemeinden zu initiieren. Die externe operationale Leitung für diese erste Multiplikation übernahm eine zentrale Projektmitarbeiterin des Pilotprojekts. Projektstart war der 8. Mai 2018, formuliert wurden sieben Projektziele (Tabelle 1) und zehn Meilensteine (Tabelle 2), die bis zum 31. Dezember 2018 erreicht werden sollten (vgl. Angebot Projektleiterin vom 16. Mai 2018). Diese Zeitperiode und die vereinbarten Ziele und Meilensteine stellen den Gegenstand der vorliegenden Evaluation dar. Die Strategie der Implementierung sowie die vereinbarten Projektziele und Meilensteine basierten auf dem Handbuch „Schritt für Schritt“. Die Leitung und Durchführung der vorliegenden Evaluation übernahm das Departement Epidemiologie im Auftrag der Abteilung Gesundheitsförderung und Prävention Kanton Zürich, ebenfalls am EBPI angesiedelt.

Tabelle 1: Vereinbarte Projektziele*

| Nr. | Projektziel |
|-----|--|
| Z1 | Zwei Standorte im Kanton Zürich sind definiert |
| Z2 | Lokale Leader finden und befristete Arbeitsvereinbarung mit EBPI definieren |
| Z3 | Jeder Standort zählt zwei verschiedenen starke Lauf-Gruppen |
| Z4 | Jede Gruppe ist mind. einmal pro Woche in der Wohnumgebung zäme am laufen |
| Z5 | Die Teilnehmer eines Standortes sind untereinander verknüpft (Whats-App), freiwillig |
| Z6 | Das wöchentliche Angebot ist der Zielgruppe je Standort rechtzeitig bekannt |

| Nr. | Projektziel |
|-----|---|
| Z7 | Der monatliche Stammtisch je Standort ist initiiert |

*Vereinbart zwischen EBPI Abteilung Prävention und Gesundheitsförderung Kanton Zürich und der Projektleiterin, zu erreichen bis 31.12.2018

Tabelle 2: Vereinbarte Meilensteine*

| Nr. | Inhalt | Zu erreichen bis |
|-----|--|------------------|
| M1 | Angebot ist unterschrieben | 08.05.2018 |
| M2 | Lokaler Leader 01 ist definiert, die Arbeitsbedingungen sind geklärt | 31.05.2018 |
| M3 | Lokaler Leader 02 ist definiert, die Arbeitsbedingungen sind geklärt | 31.05.2018 |
| M5 | Umsetzung durch Lokalen Leader je Standort gemäss Handbuch Schritt für Schritt, Version Entwurf 13.04.2018 | Laufend |
| M6 | Die Umsetzung wird vom Lokalen Leader monitorisiert | Laufend |
| M7 | Mindestens drei Parcours (1-10 km Länge) mit verschiedenen Schwierigkeitsstufen sind in beiden Standorten dokumentiert, der Stammtischort je Standort ist definiert, die Homepage www.zaemegolaufe.ch ist entsprechend up to date | 04.08.2018 |
| M8 | Informationsanlass je Standort hat stattgefunden | 05.08.2018 |
| M9 | Kick off Anlass mit mindestens 10 Teilnehmern je Standort hat stattgefunden | 01.09.2018 |
| M10 | Start erste Laufgruppen | Ab 03.09.2018 |

*Vereinbart zwischen EBPI Abteilung Prävention und Gesundheitsförderung Kanton Zürich und der Projektleiterin, zu erreichen bis 31.12.2018 / M4 „Lokaler Leader 03 ist definiert, die Arbeitsbedingungen sind geklärt“ wurde nachträglich gestrichen, da sich die Vertragspartner darauf einigten, dass sich die Multiplikation auf zwei Gemeinden beschränkt, anstatt wie ursprünglich vorgesehen auf drei.

2.2 Organisation der Arbeiten im Rahmen der ersten Multiplikation

Während dieser ersten Multiplikation von ZÄMEGOLAUFE übernahm Prävention und Gesundheitsförderung Kanton Zürich (EBPI) gemäss Vereinbarung die grafischen Umsetzungsarbeiten und die für den Unterhalt und die Pflege der Homepage relevanten Aufgaben.

Für die grafischen Arbeiten wie Flyer und Parcourskarten bestanden Vorlagen, die an die lokalen Gegebenheiten angepasst und teilweise auch überarbeitet wurden. Speziell das Erstellen der Parcourskarten stellte sich je nach Möglichkeiten und Kompetenzen der Lokalen Leader als zeitaufwändig dar.

Die Homepage www.ZAEMEGOLAUFE.ch wurde seitens Prävention und Gesundheitsförderung Kanton Zürich grafisch und strukturell überarbeitet, so dass die beiden weiteren Standorte und die nötigen Informationen zu den Aktivitäten übersichtlich und rasch zu finden sind. Das Coaching der beiden Lokalen Leader für das regelmässige Umsetzen der Informationen, welche über die Homepage kommuniziert werden sollen, haben Prävention und Gesundheitsförderung Kanton Zürich und die externe Projektleiterin zusammen übernommen.

2.3 Ziele der Evaluation

Die Ziele der vorliegenden Evaluation waren es zu untersuchen, ob die Implementierung von ZÄMEGOLAUFE in den zwei neuen Zürcher Gemeinden wie geplant durchgeführt werden konnte, welche Erfahrungen die Lokale Leader, Kontaktpersonen aus den Gemeinden sowie Teilnehmerinnen und Teilnehmer machten und was Erfolgsfaktoren und Hindernisse der einzelnen Schritte der ersten Multiplikation von ZÄMEGOLAUFE waren. Die Resultate dieser formativen Evaluation sollten in die Überarbeitung des Handbuchs „Schritt für Schritt“ fliessen, das Vorgehen bei der Organisation und Durchführung optimieren und somit die Implementierung von ZÄMEGOLAUFE in weiteren Gemeinden erleichtern.

3 Methodik

3.1 Zielgruppen und Datenerhebung

Die Bewertung der Erfüllung der Projektziele und Meilensteine erfolgte basierend auf bestehenden Informationen und Dokumentationen (Dokumente „Kennzahlen ZÄMEGOLAUFE“ für Uster und Horgen, erfasst von der Projektleiterin).

Die Zielgruppen der Datenerhebung waren die Lokalen Leader, die involvierten Kontaktpersonen in der Gemeinde und die Teilnehmenden der beiden Gemeinden Uster und Horgen. Die Datenerhebung im Rahmen der Evaluation erfolgte bei den Lokalen Leader und den Gemeindemitarbeiterinnen mittels persönlichen Interviews (persönliches Treffen bzw. telefonisch) und bei den Teilnehmenden mittels einer schriftlichen Befragung.

3.1.1 Interviews mit den Lokalen Leader

Die Interviews mit den Lokalen Leader aus Uster und Horgen fanden am 10. Januar 2019 am EBPI (Lokaler Leader Uster) und am 18. Januar 2019 in Horgen (Wohnung des Lokalen Leader) statt. Durchgeführt wurden sie von der Projektleiterin der Evaluation. Die halbstandardisierten persönlichen Interviews sollten eine Innensicht auf die Implementierung aus der Perspektive der Lokalen Leader erlauben und die relevanten Schritte im Prozess abdecken. Da ein praktisches Ziel der Evaluation war, basierend auf den Resultaten der Interviews das Handbuch „Schritt für Schritt“ als Arbeitsinstrument für die Lokalen Leader zu überarbeiten, orientierte sich der Aufbau des Interviews an der Gliederung des Handbuchs. Das Interview umfasste folgende Themenbereiche (Interviewleitfaden siehe Anhang 1).

- Rolle als Lokaler Leader
- Aufbau und Kommunikation Grundangebot
- Lokales Unterstützer Netzwerk aufbauen – Rekrutierungsplattformen eruieren
- Bewerbung des Kick-off Meetings und Finden von neuen Teilnehmenden
- Durchführung des Kick-off Meeting
- Zielgruppe definieren
- Schlüsselpersonen entdecken und Kernteam zur Verstetigung bilden
- Organisation im Kernteam
- Aktueller Aufwand und gewünschte Unterstützung durch den ZGL-Coach
- Weitere Themen und Ausblick

3.1.2 Interviews mit den Kontaktpersonen in den Gemeinden

Die halbstandardisierten Interviews mit den Kontaktpersonen aus den Gemeinden (Gemeindemitarbeiterinnen, Fachverantwortliche Alter) führte die Projektleiterin der Evaluation am 19. (Horgen) und am 29. März 2019 (Uster) telefonisch durch. Ziel der Interviews war es, die Implementierung aus der Perspektive der Kontaktpersonen aus den Gemeinden zu untersuchen (Interviewleitfaden siehe Anhang 2):

- Wahrnehmung und Akzeptanz von ZÄGEGOLAUFE
- Initiale Entscheidung, ZÄMEGOLAUFE zu unterstützen
- Durchführung von ZÄMEGOLAUFE in der Gemeinde und praktische Aspekte
- Nachhaltigkeit
- Scaling-up von ZÄMEGOLAUFE in anderen Gemeinden

3.1.3 Schriftliche Befragung der Teilnehmerinnen und Teilnehmer

Für die Befragung der Teilnehmenden wurde ein Fragebogen entwickelt, der folgende Themenbereiche umfasste (vgl. Anhang 3):

- Aktuelle Teilnahme
- Information über das Angebot ZÄMEGOLAUFE und Teilnahme am Kick-off Meeting
- Gründe für die Teilnahme
- Aktive Involvierung in die Organisation von ZÄMEGOLAUFE
- Bewertung von ZÄMEGOLAUFE, Erfüllung der Erwartungen und aktuelle Motivation

Im Januar 2019 verteilte der Lokale Leader aus Uster den Fragebogen persönlich an die Teilnehmenden und diese schickten ihn bis Mitte Februar an das EBPI zurück. Die Teilnehmenden aus Horgen erhielten den Fragebogen persönlich von der Projektleiterin der Evaluation zum Ausfüllen nach einer Durchführung eines ZÄMEGOLAUFE-Parcours am 14. Februar 2019.

3.2 Auswertung der Daten

Die Interviews mit den Lokalen Leader und den Gemeindemitarbeiterinnen wurden mit Erlaubnis der Befragten aufgenommen und transkribiert. Die Gliederung der Auswertung orientierte sich an den Interviewleitfäden bzw. Fragestellungen. Die Datenauswertung erfolgte mittels einfacher qualitativer Inhaltsanalyse, d.h. mit einer Zusammenfassung der relevanten Antworten pro Themenbereich. Die Aussagen der Lokalen Leader wurden mit Erlaubnis der Befragten gemeindespezifisch beschrieben. Die Aussagen der Gemeindemitarbeiterinnen wurden so zusammengefasst, dass kein Rückschluss auf die einzelne Person gemacht werden kann. Zur Beschreibung der Stichprobe und der Auswertung der Befragung der Teilnehmenden kamen einfache quantitative Methoden zum Einsatz, d.h. die Häufigkeiten wurden beschrieben und gegebenenfalls in einer geeigneten Tabelle dargestellt. Antworten aus offenen Fragen wurden kategorisiert.

4 Ergebnisse

4.1 Erreichung der Projektziele und Meilensteine

Ende Mai 2018 waren die Gemeinden Uster und Horgen als Standorte definiert und Lokale Leader bestimmt (eine schriftliche Vereinbarung wurde nur mit dem Lokalen Leader von Uster abgeschlossen). Zum Zeitpunkt 31. Dezember 2018 fanden in Uster drei und in Horgen ein regelässiger Parcours pro

Woche statt. Alle Teilnehmenden hatten die Möglichkeit, sich mit WhatsApp zu verbinden. Das Angebot wurde je Standort unterschiedlich beworben und es wurden bereits vier bzw. drei Stammtische durchgeführt (siehe Tabelle 3). Alle sieben definierten Projektziele waren erfüllt, mit Ausnahme von Ziel 3: „Jeder Standort zählt zwei verschiedenen starke Lauf-Gruppen“ für Horgen. In Horgen wurde wöchentlich nur eine Lauf-Gruppe durchgeführt, diese integrierte jedoch Personen mit unterschiedlicher körperlicher Leistungsfähigkeit.

Tabelle 3: Kennzahlen aus Uster und Horgen zum Zeitpunkt 31.12.2018

| Kennzahl | Uster | Horgen |
|---|-----------|--------------|
| Anzahl Wochen, seit Angebot besteht* | 16 | 16 |
| Anzahl Schlüsselpersonen (inkl. Lokale Leader): | 3 | 4 |
| Anzahl Parcours pro Woche: | 3 | 1 |
| Durchschnittliche Anzahl Teilnehmende pro Parcours: | 12 | 12 |
| Anzahl durchgeführter Parcours insgesamt: | 41 | 18 |
| Anzahl Parcourskarten: | 7 | 8 |
| Anzahl durchgeführte Stammtische: | 4 | 3 |
| Anzahl Teilnehmende WhatsApp Chat: | 27 | 13 |
| Anzahl Aushänge im Dorf bzw. in der Stadt: | 0 | 9 |
| Werbung Printmedien: | ZOL regio | Senior-Event |

*Kick-off Meeting durchgeführt in Uster: 30.8.2018 und in Horgen: 28.8.2018

Tabelle 4 fasst die Erreichung der vereinbarten Meilensteine zusammen; alle Meilensteine wurden zeitgerecht erreicht.

Tabelle 4: Erreichung der vereinbarten Meilensteine

| Nr. | Inhalt | Zu erreichen bis | Erreicht in Uster | Erreicht in Horgen |
|-----|--|------------------|-------------------|--------------------|
| M1 | Angebot ist unterschrieben | 08.05.2018 | Ja | Ja |
| M2 | Lokaler Leader 01 ist definiert, die Arbeitsbedingungen sind geklärt | 31.05.2018 | Ja | Ja |
| M3 | Lokaler Leader 02 ist definiert, die Arbeitsbedingungen sind geklärt | 31.05.2018 | Ja | Ja |
| M5 | Umsetzung durch Lokalen Leader je Standort gemäss Handbuch Schritt für Schritt, Version Entwurf 13.04.2018 | Laufend | Ja | Ja |
| M6 | Die Umsetzung wird vom Lokalen Leader monitorisiert | Laufend | Ja | Ja |
| M7 | Mindestens drei Parcours (1-10 km Länge) mit verschiedenen Schwierigkeitsstufen sind in beiden Standorten dokumentiert, der Stammtischort je Standort ist definiert, die Homepage www.zaemegolaufe.ch ist entsprechend up to date | 04.08.2018 | Ja | Ja |
| M8 | Informationsanlass je Standort hat stattgefunden* | 05.08.2018 | - | - |
| M9 | Kick off Anlass mit mind. 10 Teilnehmern je Standort hat stattgefunden | 01.09.2018 | Ja 48 TN | Ja 45 TN |

M10 Start erste Laufgruppen

Ab 03.09.2018

Ja

Ja

*Aufgrund der Erfahrungen aus Wetzikon wurde im Laufe des Prozesses unter Rücksprache mit der Auftraggeberin entschieden, den Informationsanlass zusammen mit dem Kick-off Meeting durchzuführen, um möglichst keine Teilnehmenden zu verlieren.

4.2 Interview mit den Lokalen Leader

4.2.1 Aktuelles Angebot an Parcoursstrecken und involvierte Personen

Gemäss den Aussagen der Lokalen Leader (in Kapitel 4.2 abgekürzt als „LL“ beschrieben) beteiligten sich zum Zeitpunkt der Interviews in **Uster** nebst der LL zwei Schlüsselpersonen an ZÄMEGOLAUFE als Parcoursleiterinnen und es existierten fünf bis sechs verschiedene Parcoursstrecken. Pro Woche fanden regelmässig drei Parcours statt (Montag, Mittwochmorgen, Freitagnachmittag), die je nach Leitung in unterschiedlicher Weise durchgeführt wurden (variable vs. gleiche Route; gemeinsamer Start und in Abhängigkeit von Fitnesslevel und Laune Abkürzung Route vs. alle laufen den ganzen Weg zusammen; Fotos von erlebten Parcours werden in den Chat gestellt vs. keine Fotos werden gemacht, da Leiterin kein Smartphone besitzt). Die Schwierigkeitsgrade der Parcours waren nach Einschätzung der LL ungefähr orange (=mittlere Schwierigkeit) und wurden bei der Ausschreibung als „variabel“ beschrieben. Die LL passte je nach Witterung und Teilnehmende die Routen an, beispielsweise zur Vermeidung von rutschigen Treppen bei Regen. Da die Parcours entlang von Busrouten verlaufen, waren die Wege anpassbar, d.h. Teilnehmende konnten jederzeit mit dem Bus zurückkehren.

In **Horgen** waren nebst dem LL drei weitere Schlüsselpersonen/Parcoursleiter involviert und es fand jeweils ein Parcours pro Woche statt (Dienstag um 9 Uhr); das Angebot von weiteren Parcours zu anderen Zeiten (z.B. am Nachmittag) war geplant. Wenn möglich begleiteten alle Parcoursleiter die Gruppe, und diese konnte sich je nach Fitnesslevel und Wunsch der Teilnehmenden aufteilen; schwächere Teilnehmende konnten früher mit dem Bus zurückkehren. Diese Teilgruppen wurden immer von einem Parcoursleiter begleitet. Da die Strecke angepasst werden konnte, war das Schwierigkeitslevel der Parcours weniger von Bedeutung. Am Ende der Parcours trafen sich alle Teilnehmenden in einem Café.

4.2.2 Rolle als Lokaler Leader

In Uster wurde die LL über ein Zeitungsinserat gefunden, in Horgen über einen direkten Kontakt der Gemeindemitarbeiterin. Als **Gründe für die Zusage als LL** nannten beide, dass sie sich insbesondere durch die motivierende und sympathische Art der Projektleiterin (welche die Funktion des ZGL-Coaches übernahm) für eine Mitarbeit und im späteren Verlauf auch zum Weitermachen überzeugen liessen. Die LL aus Uster fühlte sich aus inhaltlichen Gründen vom Zeitungsinserat angesprochen; sie kennt die Gemeinde gut und mag den Umgang mit dem Smartphone. Zudem war ihre persönliche Situation ausschlaggebend. Sie beschrieb sich als neugierig, war schon in Freiwilligenarbeit involviert und wollte diese ausbauen, da sie noch freie Kapazitäten hatte, weil sie pensioniert ist. Für den LL aus Horgen war ein wichtiger Grund für die Teilnahme die Sinnhaftigkeit des Angebots. Er ist überzeugt, dass es den älteren Leuten gut tut, sich aus dem Haus zu bewegen und laufen zu gehen. **Befürchtungen vor Beginn** bzw. vor dem ersten Treffen mit dem ZGL-Coach seitens des LLs aus Horgen waren der hohe Zeitaufwand, da er bereits viel Freiwilligenarbeit leistete. Ausserdem war er skeptisch, ob überhaupt Leute teilnehmen würden. Er nahm zu Beginn an, dass seine Arbeit nur den Aufbau der Parcours umfasste. Die LL aus Uster hatte keine konkreten Vorstellungen oder Befürchtungen bei Beginn.

Bei einem **ersten persönlichen Treffen** in den jeweiligen Gemeinden informierte der ZGL-Coach die zukünftigen LLs über das Projekt und über ihre Aufgaben und besprach mit ihnen das Handbuch und die Einsatzvereinbarung zur Freiwilligenarbeit, womit die Zusammenarbeit formell festgelegt werden sollte.

Das **Handbuch** wurde insbesondere von der LL aus Uster zu Beginn als so abschreckend empfunden, dass sie ihre Mitarbeit beinahe abgesagt hätte. Sie tat dies schlussendlich nicht aus Verpflichtungsgefühl gegenüber der Projektleiterin, die sich in ihrer Funktion als ZGL-Coach eine Stunde Zeit genommen hatte für das Treffen. Weitere Befürchtungen kamen auf im Zusammenhang mit Richtlinien einhalten, Parcours zu entwickeln mit historischen Erklärungen und sich zu Vereinbarungen zu verpflichten. Was ihr zu diesem Zeitpunkt half, war, dass die Projektleiterin betonte, ZÄMEGOLAUFEN sei noch im Aufbau und die Richtlinien nicht nur verpflichtend gemeint sind, sondern angepasst werden können. Auch der LL aus Horgen war zu Beginn erschrocken über den Umfang des Handbuchs. Einige Inhalte waren für ihn selbstverständlich und hätten nicht aufgeschrieben werden müssen, andere Kapitel hat er erst gar nicht richtig gelesen. Im Handbuch waren für beide LLs die Vorlagen für die Parcours und die Beispiele aus Wetzikon sehr hilfreich (Kapitel 3). Beide betonten, dass das Handbuch zu ausführlich sei, viel Selbstverständliches enthalte und teilweise redundant mit der Homepage sei. Eine schlankere Version mit Fokus auf Parcours wäre sinnvoller. Spezifisch erwähnte ein LL, Kapitel 4 wegzulassen.

Gegenüber der **Vereinbarung Freiwilligenarbeit** waren beide LLs skeptisch. Der LL aus Horgen unterschrieb sie erst gar nicht, da er sie als zu verpflichtend wahrnahm. Er mache die Arbeit mit bestem Wissen und Gewissen. Die Skepsis der LL aus Uster bezog sich darauf, sich bis Ende Jahr zu verpflichten, was sie als zu lang wahrnahm. Sie zeigte zwar Verständnis dafür, da ZÄMEGOLAUFEN noch im Aufbau sei, war sich jedoch gewohnt, dass es Kündigungsfristen gibt. Beide LLs meinten, dass sie, auch im Nachhinein betrachtet, gut informiert waren und keine Informationen fehlten, die ihnen hätten nützlich sein können.

An der **Funktion des LL gefällt** beiden LLs am meisten, Leute zu treffen und neue Leute kennenzulernen, und dass die Teilnehmenden Freude haben und dankbar sind. Bezüglich Inhalt von ZÄMEGOLAUFEN schätzten sie, dass das Angebot vielseitig und ein Angebot für jedermann sei, nicht nur beispielsweise für Frauen. Auch gefiel ihnen, Leute für mehr Bewegung zu animieren. Beide LLs betonten, dass die Funktion ihnen ein gutes, befriedigendes Gefühl vermittelte. Auf die Frage, ob sich etwas geändert hat, seit sie die Rolle als LL angenommen haben, meinten beide, dass sie nun mehr Leute in der Gemeinde auf der Strasse oder beim Einkaufen kennen würden und mehr soziale Kontakte haben.

Als **Herausforderung der Funktion** erwähnten beide LLs das Rekrutieren von Teilnehmenden zu Beginn und insbesondere das Finden von Schlüsselpersonen. Für die LL aus Uster stellten auch die Identifikation und der Aufbau der Parcours sowie die Aufzeichnung der Parcoursstrecken eine Herausforderung dar. Sie hatte den hohen Anspruch an sich selbst, Parcours so interessant wie möglich zu gestalten. Die Verwendung eines Apps unterstützte sie dann im weiteren Verlauf. Im Gegensatz dazu war die Parcoursaufzeichnung für den LL aus Horgen weniger schwierig (er verwendete GPS), und für die restlichen Arbeiten erhielt er Unterstützung durch die Gemeindemitarbeiterin. Beide LLs betonten, dass die Entwicklung von Parcours aufwändig war. Als weitere Herausforderungen nannten sie die gesamte Administration, die viel Zeit in Anspruch nahm sowie die Abfederung von Gruppendynamiken innerhalb der Laufgruppen. Als Beispiele erwähnten sie die Integration von neuen Teilnehmenden in Gruppen, die bisher gut funktionierten. In Uster war die Kommunikation zwischen LL und einer Schlüsselperson eine weitere Herausforderung und in Horgen die Technik; es gab Probleme und Unklarheiten mit WhatsApp, wenn Teilnehmende Änderungen vornahmen. Daher wurde im weiteren Schritt das alleinige Gruppenadministratorenrecht dem LL gegeben. Wie eingangs erwähnt, organisierten die LLs der beiden Gemeinden die Parcours unterschiedlich. In Uster begleitete jeweils die LL oder eine Schlüsselperson einen Parcours und es fanden mehrere Parcours pro Woche statt. In Horgen begleitete der LL zusammen mit

den Schlüsselpersonen den einmal wöchentlich stattfindenden Parcours. Teilnehmende, die weniger schnell laufen konnten, wurden integriert und die Gruppe teilte sich bei Bedarf auf.

Anfallende Arbeiten zu Beginn: Nach der Zusage waren beide LLs zu Beginn im regen Austausch mit dem ZGL-Coach. Sie haben erste Überlegungen gemacht, welche Strecken in ihrer Gemeinde sich als Parcours eignen würden und Karten entwickelt. Weitere anfallende Arbeiten waren die Bewerbung des Kick-off Anlasses (v.a. über Verteilen von Flyern), Kontaktaufnahme mit den Gemeindemitarbeiterinnen und Einarbeitung in die Homepage. Unterstützt bei der Entwicklung der Karten wurden sie durch die Abteilung Prävention und Gesundheitsförderung Kanton Zürich.

Vorgehen zur Identifikation von Lokalen Leader in einer neuen Gemeinde: Beide LLs schätzten es als schwierig ein, LLs in einer neuen Gemeinde zu finden. Als mögliche Strategien nannten sie jene, mit denen sie selbst rekrutiert worden sind; über ein Inserat bzw. über eine direkte Anfrage. Zudem empfahlen sie, unterschiedliche Strategien zu verwenden und falls sich mehrere Interessenten für die Rolle der LL meldeten, alle weiterzuverfolgen. Andererseits sollten die potentiellen LLs zu Beginn nicht mit Handbuch „erschlagen“ werden. Als wichtige Eigenschaften von potentiellen LLs nannten sie, diese sollten zuverlässig, neugierig, interessiert, kommunikativ und positiv sein, schon Freiwilligenarbeit machen, pensioniert und aktiv sein sowie mit Computer und anderen Leuten umgehen können.

4.2.3 Aufbau, Festhalten und Kommunikation Grundangebot (Parcours, Stammtisch etc.)

Vorgehen bei Bestimmung und Entwicklung der Parcoursstrecken

Die LL aus **Uster** kannte durch Spaziergänge mit ihrem Hund schon viele Wege in der Umgebung, in der sie wohnte, und sie setzte hier mit der Entwicklung der Routen an. Zudem benutzte sie Landkarten zur Inspiration für neue Strecken und zeichnete mit einer App beim Gehen die Route, die Höhenmeter und die Distanz auf. Grundsätzlich hatte sie genügend Ideen für Parcours. Das Hauptkriterium für gute Parcours war für sie, dass die Strecken schön sein und etwas Spezielles enthalten sollten (z.B. durch ein Naturschutzgebiet führen), dass Bushaltestellen in der Nähe und die Strecken variabel anpassbar sind. Das Wichtigste bei der Parcoursbeschreibung war für sie die Nennung des Treffpunkts, sogar wichtiger als die Angabe des Schwierigkeitsgrades. Weniger wichtig waren ihr die Angabe von Sitzbänken auf den Parcours. Herausforderungen waren, die Schönheit der Wege zu beschreiben, dass die Strecken Rollator tauglich sind und historisch etwas Besonderes bieten.

Obwohl sie gelbe Parcours (=geringste Schwierigkeitsstufe) entwickelt hatte, z.B. entlang dem See und im Stadtpark, kamen diese bei den Teilnehmenden nicht gut an. Diese waren enttäuscht, wenn sie nach 30 bis 60 Minuten schon zurück waren und verlängerten die Strecke, so, dass es schliesslich ein oranger Parcours wurde. Während den Parcours war es manchmal herausfordernd, dass einige Teilnehmende nicht auf die Schwierigkeitsgrade der Parcours achteten und sich manch schwächere Personen ein bisschen überschätzen. Für die LL war es nicht immer einfach, dies mit ihnen zu thematisieren. Sie habe deshalb begonnen, das Schrittempo anzupassen. Manchmal würden nicht alle Teilnehmenden zusammen zurückkommen, manchmal warteten die Vorderen auf die Hinteren.

Der LL aus **Horgen** fokussierte bei der Entwicklung der Parcours darauf, dass diese für alle machbar und anpassbar sind, so dass z.B. Teilnehmende mit Rollator vor dem offiziellen Ende umkehren konnten. Der längste Parcours war 7 km lang, was für schwächere Teilnehmende motivierend sein konnte. Auch er betonte die Wichtigkeit, dass der Treffpunkt einfach erreichbar sein soll sowie Zeit und Ort klar kommuniziert werden. Er machte auch die Erfahrung, dass gelbe Parcours eher unbeliebt sind. Zudem fand er, dass das Einzeichnen von Parkbänken und WCs auf den Karten nicht so wichtig sind; Hauptsache ist, dass der Leiter diese kennt. Die Parcoursaufzeichnung mit GPS und Uhren fand er sehr einfach, für den Rest bekam er Unterstützung von einer Mitarbeiterin von Prävention und Gesundheitsförderung Kan-

ton Zürich. Die Erstellung der Karten mit allen Zusatzinformationen und Einzeichnung der Strecken empfand er als sehr zeitintensiv. Für die Zukunft plante er, auf die aufwändige Erstellung der umfangreichen Parcourskarten zu verzichten und die Strecken nur noch mit dem GPS abzulaufen, einfache Karten zu erstellen und diese selber zu laminieren.

Kommunikationsmittel und –plattformen

Die Ausschreibung der Parcours in **Uster** erfolgte über WhatsApp (durch die LL oder die aktuelle Parcoursleitung bewirtschaftet), die Homepage und den Google Kalender (die LL konnte sich selbst einloggen und Einträge machen), durch ein Zeitungsinserat sowie durch Aushänge im Dorf (zum Zeitpunkt des Interviews in einem Restaurant). Zur Informationsbeschaffung wurde gemäss LL WhatsApp am häufigsten genutzt; einige Teilnehmende hatten jedoch kein Smartphone oder wollten WhatsApp nicht verwenden. Die LL benutzt WhatsApp auch, um ab und zu Fotos von den durchgeführten Parcours zu verschicken, was die Teilnehmenden schätzten. Beim Inserieren in der Zeitung war das Problem, dass aufgrund des Zeitungserscheinungsdatums und der hohen Parcoursfrequenz nicht alle Parcours publiziert werden konnten. Aus diesem Grund suchten die LL und Schlüsselpersonen nach neuen Standorten für Aushänge, was nicht so einfach war. In der Migros beispielsweise wurde das Inserat schon zweimal von Unbekannten abgehängt.

In **Horgen** erfolgte die Kommunikation der Parcours über Aushänge (in Wohnheimen und in einem Restaurant), WhatsApp (bewirtschaftet durch den LL), die Homepage und Facebook. Für die Aushänge erstellte der LL jeweils das Dokument und schickte es der Gemeindemitarbeiterin, die sie aufhängte. Bei Problemen mit dem Computer konnte er sich an eine Mitarbeiterin der Abteilung Prävention und Gesundheitsförderung wenden. Gemäss seiner Einschätzung informierten sich die meisten Teilnehmende über die Aushänge.

Stammtisch

Bis zum Zeitpunkt des Interviews wurden in **Uster** in einem zentral gelegenen Restaurant bereits vier bis fünf Mal Stammtische durchgeführt, organisiert durch das Kernteam (LL, Schlüsselpersonen) und den ZGL-Coach, die sich schon 30 Minuten vorher trafen um Ideen zu sammeln (z.B. neue Schlüsselpersonen finden, Vorgehen wenn nicht alle Teilnehmenden zusammen zurücklaufen, Unsicherheiten der verschiedenen Parcoursleiter). Die LL schätzte den Stammtisch als nützlich ein und meinte, dass die Teilnehmenden ihn schätzen würden.

In **Horgen** wurden die drei Stammtische, die bereits stattfanden, eher schwach besucht, obwohl sie über verschiedene Kanäle beworben wurden. Aus diesem Grund änderte der LL sowohl Zeit (von Samstagnachmittag auf unter der Woche) als auch Ort (Restaurant, in dem auch Aushänge sind). Für den LL war es fraglich, ob es den Stammtisch in Horgen wirklich braucht. Es fand bereits ein regelmässiger Austausch der ganzen Gruppe nach den Parcours statt bei einem gemeinsamen Kaffee in einem Café; dies war Teil des Parcours.

4.2.4 Lokales Unterstützer Netzwerk aufbauen – Rekrutierungsplattformen eruieren

Nebst den zuständigen Gemeindemitarbeiterinnen für das Alter standen die LLs aus Uster und Horgen mit Mitarbeitenden von Alterssiedlungen, Mehrgenerationensiedlungen und Wohnheimen in Kontakt. Beide LLs betonten die Wichtigkeit der Unterstützung seitens der Gemeinde, da diese Fachpersonen über das aktuelle Geschehen und das bestehende Angebot auf dem Laufenden sind und viele Leute kennen. Zudem schätzten die LLs die administrative Unterstützung, z.B. für die Arbeit mit dem Computer.

4.2.5 Bewerbung des Kick-off Meetings und Finden neuer Teilnehmenden

Beide LLs haben zur Bewerbung des Kick-off Meetings immer wieder ältere Leute direkt angesprochen und Flyer verteilt; nicht nur an ihnen bekannte Personen sondern auch an ältere, fremde Leute, denen sie zufällig auf der Strasse oder an Anlässen begegnet sind. Dabei haben sie ZÄMEGOLAUFE vorgestellt und die Vorteile der Teilnahme erklärt. Die Reaktionen waren meist sehr positiv. Das direkte Ansprechen von Personen schätzten auch beide als erfolgreichste Strategie zur Bewerbung des Kick-off Meetings ein. In Uster wurde zudem ein Inserat in der lokalen Zeitung publiziert. Betreffend Gestaltung des Flyers zur Bewerbung des Angebots war ein Vorschlag, anstelle eines älteren Paares (das schrecke ab) besser die Landschaft oder Wege abzubilden (so wie es später gemacht wurde).

Nach Start der Parcours erfolgte die Rekrutierung von neuen Teilnehmenden in beiden Gemeinden hauptsächlich über Mund-zu-Mund Propaganda und über die Verteilung von Flyern oder Aushänge der Parcours. In Horgen gab es zudem einen Artikel über ZÄMEGOLAUFE in einer Zeitschrift für Senioren.

4.2.6 Durchführung Kick-off Meeting

Beide LL erlebten das Kick-off Meeting als sehr positiv und gut besucht. Gemäss ihren Einschätzungen nahmen etwa 50 Personen in Uster und 35-40 Personen in Horgen teil (gemäss Angaben Projektleiterin waren es 48 bzw. 45 Personen). Besonders positiv hoben beide die Unterstützung in der Vorbereitung durch die Projektleiterin/ZGL-Coach und ihre überzeugenden Referate während der Anlässe hervor sowie die Teilnahme und den Beitrag eines Gemeinderats beim Kick-off Meeting in Horgen. Für die LLs war es etwas ungewohnt, vor Leuten zu sprechen.

Als hilfreich beurteilten sie die Checkliste für das Kick-off Meeting, die sie zusammen mit der Proj Dalla Lana erstellten. Zudem fanden sie es zielführend, dass ein erster Parcours schon im Vorfeld bestimmt wurde, so dass dieser konkret vorgestellt und die Leute dafür eingeladen werden konnte. Positiv wurde auch der durchgeführte Sitz-Steh-Test bewertet; viele Teilnehmende haben mitgemacht und es war lustig.

4.2.7 Zielgruppe definieren

Für beide LLs war klar, wer die Zielgruppe von ZÄMEGOLAUFE ist. Die LL aus Uster umschreibt es folgendermassen: „Stubenhocker, die gehen können; keine Altersheimbewohner. Leute, die gerne spazieren, aber nicht sehr aktiv sind oder aber einfach gerne zusammen mit anderen Leuten spazieren“.

Beide LL betonten, dass es schwierig ist, schwächere und inaktive Personen zu erreichen. Auch gab es keine Teilnehmenden mit Rollator. Wenn sie Teilnehmende rekrutieren, betonen jeweils beide LLs, dass die Parcours für alle Personen geeignet sind, auch für jene, die nicht mehr topfit sind. In beiden Gemeinden haben schon Leute an Parcours teilgenommen, die einen Partner haben, der nicht mehr gehen kann. Ein paar Personen seien nur einmal mitgelaufen, und bei fast jedem Parcours würden neue Teilnehmende hinzukommen. Manchmal haben sich Grüppchen gebildet. Beide LLs meinten, dass die Teilnehmenden den sozialen Aspekt und neue Leute kennenlernen sehr schätzen.

Die LL aus Uster warf die Frage auf, ob man die Altersbeschränkung 60+ weglassen sollte, um nicht jüngere Personen auszuschliessen. Sie interpretiere die Einschlusskriterien betreffend Region (Uster) und Mindestalter (über 60) grosszügig.

4.2.8 Schlüsselpersonen entdecken und Kernteam zur Verstetigung bilden

Die eine Schlüsselperson in **Uster** war schon von Beginn an involviert, da sie sich für die Rolle des LL interessierte, sich dann aber dagegen entschied. Um zusätzliche Schlüsselpersonen zu entdecken fragte

die LL im weiteren Verlauf Teilnehmende der Parcours und des Stammtischs direkt an, ob diese eine Parcoursleitung übernehmen wollten. Auf diese Weise konnte sie die zweite Schlüsselperson finden; diese empfand es als eine Ehre, dass sie gefragt wurde. Die LL betonte, wie wichtig es sei, nicht zu viel Druck zu machen, sonst würden sich Teilnehmende zurückziehen und gar nicht mehr kommen. Viele wollten sich nicht verpflichten, sondern „frei“ bleiben, da sie viel unterwegs sind. Es bestand ein Bedarf nach mehr Schlüsselpersonen; die LL erhielt Anfragen, weitere Parcours zu machen, aber da Leitpersonen fehlten, konnten diese nicht angeboten werden.

Auch in **Horgen** nahm die eine Schlüsselperson schon am Kick-off Meeting teil. Die anderen Schlüsselpersonen kamen später hinzu und wurden gezielt vom LL für die Rolle angefragt. Der LL betont den Sicherheitsaspekt. Ein Parcoursleiter besitzt Verantwortung über die gesamte Gruppe und sollte dafür körperlich und kognitiv genügend fit sein. Dies sollte bei der Auswahl von Schlüsselpersonen berücksichtigt werden.

4.2.9 Organisation im Kernteam

Die LL und die zwei Schlüsselpersonen in **Uster** organisierten ihre Parcours eigenständig und boten immer die gleiche Route an. Die LL war nur mit der einen Schlüsselperson im Austausch, da die andere Schlüsselperson kein Smartphone besass. Die Organisation und Kommunikation mit ihr lief hauptsächlich per Mail, was die Kommunikation erschwerte. Herausfordernd kam hinzu, dass sich die LL und die Schlüsselperson zwischenmenschlich nicht sehr nahe standen und unterschiedliche Vorstellungen hatten, wie sie sich organisieren sollten. Die eine wollte beispielsweise gerne länger im Voraus Abwesenheiten planen, die andere plante lieber ein bis zwei Wochen vorher. Regelmässig zum Austausch trafen sich die LL und Schlüsselpersonen ca. 30 Minuten vor dem Beginn des Stammtischs.

In **Horgen** plante der LL die Strecke der Parcours mehrere Monate im Voraus und verteilte die Verantwortlichkeiten, welche Schlüsselpersonen für welche Untergruppe verantwortlich waren, im Kernteam. Auch hier war eine Herausforderung, dass es zwischen dem LL und einer Schlüsselperson Meinungsverschiedenheiten gab. Insbesondere befürchtete der LL, dass eine Schlüsselperson durch ihre Art, wie sie kommunizierte, Teilnehmende „vergraulte“. Es war für ihn nicht einfach, dies zu thematisieren.

4.2.10 Aktueller Aufwand und gewünschte Unterstützung durch ZGL-Coach

Die LL aus **Uster** meinte, aktuell und in Zukunft nicht mehr viel Unterstützung durch den ZGL-Coach zu benötigen. Wichtig für sie war, sich bei Bedarf beim ZGL-Coach melden zu können und punktuell Unterstützung zu erhalten. Sie schätzte die fachliche und menschliche Kompetenz der Projektleiterin/ZGL-Coaches sehr. Zum Zeitpunkt der Befragung war sie zeitlich sehr involviert, fast täglich erhielt sie ein Mail von einem Teilnehmenden. Auch wenn sie in den Ferien war, machte sie die Einträge auf Homepage und WhatsApp. Sie wollte diese Aufgaben gerne mit jemandem teilen. Deshalb würde sie gerne das Kernteam vergrössern. Sie betonte jedoch, dass es auch ein Aufwand bedeutete Aufgaben (z.B. Kalender führen, Homepage aktualisieren, Zeitung) abzugeben aufgrund der Einarbeitung und Abstimmung.

Auch für den LL aus **Horgen** war zum Zeitpunkt der Befragung der Aufwand für ZÄMEGOLAUFE hoch; noch mehr Zeit zu investieren wäre nicht mehr möglich gewesen für ihn. Er betonte, dass es vor allem viel Geduld und eine gute Gesundheit für die Funktion des LL brauche. Er spürte den Druck, neue Parcours entwickeln zu müssen. Die Aufzeichnung von Parcours und Karten war für ihn jedoch sehr aufwändig und er wollte dies nicht nochmals so ausführlich machen (vgl. Kapitel 4.2.3), vor allem bei diesen Arbeiten brauchte er Unterstützung.

4.2.11 Weitere Themen und Ausblick

Als Ergänzung erwähnte die LL aus **Uster**, dass sie eine Anfrage von einem Altersheim erhalten habe, einen speziellen Parcours ab Altersheim anzubieten. Sie stand dem skeptisch gegenüber, da sie nicht glaubte, dass dies mit den Zielen von ZÄMEGOLAUFE kompatibel sei und sie befürchtete, so andere Teilnehmende zu verlieren. Vielleicht gäbe es die Möglichkeit, eine Art „Tochter“ von ZÄMEGOLAUFE für Altersheime anzubieten. Als weiteren Punkt erwähnte sie, dass Teilnehmende manchmal längere Wanderungen oder Schiffsfahrten für Teilstrecken vorschlugen, was sie auch nicht mit den Zielen von ZÄMEGOLAUFE kompatibel einschätzte.

Der LL aus **Horgen** betonte nochmals seinen Zweifel an der Nützlichkeit der Parcourskarten. Die Teilnehmenden würden diese kaum anschauen, eine einfache GPS-Aufzeichnung mit einer Uhr würde reichen. Er hätte sich zu Beginn fast zurückgezogen, weil der Aufbau so ein grosser Aufwand für ihn war und immer mehr hinzukam.

Beide LLs waren überzeugt, dass ZÄMEGOLAUFE in ihrer Gemeinde zumindest mittelfristig weitergeführt werde, sicher solange es den Teilnehmenden und ihnen selbst Freude bereite. ZÄMEGOLAUFE stehe und falle mit den Teilnehmenden sowie mit einem genügend grossen und involvierten Team an Schlüsselpersonen zur Entlastung des LL.

4.3 Interviews mit den Kontaktpersonen in den Gemeinden

4.3.1 Funktion und Kompetenzen der Gemeindemitarbeitenden in der Gemeindeverwaltung

Die interviewte Gemeindemitarbeiterin aus Uster war Leiterin der Fachstelle Alter. Sie arbeitete alleine ohne Team und die Stelle war der Abteilung Gesundheit angegliedert. In Horgen arbeitete die Gemeindemitarbeiterin als Siedlungs- und Wohnassistentin im Team „Anlaufstelle Alter und Gesundheit“, das fünf Mitarbeitende umfasste. In dieser Funktion mit Büro in einer Mehrgenerationensiedlung war sie zuständig für Siedlungsarbeit (Wohnthemen von Senioren, Unterstützung für Senioren wie Haushalt, Spitex, Pflege, für Nachbarschaftshilfe etc.) und Quartiersarbeit (Projekte um das Nachbarschaftliche zu aktivieren, z.B. Quartiermobil etc.).

4.3.2 Wahrnehmung und Akzeptanz von ZÄMEGOLAUFE

Beide Gemeindemitarbeiterinnen bewerteten ZÄMEGOLAUFE ausschliesslich als sehr positiv. Insbesondere schätzten sie, dass ZÄMEGOLAUFE lokal ist, auf schwächere Menschen und „Coach Potatoes“ abzielt, für die es bisher noch keine Angebote gab und die nicht auf Wanderungen gehen können, und dass verschiedene Niveaus angeboten werden. Ein zentraler Aspekt des Angebots waren für sie die sozialen Kontakte, die über das vordergründige Ziel Bewegung hinausgingen. Schon nach wenigen Wochen konnten sie beobachten, dass die Teilnehmenden sich umeinander kümmerten. Wenn beispielsweise jemand eine Woche lang nicht mitlief, erkundigten sich die anderen, weshalb und ob ihm oder ihr etwas fehle. Zudem erlebten sie eine Art von Verbindlichkeit; die Teilnehmenden liefen auch bei schlechtem Wetter, obwohl das Angebot unverbindlich ist.

In beiden Gemeinden gab es bereits diverse Angebote für ältere Menschen, wie beispielsweise Aquafit, Turnvereine, Chi Gong, Rhythmik, Tanzen, Klettern, Yoga, Walken, Wandern, Velofahren, Gym/Fit (auch mit unterschiedlichen Stärkegruppen, jedoch nur drinnen) von diversen Anbietern wie Pro Senectute, Rheumaliga, Turnvereinen und privaten Firmen. Trotz des umfangreichen bereits existierenden Angebots stellte ZÄMEGOLAUFE eine gute Ergänzung im Bereich Sport und Bewegung für Senioren dar. Es war etwas neues, was es so noch nicht gab und draussen stattfindet. Beide Gemeindemitarbeiterinnen schätzten ZÄMEGOLAUFE als sehr relevant und nützlich für ihre Gemeinde ein. Sie betonen die Rele-

vanz von körperlicher Aktivität für den Erhalt der geistigen und körperlichen Gesundheit und der Selbstständigkeit bei älteren Menschen.

4.3.3 Initiale Entscheidung, ZÄMEGOLAUFEN zu unterstützen

Beide Gemeindemitarbeiterinnen wurden direkt von der Projektleiterin/ZGL-Coach kontaktiert und über ZÄMEGOLAUFEN informiert. Der **Hauptgrund für ihre Zusage** war für beide die Art des Angebots, dass es etwas abdeckt für körperlich schwächere Personen, die nicht mehr so fit sind und dass es so ein Angebot bis anhin noch nicht gab. Neu waren auch die unterschiedlichen Niveaus der Parcours und dass sie Rollator und Rollstuhl gängig sind. In beiden Gemeinden existierten bereits Angebote für ältere Menschen wie beispielsweise Walkinggruppen oder Turnverein für Senioren, diese erforderten jedoch einen gewissen Grad an Fitness. Eine Gemeindemitarbeiterin betonte in diesem Zusammenhang, dass die Durchführung des 1-Minuten Sitz-Steh Test während des Kick-off Meetings sehr hilfreich war. Er veranschaulichte, „ich bewege mich zwar nicht mehr wie ein Wieseli, aber ich kann trotzdem auf einen Parcours mit“ (Aussage der einen Gemeindemitarbeiterin).

Des Weiteren schätzten beide Befragten die Professionalität des Projekts. Einerseits standen mit der Universität Zürich kompetente Fachpersonen dahinter, andererseits machte die Projektleiterin von Beginn an im Kontakt und Vorgehen einen sehr professionellen Eindruck. Zudem liessen die Erfahrungen aus Wetzikon darauf schliessen, dass das Projekt praktikabel war. Als weiterer Grund für die Zusage erwähnten sie, dass das Projekt kostenlos war.

4.3.4 Durchführung von ZÄMEGOLAUFEN in der Gemeinde und praktische Aspekte

Relevante Arbeiten der Gemeindemitarbeiterinnen **zu Beginn der Implementierung** waren die Vermittlung von Kontakten der Akteure in der Gemeinde im Altersbereich, die Unterstützung bei der Suche nach Schlüsselpersonen/einem Lokalen Leader und die Bekanntmachung des Angebots. Die praktische Unterstützung bei der Bekanntmachung des Angebots (in Zusammenarbeit mit dem ZGL-Coach) umfasste die Identifikation von Kanälen und möglichen Stellen, wo das Angebot in der Gemeinde publiziert und Flyer verteilt werden konnten. Zudem machten sie ZÄMEGOLAUFEN bei den Anlaufstellen in der Gemeinde und bei Kollegen bekannt und wiesen bei Beratungsgesprächen mit älteren Personen darauf hin. Weitere Arbeiten waren die Unterstützung bei der Gestaltung des Flyers (z.B. Änderung des Bildes) sowie die Hilfe beim Finden eines geeigneten Ortes für die Durchführung des Stammtisches.

Zum Zeitpunkt der Befragung sahen beide Gemeindemitarbeiterinnen ihre wichtigste **Rolle** in der weiteren Bekanntmachung von ZÄMEGOLAUFEN. Sie erachteten es als wichtig, weiterhin in das Projekt involviert zu bleiben und relevante Informationen zu erhalten. Dies nicht nur auf Ebene Projektorganisation, sondern auch bei informellen Informationen wie beispielsweise über neue Teilnehmende oder die Entwicklung von Kontakten und Austausch zwischen den Teilnehmenden. Im administrativen Bereich unterstützte eine Gemeindemitarbeiterin den Lokalen Leader noch immer intensiver als geplant bei Formatierung, Gestaltung und Versand der Aushänge für die Parcours und den Stammtisch (gleiche Darstellung zur Wiedererkennung, Versand per Mail an andere Stellen in der Gemeinde, die es aushängen). Sie hoffte, diese Arbeiten bald an eine neue Schlüsselperson übergeben zu können.

Die **Kommunikation mit der Projektleiterin** klappte immer sehr gut, positiv und wertschätzend. Beide Gemeindemitarbeiterinnen fühlen sich umfassend über Änderungen oder Rückmeldungen aus den Sitzungen informiert und involviert für Input und Rückmeldungen. Eine Gemeindemitarbeiterin betonte, dass sie die Selbstständigkeit der Projektgruppe sehr schätze, da sie so weniger belastet wird.

Beide Gemeindemitarbeiterinnen verneinten, dass sie zusätzliche Informationen benötigt hätten zur **Rechtfertigung des Projekts vor der Gemeinde**. Die eine war bereits umfassend informiert, da sie eine

Veranstaltung an der Universität Zürich besuchte, wo das Pilotprojekt von Wetzikon vorgestellt wurde. Beeindruckt hat sie dabei vor allem die Nachhaltigkeit (dass die älteren Leute nach Rückzug des Studententeams weitergemacht haben), die sozialen Auswirkungen des Projekts (dass Leute sich an Parcours kennenlernten, Gemeinsamkeiten entdeckten und sich umeinander kümmerten), die Verwendung von Smartphones und das ansprechend erarbeitete Material (Flyer, Karten etc.). Eine Mitarbeiterin betonte, dass es relevant war, dass das Projekt kostenlos war. Sie konnte sich in der Arbeitszeit um alles kümmern, da diese Art von Arbeit zu ihrem Auftrag gehört und sie musste somit nichts rechtfertigen. Die andere Mitarbeiterin musste mit ihrem Abteilungsleiter abklären, ob sie für das Projekt Zeit investieren und für das Kick-off Meeting Räumlichkeiten benutzen konnte.

In beiden Gemeinden gestaltete sich die **Zusammenarbeit mit dem Lokalen Leader** sehr gut. In einer Gemeinde war der Lokale Leader sehr selbständig und hatte nur sporadischen Kontakt mit der Gemeindemitarbeiterin, z.B. bei regelmässigen Ausschreibungen oder punktuellen Anliegen. In der anderen Gemeinde fiel die Unterstützung umfassender und regelmässiger aus, insbesondere für die wöchentlichen Ausschreibungen der neuen Parcours. Auch in Zukunft sahen die zwei Gemeindemitarbeiterinnen ihre Unterstützung hauptsächlich in den Bereichen Ausschreibungen, Vernetzung mit relevanten Stellen in der Gemeinde (insbesondere zu Beginn) sowie als Anlaufstelle bei Fragen.

In der einen Gemeinde lief die **Bewerbung von ZÄMEGOLAUFE** hauptsächlich und erfolgreich über Aushänge, in der anderen Gemeinde haben Schlüsselpersonen aktiv weitere Plattformen erschlossen. Beide Gemeindemitarbeiterinnen gaben an, das Angebot in ihren Beratungsgesprächen zu bewerben und es bei Dienstleistern bekannt zu machen. Die eine stellte das Angebot zudem in einer halbjährlich erscheinenden Publikation für ältere Menschen vor. Inwiefern weitere Kanäle wie beispielsweise Medienmitteilungen in der Zeitung etc. genutzt werden könnten und sollten, sei Entscheidung der Projektleitung.

In einer Gemeinde waren diverse **relevante Stakeholder** bei der Einführung **involviert**, insbesondere in der Bewerbung des Programms, wie beispielsweise das Seniorennetz mit 700 Mitgliedern, Pro Senectute, Alterssiedlungen, Genossenschaften, Kirchen und Besuchsdienste. In der anderen Gemeinde waren im Vorfeld keine Stakeholder involviert, der Gemeinderat machte jedoch einen Beitrag am Kick-off Meeting, was sehr positiv gewertet wurde.

4.3.5 Nachhaltigkeit

Als wichtigstes Kriterium, dass ZÄMEGOLAUFE **nachhaltig in der Gemeinde weiterlaufen** kann, nannten beide Befragten eine gute Begleitung, Wertschätzung und Unterstützung der Schlüsselpersonen. Wichtig sei, dass die Verantwortlichkeiten klar bestimmt sind, dass eindeutig sei, wer die Projektverantwortung besitzt und wohin sich die freiwillig arbeitenden Schlüsselpersonen wenden können bei schwierigen Dynamiken im Team und bei Fragen und Problemen. Auch Anlässe zur Vernetzung von Schlüsselpersonen würden die Selbstverpflichtung und Motivation zum Weitermachen stärken. Für die nachhaltige Weiterführung sei es zentral, noch mehr Schlüsselpersonen zu gewinnen.

Grundsätzlich sahen beide Gemeindemitarbeiterinnen ihre **Funktion in der Zukunft** in einem sehr beschränkten Umfang, als Anlaufstelle bei Fragen oder Problemen. Die eine betonte, dass sie so lange zur Verfügung stehe würde, bis alles ohne sie laufen könne. Dann würde sie sich gerne zurückziehen, um ihre eigenen Projekte weiterzubringen. So lange sie involviert blieben, würden sie gerne informiert werden.

Betreffend **relevanter Stakeholder** zur nachhaltigen Weiterführung des Angebots in der Gemeinde sei ein Vorteil, dass ZÄMEGOLAUFE kein Konkurrenzangebot zu anderen Vereinen sei. Die Gemeinde sollte weiterhin gut informiert bleiben, so dass das Angebot verbreitet werden kann. Als Möglichkeit, die Nachhaltigkeit in Zukunft zu gewährleisten, erwähnte eine der Befragten, andere Institutionen in die

Bewerbung des Angebots zu involvieren oder es anderen Institutionen anzugliedern. Eine Möglichkeit sei die Pro Senectute oder andere Institutionen, die ältere Personen zu Hause besuchen und Einsamkeit oder fehlende soziale Kontakte feststellen, wie beispielsweise die Spitex oder der Besuchsdienst der Kirche.

4.3.6 Scaling-up von ZÄMEGOLAUFEN in anderen Gemeinden

Als zielführendstes Vorgehen bei der Initiierung von ZÄMEGOLAUFEN in einer neuen Gemeinde schlugen beide Gemeindemitarbeiterinnen als **erste Kontaktaufnahme** die Fachperson für die ältere Bevölkerung bzw. die Altersbeauftragte vor (oder die alternative zuständige Fachperson). Zudem erwähnten beide als weitere Möglichkeit, mit den Ortsvertretungen der Pro Senectute Kontakt aufzunehmen.

Als wichtige **erste Information über ZÄMEGOLAUFEN** für Fachpersonen in der Gemeinde nannten sie, dass sich das Angebot an alle älteren Personen richtet und jede/r mitlaufen kann, unabhängig der persönlichen Fitness, dass es viel Spielraum bei der Entwicklung und Durchführung gibt und auch Parcours angeboten werden, die für Rollstuhl und Rollator geeignet sind.

Sie erachteten es als wichtig, dass Fachpersonen in den Gemeinden darüber informiert werden, welche **praktischen Aufgaben bei der Einführung** auf sie zukommen werden, wie Kontakte knüpfen etc. Ein heikler Punkt könnte das Budget sein, solange das Angebot kostenlos ist, sei es unproblematisch. Bei einigen Gemeinden könnte es zur Ablehnung kommen, wenn es etwas kostet, da dies nicht budgetiert ist und es lange dauern kann für Entscheidungen.

Als Wege zum **Finden von Lokalen Leader** schlugen sie Strategien vor, die sie selbst erlebt haben: Über persönliche Kontakte der Altersbeauftragten in der Gemeinde, z.B. aktive Freiwilligenarbeitende, und über Inserate.

Die Gemeindemitarbeiterinnen erwähnten keine konkreten **Türöffner** für eine Kontaktaufnahme mit relevanten **Stakeholdern** in der Gemeinde. Veranstaltungen von Stakeholdern, die Angebote in den Gemeinden anbieten (z.B. Tag des Alters oder Tag der Nachbarschaft) können jedoch als Aufhänger genutzt werden, um das Angebot zu präsentieren und bewerben.

Betreffend **Kosten des Angebots** nahmen beide Gemeindemitarbeiterinnen an, dass ihre Gemeinden ZÄMEGOLAUFEN wohl nicht eingeführt hätten, wenn es kostenpflichtig gewesen wäre. Der Altersbereich sei aktuell geprägt durch Freiwilligenarbeit. Koordinationsstellen werden finanziert, aber auch dafür müssten sie kämpfen im Altersbereich. Schwierig wäre auch die Rechtfertigung, weshalb gerade ZÄMEGOLAUFEN mit viel Geld unterstützt werde und andere Projekte nicht (im Vergleich beispielsweise zum Besuchsdienst oder Fahrdienst wird das vorgestellte Pricing-Modell von ZÄMEGOLAUFEN als ziemlich teuer eingeschätzt).

Die Mitarbeiterin der einen Gemeinde war unsicher, wie das **Vorgehen beim Entscheid über die Verwendung** von Geldern im Altersbereich läuft. Die Mitarbeiterin der anderen Gemeinde meinte, dass Entscheide generell über den Dienstweg laufen müssen; in der Regel werden kleinere Beträge einfach bewilligt, bei Fr. 6'000 sei es jedoch schwieriger.

Wie das **Vorgehen** von Bewilligung von Geldern und Projekten **in anderen Gemeinden** läuft, wussten beide Befragte nicht. Das Vorgehen sei wohl abhängig von der Grösse der Gemeinden und der Aufstellung des Altersbereichs in der Gemeindeverwaltung. Entsprechend könnten auch die Budgets für Projekte sehr unterschiedlich sein.

Betreffend **Sponsoring** von ZÄMEGOLAUFEN und dem zusammen Auftreten mit einem grossen Partner (beispielsweise eine grosse Krankenkasse) betonten beide Gemeindemitarbeiterinnen, dass zentral sei, wer dieser Partner sei. Bei einer Krankenkasse befürchtete vor allem die eine der Befragten, dass ein

negativer Eindruck entstehen könnte. Es könnte der Verdacht aufkommen, dass es nur darum geht, ein Produkt zu verkaufen und dass der Fokus weg vom Angebot an und für sich geht. Dies könnte auch die Rechtfertigung in der Gemeindeverwaltung erschweren. Die andere Mitarbeiterin war weniger kritisch, betonte jedoch, dass die Kommunikation in so einem Fall zentral sei, d.h. dass interessierte Personen unabhängig von ihrer eigenen Krankenkasse am Angebot teilnehmen können.

Beide Befragten betonten, dass es für sie einen sehr positiven Eindruck machte, dass ZÄMEGOLAUFE mit der **Universität Zürich** in Verbindung steht; dies sei auch ein Argument, das Projekt in der Gemeinde zu vertreten.

4.4 Befragung der Teilnehmerinnen und Teilnehmer

Insgesamt haben 25 Teilnehmende von ZÄMEGOLAUFE den Fragebogen im Januar und Februar 2019 ausgefüllt, 14 Personen aus Uster und elf Personen aus Horgen. Auf diese Stichprobe beziehen sich die folgenden Resultate. Die Grundgesamtheit der Befragung bzw. die genaue Anzahl der Personen, die im Januar 2019 in Uster und Horgen aktiv an Parcours teilnahmen, ist nicht genau bekannt. Auf einer Adressliste wurden jedoch alle Personen erfasst, die sich entweder am Kick-off Meeting einschrieben, ihre Namen und Kontaktangaben während eines Parcours hinterlegten oder sich über andere Informationskanäle informierten. Am 31. Dezember 2018 waren dies 66 Personen aus Uster und 32 aus Horgen.

4.4.1 Aktuelle Teilnahme an ZÄMEGOLAUFE

Etwa Dreiviertel der Befragten (Uster 79%, Horgen 73%,) gab an, mindestens einmal wöchentlich an einem **Parcours** teilzunehmen; die restlichen nahmen unregelmässig teil. Bis zum Zeitpunkt der Befragung liefen sie durchschnittlich an neun (Uster) bzw. zehn (Horgen) Parcours mit, die Spannweite reichte von einem bis zu 25 Parcours.

In Uster wurde bereits viermal und in Horgen dreimal ein **Stammtisch** durchgeführt. In Uster besuchten fast alle (93%) und in Horgen etwas mehr als die Hälfte (55%) der Befragten den Stammtisch mindestens schon einmal. Als Gründe für das Fernbleiben wurden Terminkollisionen, andere Abwesenheiten oder erst neu bei ZÄMEGOLAUFE dabei genannt.

Die Mehrheit der Befragten (Uster 79%, Horgen 64%) waren Mitglied der ZÄMEGOLAUFE **WhatsApp-Gruppe**. An beiden Standorten wurden als Gründe für die Nicht-Nutzung der Gruppe ein fehlender Internet Zugang und keine Installation von WhatsApp angegeben.

4.4.2 Information über das Angebot ZÄMEGOLAUFE und Kick-off Meeting

Teilnehmende aus Uster gaben an, hauptsächlich über Mund zu Mund Propaganda durch bisherige Teilnehmende (n=7) sowie über die Zeitung (n=3), Flyer (n=2) und durch das Internet (n=1) von **ZÄMEGOLAUFE erfahren** zu haben. Teilnehmende aus Horgen gaben an, über verteilte Flyer (n=4), die Ausgänge im Widmerhof und Baumgärtlihof (n=2), einen Vortrag (Seniorensinformation, n=1) sowie direkt am Kick-off Meeting (n=2) über das Angebot informiert worden zu sein.

Etwas mehr als die Hälfte der Befragten (Uster 57%, Horgen 54%) haben am **Kick-off Meeting** teilgenommen (30. August in Uster, 28. August in Horgen). Gefallen hat ihnen, dass der Anlass gut organisiert war und einen professionellen Eindruck machte. Keiner der Befragten erwähnte etwas, was ihm/ihr gefehlt oder weniger gut gefallen hatte.

4.4.3 Informationsbeschaffung über Durchführung von Parcours und Stammtisch

Der am häufigsten verwendete Kanal um sich zu informieren, wann die Parcours und monatlichen Stammtische stattfinden, war die WhatsApp-Gruppe. In Uster benützte ein höherer Anteil der Teilnehmenden die neuen Kommunikationskanäle WhatsApp und den Kalender auf der ZÄMEGOLAUFEN Homepage als in Horgen. Die Befragten aus Horgen informierten sich dagegen häufiger über die wöchentlichen Aushänge (Tabelle 5).

Tabelle 5: Information über Parcours und Stammtische

| Information über... | Horgen (n=11) | Uster (n=14) |
|--|---------------|--------------|
| WhatsApp Nachrichten | 6 | 11 |
| Kalender auf ZÄMEGOLAUFEN Homepage | 4 | 7 |
| Zeitung | - | 2 |
| Wöchentliche Aushänge* | 5 | 4 |
| Andere Teilnehmende informieren mich darüber | - | - |

*Horgen: im Baumgärtlihof und in den Wohnsiedlungen / Uster: im Stella del Centro

4.4.4 Gründe für die Teilnahme

Von den insgesamt 25 Befragten gaben 23 Personen **Gründe** für die Teilnahme an. Die offenen Antworten konnten in vier Bereiche kategorisiert werden. Am häufigsten nannten die Befragten **soziale Aspekte** als Grund für die Teilnahme (von 87% der Befragten genannt) wie beispielsweise Kontakte zu anderen Leuten aus der Region haben, neue Leute kennen lernen (insbesondere wichtig für Personen, die neu in der Gemeinde wohnen oder einen Partner verloren haben), Kameradschaftlichkeit, Gruppengefühl, entspannte und oft fröhliche Atmosphäre unter den Teilnehmern.

Am zweithäufigsten (von 57% der Befragten genannt) wurden Gründe im Bereich **Bewegung** genannt (Freude am Laufen, sollte mehr laufen, Gesundheit, Bewegung), gefolgt von Aspekten im Bereich **Natur/draussen sein** (35% der Befragten; Parcours in der Gemeinde kennenlernen, Natur gemeinsam erleben). 17% der Befragten nannten Aspekte im Bereich der **Struktur des Angebots** als Gründe (einfache Struktur, Freiwilligkeit, keine An- oder Abmelden nötig, dass es gratis und interessant ist).

4.4.5 Bereitschaft für aktive Involvierung in die Organisation von ZÄMEGOLAUFEN

Zur Involvierung in die Organisation von ZÄMEGOLAUFEN wurden die Teilnehmenden gefragt, ob sie bereit wären, selbst die Leitung von Parcours zu übernehmen, ihren Namen und Kontaktangaben auf eine Liste setzen zu lassen, administrative Arbeiten zu übernehmen (wie beispielsweise WhatsApp Nachrichten schreiben, Einträge in Google Kalender machen, Zeitungen kontaktieren) oder einem Gremium beizutreten, um ZÄMEGOLAUFEN weiter zu entwickeln.

Knapp ein Drittel der Befragten (Uster 29%, Horgen: 27%) wären bereit, ihren **Namen und Telefonnummer** auf eine Liste setzen lassen. Je eine Person aus Uster und Horgen konnte sich vorstellen, regelmässig die **Leitung von Parcours** zu übernehmen; vier Befragte aus Uster und eine Person aus Horgen wären bereit, aktuelle Leiterinnen und Leiter ersetzen, wenn diese ausfallen, jedoch nicht regelmässig. Die Mehrheit der Befragten (57% Uster, 64% Horgen) konnte sich eine aktive Involvierung in die Leitung nicht vorstellen. Genannte Gründe waren kranke Familienangehörige, fehlende Sprachkennt-

nisse, keine Verpflichtung eingehen zu wollen und Engagement in anderen Projekten. Zwei Personen aus Uster und eine Person aus Horgen wären bereit, **administrative Aufgaben** zu übernehmen (genannt wurden explizit Arbeiten im Zusammenhang mit Internet, Aushang Programm, WhatsApp). Der am häufigsten genannte Grund dagegen waren mangelnde Deutschkenntnisse. Drei Personen aus Uster und eine aus Horgen zeigten Interesse, bei einem übergeordneten **Gremium** von ZÄMEGOLAUFE teilzunehmen.

4.4.6 Bewertung von ZÄMEGOLAUFE, Erfüllung der Erwartungen und aktuelle Motivation

Auf einer Skala von 1 (es gefällt mir überhaupt nicht) bis 10 (es gefällt mir sehr gut) bewerteten die Befragten aus Uster und Horgen ZÄMEGOLAUFE insgesamt mit 9.2 (Spannweite 7-10).

Auf die Frage, was ihnen **besonders gefalle an ZÄMEGOLAUFUE**, nannten die Befragten ähnliche Bereiche, wie sie als Gründe für die Teilnahme aufführten. Am häufigsten (genannt von 13 Personen) waren dies soziale Aspekte (Begegnungen mit Leuten, Geselligkeit, Kommunikation mit vielen Leuten, zusammen bewegen, viel Kontakt, ungezwungene Kontakte erhalten), gefolgt von Aspekten im Bereich der Struktur des Angebots (von 7 Personen genannt; gute und schlanke Organisation, flache Hierarchie, kein Mitgliederbeitrag, Freiwilligkeit, frei sein, Ungebundenheit). Sechs Personen nannten Aspekte im Bereich Bewegung (Laufen, Bewegung, die Idee Leute zu bewegen) und vier Personen Aspekte im Bereich Natur/draussen sein. Eine einzige Person machte einen Eintrag auf die Frage, was ihm/ihr **nicht so gut gefällt** bei ZÄMEGOLAUFE, und zwar dass es manchmal zu langsam sei.

Drei Personen insgesamt machten **Änderungsvorschläge**, dies waren Abmarschzeiten nicht zu spät anzusetzen, zusammen Mittag zu essen im Wald sowie Aktivitäten einzubauen (z.B. Besichtigungen, historische Informationen). Vier Personen aus Uster betonten wie wichtig es ist, mit ZÄMEGOLAUFE weiterzumachen, und eine Person, dass ZÄMEGOLAUFE in Uster noch immer im Aufbau sei und dass die Erfahrungen noch ausgewertet und integriert werden könnten für die weitere Entwicklung.

Die Frage, ob sich ihre **Erwartungen** an ZÄMEGOLAUFE bis jetzt erfüllt hätten, beantworteten alle Befragten mit „ja“, mit zwei Ausnahmen. Diese Personen gaben an, die Erwartungen hätten sich nur teilweise erfüllt und begründeten dies einerseits mit dem Wunsch nach mehr Teilnehmenden in der Gruppe sowie mit „ich sollte öfter gehen“.

Die **Motivation**, weiterhin bei ZÄMEGOLAUFE teilzunehmen, war hoch. Auf einer Skala von 1 (keine Motivation) bis 10 (sehr hohe Motivation) haben die Befragten aus Horgen im Durchschnitt einen Wert von 8.1 und jene aus Uster von 9 an.

5 Schlussfolgerungen und Empfehlungen

Die Implementierung von ZÄMEGOLAUFE in den zwei Zürcher Gemeinden Uster und Horgen verlief erfolgreich und wie geplant. Zum Zeitpunkt 31. Dezember 2018 organisierten die Lokalen Leader in beiden Gemeinden eigenständig wöchentliche Parcours und monatliche Stammtische, die sie verschiedentlich bewarben, und die Teilnehmenden waren mit WhatsApp miteinander verbunden. Alle sieben definierten Projektziele (mit einer kleinen Anpassung) wurden erfüllt und die Meilensteine zeitgerecht erreicht.

Die Interviews mit den zwei Lokalen Leader und Kontaktpersonen aus den Gemeinden erlaubten eine Innensicht der Prozesse und lassen auf Erfolgsfaktoren und Hindernisse der einzelnen Schritte der ersten Multiplikation von ZÄMEGOLAUFE schliessen. Die Befragung der Teilnehmenden wirkte ergänzend mit ein. Im Resultatteil dieses Berichts sind die konkreten Inhalte pro Befragte und Themenbereiche

strukturiert und detailliert dargestellt worden und bieten eine Übersicht. Im Folgenden werden auf Grundlage aller Erhebungen die wichtigsten Schlussfolgerungen gezogen und Empfehlungen abgeleitet zur Überarbeitung des Handbuchs „Schritt für Schritt“ und zur Optimierung von Vorgehen und Durchführung der Implementierung von ZÄMEGOLAUFE in weiteren Gemeinden.

5.1 Stärken und Limitationen

Eine Stärke der vorliegenden Evaluation ist, dass mit den persönlichen und sorgfältig durchgeführten und ausgewerteten Interviews der Lokalen Leader und Gemeindemitarbeiterinnen eine vertiefte Sicht derjenigen Personen gewonnen werden konnte, die für die Implementierung von ZÄMEGOLAUFE in einer neuen Gemeinde zentral sind. Ergänzt wurde diese Innensicht mit den Erfahrungen der Teilnehmenden. Zudem lagen mit den umfassend dokumentierten Kennzahlen der Projektleiterin eine gut strukturierte Grundlage für die Bewertung der Erreichung der Projektziele und Meilensteine vor. Die sorgfältig erstellten Dokumente bestätigten den Eindruck der professionellen und qualitativ hochstehenden Arbeitsweise der Projektleiterin, die es überhaupt ermöglichte, dieses anspruchsvolle Projekt mit ambitioniertem Zeitplan erfolgreich durchzuführen.

Eine Limitation der Arbeit ist die Datenvollständigkeit bei der Befragung der Teilnehmenden. Trotz diverser Bemühungen der in die Evaluation involvierten Personen haben schlussendlich nur 25 Teilnehmende den Fragebogen ausgefüllt aus einer Gruppe von etwa 100 Personen, die sich zum Zeitpunkt der Erhebung jemals am Programm interessiert gezeigt haben. Obwohl dies eine bei Befragungen zu erwartende Rücklaufquote ist, bleibt ungewiss, inwieweit die Stichprobe repräsentativ für die Grundgesamtheit der Teilnehmenden ist. Aufgrund knapper zeitlichen Ressourcen seitens der Projektleiterin der Evaluation verzögerte sich der Abschluss dieses Berichts leider für einige Monate. Die Datenerhebung erfolgte jedoch zeitlich planmässig und zeitnah zur Implementierung. Datengenauigkeit, Auswertung und Interpretation der Resultate wurden durch die Verzögerung nicht beeinflusst.

5.2 Akzeptanz von ZÄMEGOLAUFE

Sowohl die Lokalen Leader als auch die involvierten Gemeindemitarbeiterinnen und befragten Teilnehmenden bewerteten ZÄMEGOLAUFE durchwegs sehr positiv. Den Lokalen Leader vermittelte die Funktion und die positiven Rückmeldungen und Dankbarkeit der Teilnehmenden ein gutes, befriedigendes Gefühl. Die Funktion ermöglicht es ihnen, neue Leute kennenzulernen und Kontakte zu knüpfen, was sich bereits im Alltag in der Gemeinde bemerkbar machte. Am Angebot schätzten sie, dass es vielseitig ist und sich an alle älteren Personen richtet.

Die Gemeindemitarbeiterinnen schätzten insbesondere, dass ZÄMEGOLAUFE lokal durchgeführt wird, gratis ist und sich an Menschen mit unterschiedlichem Gesundheitszustand richtet, also auch an schwächere Personen. Ein zentraler Aspekt war, dass das Programm über das vordergründige Ziel Bewegung hinausgeht und soziale Kontakte fördert. Beide nahmen das Angebot als etwas Neues wahr, das bis anhin in ihren Gemeinden fehlte und das das bestehende Angebot perfekt ergänzte.

Auch die befragten Teilnehmenden schätzten an ZÄMEGOLAUFE am meisten die sozialen Kontakte und Begegnungen mit verschiedenen Leuten, die es ermöglichte. Zudem gefiel ihnen, dass das Angebot schlank organisiert und freiwillig ist, dass es sie zum Bewegen bringt und draussen in der Natur stattfindet. Für die grosse Mehrheit erfüllten sich die Erwartungen bisher, und ihre Motivation zur weiteren Teilnahme war hoch bis sehr hoch.

5.3 Empfehlung für die Überarbeitung des Handbuchs „Schritt für Schritt“

Ein ursprüngliches Ziel der Evaluation war, basierend auf den Rückmeldungen der Lokalen Leader das Handbuch „Schritt für Schritt“ als ihr Arbeitsinstrument zu überarbeiten. Aus diesem Grund lehnte sich auch der Interview-Leitfaden an die Gliederung des Handbuchs an. Aus den Interviews ging jedoch hervor, dass beide Lokalen Leader Umfang und Inhalt des Handbuchs insbesondere zu Beginn als sehr abschreckend wahrgenommen haben, eine Person hätte deswegen fast ihre Mitarbeit wieder abgesagt. Im weiteren Verlauf war für beide Lokalen Leader insbesondere Kapitel 3 mit Vorlagen für Parcours und den Beispielen aus Wetzikon nützlich, die restlichen Kapitel weniger. Zielgruppe für das umfassende Handbuch scheinen eher ZGL-Coaches zu sein, welche die Lokale Leader identifizieren, ausbilden und begleiten. Es wurde daher verzichtet, das Handbuch zu überarbeiten.

- Lokale Leader sollten eine gekürzte und vereinfachte Version des Handbuchs „Schritt für Schritt“ erhalten, das primär auf praktische Aspekte fokussiert, insbesondere im Bereich Entwicklung und Durchführung von Parcours. Zielgruppe für das umfassende Handbuch sind ZGL-Coaches. In einem nächsten Schritt kann das Handbuch bei Bedarf für diese Zielgruppe optimiert werden.

5.4 Empfehlungen für das Finden eines Lokalen Leader

Ob und wie erfolgreich ZÄMEGOLAUFEN in einer neuen Gemeinde eingeführt werden kann, steht und fällt mit der Identifikation eines geeigneten Lokalen Leader. Wie im vorliegenden Projekt gemacht, ist eine zielführende Strategie, über die verantwortlichen Mitarbeitenden der Fachstelle Alter der Gemeindeverwaltung einen Lokalen Leader zu finden. Diese Personen kennen die relevanten Akteure im Altersbereich in der Gemeinde und können konkrete Personen für die Funktion des Lokalen Leader vorschlagen. Zudem wissen sie Bescheid, wie in der jeweiligen Gemeinde zielführend nach einer geeigneten Person gesucht werden kann (Aushänge an bestimmten Stellen, mündliche oder schriftliche Informationen an Anlässen, Inserate in geeigneten Medien etc.).

Nebst dem Handbuch, das beide Lokale Leader zu Beginn abschreckte, waren sie gegenüber der Vereinbarung Freiwilligenarbeit skeptisch. Sie nahmen diese als zu verpflichtend wahr und hatten Respekt vor dem hohen Zeitaufwand. Angesprochen fühlten sie sich von der Sinnhaftigkeit des Angebots, von der Befriedigung des Gefühls, etwas Gutes zu tun und Freiwilligenarbeit zu leisten sowie im ersten Kontakt von der sympathischen und motivierenden Persönlichkeit des ZGL-Coaches.

- Erste Kontaktaufnahme in einer neuen Gemeinde mit der verantwortlichen Person der Fachstelle Alter (oder vergleichbar) zur Identifikation eines Lokalen Leader bzw. zur Planung der konkreten Rekrutierungsstrategie (beispielsweise Anfrage von anderen Institutionen wie Freiwilligen-Vereine, Zeitungsinserate, Nutzen von gemeindespezifischen Kanälen etc.).
- Überdenken der Vereinbarung Freiwilligenarbeit: Umformulieren, so dass diese als weniger verpflichtend wahrgenommen wird, Berücksichtigung von Kündigungsfristen.
- Wie und von wem die Funktion des Lokalen Leader bei einem ersten Kontakt einer interessierten Person vorgestellt wird, ist zentral für ihre Entscheidung, diese zu übernehmen oder nicht. Eine sorgfältige Planung und gezielte Kommunikation des ZGL-Coaches bei einem ersten Treffen ist deshalb wesentlich. Hilfreich kann sein, von den Erfahrungen der Lokalen Leader von anderen Gemeinden zu berichten (was für diese zu Beginn abschreckend und was herausfordernd war, was aktuell für sie befriedigend ist an der Funktion etc.).

- Förderliche Persönlichkeitseigenschaften für die Rolle des Lokalen Leader sind: Zuverlässig, neugierig, interessiert, kommunikativ und positiv sein, schon Freiwilligenarbeit gemacht haben, pensioniert und aktiv sein sowie mit Computer und anderen Leuten umgehen können.
- Wichtige Kompetenzen von zukünftigen ZGL-Coaches sind: 1) Wahren von menschlichen Grundwerten im Umgang mit anderen Personen im Sinne der Haltung der Motivierenden Gesprächsführung, insbesondere bedingungslose Wertschätzung und Zugestehen der Autonomie, emotionale Intelligenz; 2) sehr gute Kommunikationsfähigkeiten, sowohl mündlich als auch schriftlich; 3) Erfahrung in Projektmanagement mit Führungserfahrung von kleinen Teams.

5.5 Empfehlungen für die Entwicklung und praktische Durchführung des Angebots

Die Bestimmung und Entwicklung von **Parcours** wurde – obwohl sie in ihrer Aufgabe unterstützt wurden – von den Lokalen Leader als aufwändig und unterschiedlich herausfordernd wahrgenommen. Je nach ihren Vorkenntnissen und Vorlieben zeigte sich, dass im weiteren Verlauf die Erstellung von detaillierten Parcourskarten eine Hürde darstellte. Diese Arbeiten boten jedoch auch einen konkreten Ansatzpunkt, um mit der Arbeit für ZÄMEGOLAUFE zu beginnen. Im Gegensatz zum Einzeichnen von Sitzbänken auf den Karten empfanden die Lokalen Leader die Schönheit der Parcours und die Nähe zu öffentlichen Verkehrsmitteln zwecks Anpassung der Strecken besonders wichtig. In der einen Gemeinde endeten die Parcours jeweils in einem Restaurant, was ein gemeinschaftliches Zusammensitzen ermöglichte. In beiden Gemeinden waren die gelben Parcours nicht sehr beliebt oder wurden als solche gar nicht durchgeführt. In der einen Gemeinde entwickelte der Lokale Leader aufgrund der vorhandenen Ressourcen nicht wie empfohlen mehrere parallel laufende Parcours mit unterschiedlichen Schwierigkeitsgraden, sondern Parcours, bei denen Personen mit unterschiedlicher Laufstärke zusammen teilnehmen konnten (schwächere Teilnehmende kehren mit Schlüsselpersonen früher zurück). Diese Parcours werden nun erfolgreich durchgeführt.

Der **Stammtisch** war in einer der Gemeinden zu Beginn nicht gut besucht; ein möglicher Grund könnte sein, dass der gemeinsame Restaurantbesuch nach den Parcours etwas in Konkurrenz zum Stammtisch steht. Zur Generierung von Themen und praktischer Umsetzung (Ort, Zeitpunkt etc.) des Stammtischs benötigten die Lokalen Leader anfangs Unterstützung. Ein guter Ansatz ist (wie es bereits gemacht wird), dass sich das Kernteam vor einem Stammtisch trifft zum Sammeln von Ideen.

Seitens der Lokalen Leader funktioniert die **Kommunikation** von neuen Parcours und Stammtischen über WhatsApp, die Homepage und durch Aushänge und je nach Gemeinde über zusätzliche Kanäle (Zeitungsinserat, Facebook) gut. Bei Problemen konnten sie sich Unterstützung holen (z.B. bei Entwerfen der Aushänge auf dem Computer bei der Gemeindemitarbeiterin). Für die Teilnehmenden sind WhatsApp, der Kalender auf der Homepage und die öffentlichen Aushänge die wichtigsten Kanäle zur Informationsbeschaffung.

- Die Bedeutung und praktische Durchführung von gelben Parcours überdenken.
- Den Lokalen Leader Freiheit in der Gestaltung der Parcours lassen, so dass sie sie den Gegebenheiten ihrer Gemeinde anpassen können.
- Überdenken, welche Informationen Parcourskarten zwingend enthalten müssen und worauf verzichtet werden kann, Unterstützung zur Erstellung der Karten gewährleisten (App, GPS, weitere konkretere Empfehlungen zur Unterstützung).
- Begleitung der Lokalen Leader bei der Organisation und Durchführung von Stammtischen.
- Weiterhin über verschiedene analoge und digitale Plattformen über Parcours und Stammtische informieren.

- Konkrete Planung des Zeitumfangs und Inhalts der Unterstützung der Lokalen Leader bei der Bewirtschaftung der Informationskanäle durch die Gemeindemitarbeitenden; Begleitung durch den ZGL-Coach.

5.6 Empfehlungen betreffend Kick-off Meeting, Finden neuer Teilnehmender und Schlüsselpersonen

Das Kick-off Meeting ist ein sehr wichtiges Gefäss, um die anwesenden Personen konkret für die Teilnahme an ZÄMEGOLAUFE zu gewinnen. In beiden Gemeinden war der Anlass gut besucht. Beide Lokalen Leader beteiligten sich sehr aktiv an der Bewerbung des Anlasses und schätzten die Unterstützung durch die Projektleiterin für die Vorbereitung sehr. Positiv bewertet wurde, dass in einer Gemeinde ein Gemeinderat am Kick-off Meeting teilnahm und einen kleinen Beitrag leistete. Auch wurde der 1-Minuten Sitz-Steh Test sehr geschätzt, an dem die Teilnehmenden aktiv teilnehmen konnten. Für die Rekrutierung sehr hilfreich war es, dass zum Zeitpunkt des Kick-off Meetings bereits die Durchführung eines konkreten Parcours geplant war und die Teilnehmenden somit konkret dafür eingeladen werden konnten. Im Verlauf wurden neue Teilnehmende über diverse Kanäle gefunden, am Erfolgreichsten jedoch über Mund-zu-Mund Propaganda. Das Finden von Schlüsselpersonen ist herausfordernd für die Lokalen Leader, jedoch zentral, dass die Parcours durchgeführt werden können. Viele ältere Menschen möchten sich nicht für eine regelmässige Aufgabe verpflichten.

- Eine umfassende Bewerbung des Kick-off Meetings mit Unterstützung durch den ZGL-Coach und unter Einbezug der Fachperson Alter aus der Gemeinde ist zentral.
- Die Bewerbung des Kick-off Meetings und des laufenden Programms möglichst über diverse und auf die Gemeinde abgestimmte Kanäle veranlassen und aufrechterhalten.
- Eine Möglichkeit um Schlüsselpersonen zu finden ist, dies während des Stammtischs zu thematisieren.

5.7 Empfehlungen für die Arbeit im Kernteam und Rolle des ZGL-Coaches

Die Arbeit im Kernteam gestaltete sich in beiden Gemeinden unterschiedlich und war abhängig von einzelnen Personen. Die Unterstützung durch den ZGL-Coach ist insbesondere zu Beginn des Programms sehr wichtig für die Lokalen Leader. Im Verlauf war es relevant für sie, dass sie wussten, wohin sie sich bei Bedarf wenden können. Herausforderungen wurden insbesondere auf der Beziehungsebene und im Bereich zwischenmenschliche Kommunikation berichtet, konkret Konflikte zwischen dem Lokalen Leader und Schlüsselpersonen sowie über den inadäquaten Umgang von Schlüsselpersonen mit Teilnehmenden. Auch die Delegation von Aufgaben wie Kalender führen, Homepage aktualisieren, Ausgänge vorbereiten etc. an Schlüsselpersonen wurde als Herausforderungen thematisiert. Einerseits würde dies die Lokalen Leader sehr entlasten, andererseits seien nicht alle Schlüsselpersonen für diese Aufgaben geeignet und die Einarbeitung und Abstimmung selbst ist aufwändig.

- Sensibilisierung der ZGL-Coaches für das Thema Kommunikation.
- Schulung der Lokalen Leader im Umgang mit möglichen Konfliktsituationen mit Schlüsselpersonen und mit/zwischen Teilnehmenden.
- Praktische Unterstützung der Lokalen Leader durch den ZGL-Coach bei der Delegation von Aufgaben an Schlüsselpersonen.
- Überdenken der Möglichkeit, Schlüsselpersonen wenn möglich früher in die Aufbau- und Organisationsprozesse zu involvieren (z.B. bei der Entwicklung von Parcours, Austausch mit ZGL-Coach etc.).

Anhang 1: Interviewleitfaden, Interview mit lokalen Leadern

| | |
|---------------------------|--|
| Namen interviewte Person: | |
| Datum: | |
| Ort / Dauer: | |

Einleitung:

Guten Tag Frau/Herr . Besten Dank, dass Sie sich Zeit nehmen für dieses Interview. Mein Name ist Anja Frei und ich arbeite an der Universität Zürich am EBPI als wissenschaftliche Mitarbeiterin. Sie haben bei der Einführung von ZÄMEGOLAUFE in Ihrer Gemeinde die Funktion des Lokalen Leader übernommen. Wir führen die Evaluation dieser Einführung durch. Auftraggeberin ist die Abteilung Prävention und Gesundheitsförderung unseres Instituts.

ZÄMEGOLAUFE wurde im Rahmen eines Pilotprojekts entwickelt und in Wetzikon zum ersten Mal eingeführt und evaluiert und wird nun seit über zwei Jahren nach dem Rückzug des Studententeams von den Teilnehmenden selbständig weitergeführt. Horgen und Uster sind nach Wetzikon die ersten beiden Gemeinden, in denen ZÄMEGOLAUFE auch implementiert wird, basierend auf den Erfahrungen aus Wetzikon und dem Handbuch „Schritt für Schritt“.

Ziel dieses Interviews ist, dass wir von Ihren Erfahrungen als Lokalen Leader lernen und dadurch die Einführung von ZÄMEGOLAUFE in weiteren Gemeinden optimieren können. Zudem möchten wir gerne aufgrund Ihrer Erfahrungen das Handbuch „Schritt für Schritt“ überarbeiten. Ich selbst war bei der Einführung von ZÄMEGOLAUFE in Horgen und Uster nicht direkt beteiligt, bin aber im regen Austausch mit Kaba Dalla Lana und war sehr involviert in die Entwicklung, Durchführung und Evaluation von ZÄMEGOLAUFE in Wetzikon.

Das Interview dauert etwa 1.5 Stunden. Ich werde es aufnehmen damit wir es anschliessend schriftlich auswerten und in einem Bericht zusammenfassen können. Da ich nur zwei Personen interviewe und die Aussagen spezifisch für Ihre Gemeinde sind, werden Ihre Angaben nicht anonym sein. Bitte lassen Sie es mich wissen, wenn Sie wollen, dass ich bestimmte Aussagen nicht schriftlich festhalte.

Ist das in Ordnung für Sie? Haben Sie noch Fragen?

Interview

Einstiegsfrage

Was ist Ihr genereller Eindruck von der Einführung von ZÄMEGOLAUFE (ZGL) in Horgen/Uster?

1. Rolle als Lokaler Leader (LL)

- 1a) Sie haben sich freiwillig zur Verfügung gestellt, die Funktion des LL zu übernehmen. Wie ist es dazu gekommen?

Nachfragen:

- Aus welchen Gründen haben Sie zugesagt (Horgen) /sich auf das Inserat gemeldet (Uster)?
- Was hat sie angesprochen, und was waren Ihre Befürchtungen (zu Beginn)?
- Welche zusätzlichen Informationen wären für Sie nützlich gewesen, und welche Informationen würden Sie weglassen/anders formulieren (zu Beginn)?

- 1b) Sie haben mit Kaba die Aufgaben des LL und Zusammenarbeit offiziell geklärt und vereinbart. Was genau war das?

Nachfragen:

- Was war klar für Sie, und welche Unklarheiten gab es?
- Was würden Sie aus der heutigen Perspektive zusätzlich wissen wollen?
- Sie wurden angefragt, eine Einsatzvereinbarung Freiwilligenarbeit zu unterschreiben, wie war das für Sie?

- 1c) Was gefällt Ihnen an der Funktion des LL, was sind die Herausforderungen?

- 1d) Wenn Sie der/die Programmorganisator/in wären, wie würden Sie vorgehen, um einen LL in einer neuen Gemeinde zu finden?

3. Aufbau, Festhalten und Kommunikation Grundangebot (Parcours, Stammtisch etc.)

- 3a) Welche Arbeiten sind zu Beginn für Sie angefallen, nachdem Sie für die Rolle des LL zugesagt haben?

- 3b) Wie viele Parcoursstecken bieten Sie an in Uster/Horgen (mit welchem Schwierigkeitsgrad)?

- Wie viele Teilnehmer nehmen regelmässig an diesen Parcours teil?
- Wie viele Schlüsselpersonen haben Sie?
- Wie gehen Sie vor bei der Durchführung der Parcours: Werden die Parcours begleitet

3c) Wie sind Sie vorgegangen bei der Bestimmung und Entwicklung dieser Strecken (Bestimmung Routen, Entwicklung Parcourskarten)?

Nachfragen:

- Was war herausfordernd, was oder wer hat Sie unterstützt?
- Was sind „gute“ Parcours?

3d) Welche Kommunikationsmittel und -plattformen benutzen Sie, um über Parcours zu informieren? (z.B. WhatsApp Chat, ZgL-Homepage, Google-Kalender, Printmedien (Uster), Aushänge (v.a. Horgen, neu auch Uster im Stammtischlokal))

Nachfragen:

- Wie wurden Sie in diese Kommunikationsmittel eingeführt? Was war schwierig?
- Welche Kommunikationskanäle benutzen die Teilnehmenden, um sich über die Durchführung der Parcours zu informieren?

3e) Was sind die Herausforderungen bei der Organisation und Durchführung der Parcours, und was funktioniert gut?

Nachfragen:

- Bedeutung von Schlüsselpersonen / Parcoursleiter?
- Haben Sie Spielregeln festgesetzt für Parcoursleiter oder -teilnehmer?

3f) Sie führen als LL auch einen Stammtisch durch. Welche Bedeutung denken Sie hat der Stammtisch für ZGL?

Nachfragen:

- Wie organisieren Sie die Durchführung?
- Wie sind Sie vorgegangen, um einen Ort für den Stammtisch zu finden?

4. Lokales Unterstützer Netzwerk aufbauen – Rekrutierungsplattformen eruieren

4a) Mit welchen öffentlichen und privaten Stellen in Horgen/Uster stehen Sie in Kontakt? (z.B. Fachverantwortung Alter, Spitex etc. / Apotheken, Vereine etc.)

Nachfragen:

- Wie sind Sie vorgegangen bei der Kontaktaufnahme, und zu welchem Zweck haben Sie mit den spezifischen Stellen Kontakt aufgenommen?
- 4b) Was denken Sie, welche Stellen sind für ZGL besonders wichtig und weshalb? (in der Aufbau-, Umsetzungs- und Übergabephase)

5. PR Strategie / Marketinginstrumente

- 5a) Wie sind Sie vorgegangen, um über das Kick-off Meeting von ZGL (Informationsnachmittag) zu informieren?

Nachfragen:

- Welche Kommunikationsstrategien waren erfolgreich?
- 5b) Über welche Kanäle rekrutieren Sie nun, nach Beginn ZGL, neue Teilnehmende?

6. Kick-off

- 6a) Wie haben Sie das Kick-off Meeting erlebt?

Nachfragen:

- Was waren die Herausforderungen, was lief gut?
 - Was waren die Inhalte, wer nahm seitens ZGL teil mit welcher Funktion?
 - Wie reagierten die Teilnehmenden?
- 6b) Wie konnten Sie die Teilnehmenden des Kick-off Meetings für einen ersten Parcours gewinnen?

Nachfragen:

- Was lief gut, was nicht so? (Themen: Organisation, Zeit, Parcoursschwierigkeit etc.)
- 6c) Was würden Sie aus der heutigen Perspektive anders machen in Bezug auf das Kick-off Meeting?

2.: Zielgruppe definieren / 7. Schlüsselpersonen entdecken und Kernteam zur Verstetigung bilden / 8. Regelmässige Treffen mit dem Kernteam

- 2a) War es für Sie klar und eindeutig, auf welche Personengruppen Sie abzielten, als Sie TN für ZGL suchten?

Nachfragen:

- Welche Personengruppen haben Sie erreicht, welche nicht?
- Haben Sie Personen abgelehnt als TN, weil diese die Kriterien nicht erfüllten?
- Würden Sie aus heutiger Perspektive etwas anders machen?
- Wie erreicht man körperlich schwache Senioren?

- 7a) Welche Personen ausser Ihnen selbst bilden das Kernteam in Horgen/Uster, und welche Funktionen haben diese? Z.B. ParcoursleiterInnen, Schlüsselpersonen etc.

- 8a) Wie organisieren Sie sich im Kernteam? Was läuft gut, was ist herausfordernd?

- 7b) Wie sind Sie vorgegangen, um die Schlüsselpersonen zu finden?

Nachfragen:

- Was waren die Herausforderungen dabei, was waren erfolgreiche Strategien?

- 7c) Wie läuft es mit den gelben Parcours, haben Sie Schwierigkeiten, TN und Schlüsselpersonen zu finden?

Nachfragen:

- Was wären Möglichkeiten, Schlüsselpersonen für gelbe Parcours zu finden? (evt. Änderung Kriterien 60+, Lust mehr bewegen, Wohnort)
- Wie sehen Sie die gelben Parcours in der Zukunft? (allenfalls auch Rückschläge erleben und so den Einstieg wieder schaffen)

- 7d) Wenn Sie an die Zukunft denken: Bei welchen Aufgaben/Situationen ist Ihnen die Unterstützung durch Kaba oder der Gemeinde sehr wichtig?

Welche Aufgaben/Situationen glauben Sie, nicht aus eigener Kraft/Kompetenz bewältigen zu können?

Weitere Themen und Ausblick

- Sie sind jetzt seit ein paar Monaten LL. Wie haben Sie diese Funktion erlebt?
- Hat diese Funktion etwas in Ihrem alltäglichen Leben in Horgen/Uster verändert?
- Was brauchen Sie, damit Sie die Funktion des LL längerfristig durchführen werden?

- Basierend auf Ihren Erfahrungen, wie sehen Sie die längerfristige Zukunft von ZGL in Ihrer Gemeinde?
- Möchten Sie etwas ergänzen, was wir noch nicht besprochen haben und was Ihnen wichtig ist?

Schluss: Konkrete Fragen zum Handbuch:

- ⇒ Die relevanten Vorlagen durchgehen

Herzlichen Dank für das Interview!

Anhang 2: Leitfaden zur Befragung Gemeindevertreterinnen

- Zu befragende Personen: Vertreterinnen der Gemeinden Horgen und Uster
- Methodik: halbstandardisiertes Interview per Telefon; Fragestellungen siehe unten

| Interview mit: | Durchgeführt von: | Datum: |
|----------------|-------------------|--------|
| | | |

1) Übersicht Fragestellungen:

Fragen zur Gemeinde:

| | |
|---|--|
| Grösse Gemeinde (Anzahl Einwohner): | |
| Grösse Gemeindeverwaltung (Anzahl Mitarbeitende): | |
| Grösse eigenes Team (Anzahl Personen): | |

- Welche Funktion verbunden mit welchen Kompetenzen haben Sie in der Gemeindeverwaltung?

Wahrnehmung/Akzeptanz von ZÄGEGOLAUFE

- Was finden Sie gut am konkreten Angebot/der Intervention ZÄMEGOLAUFE, was weniger?

Initiale Entscheidung, ZÄMEGOLAUFE zu unterstützen

- Wie wurden Sie kontaktiert und informiert über ZGL?
- Aus welchen Gründen haben Sie zugesagt, die Implementierung von ZGL in Ihrer Gemeinde zu unterstützen?

Das Angebot ZGL in Ihrer Gemeinde

- Wie gut passt ZGL zu Ihrer Gemeinde?
- Wie relevant und nützlich finden Sie das Angebot für die Zielgruppe ältere Personen in Ihrer Gemeinde?
- Existieren ähnliche Angebote in Ihrer Gemeinde, und falls ja:
 - o Welche sind das?
 - o Wie ergänzt ZGL Ihre bestehenden Angebote?
 - o Mit welchen anderen Angeboten kann ZGL verbinden?

Durchführbarkeit von ZGL in Ihrer Gemeinde / praktische Aspekte

- **Prozess:** was waren die relevanten Arbeiten/Schritte, die Sie zur Implementierung von ZGL in Ihrer Gemeinde beigetragen haben?
- **Ihre Rolle:** Wie sieht Ihre aktuelle Involvierung in ZGL aus?

- **Kommunikation:**
 - o Schnittstelle mit dem Projektteam (mit Kaba und Maja): haben Sie rechtzeitig die relevanten Informationen erhalten? Waren Sie zufrieden mit der Kommunikation?
 - o Hätten Sie noch zusätzliche Informationen benötigt zur Rechtfertigung des Projekts vor der Gemeinde? (wurden Sie jemals angefragt und hatten Sie die relevanten Infos dann)?
- **Lokaler Leader:**
 - o Wie gestaltet sich die aktuelle Zusammenarbeit?
 - o Welche Unterstützung war wichtig, welche können Sie ihm/ihr zukünftig geben?
- **Bewerbung:** über welche Plattformen (aus Sicht der Gemeinde) kann ZGL beworben werden?
- **Welche Stakeholder** waren bei der Einführung von ZGL in Ihrer Gemeinde relevant, und wie sah die Involvierung dieser aus?

Nachhaltigkeit

- Was ist nötig, dass ZGL nachhaltig in Ihrer Gemeinde weiterläuft?
- Wie sehen Sie Ihre Rolle im Rahmen von ZGL in der Zukunft?
- Gibt es Stakeholder, die relevant sind, um ZGL nachhaltig in Ihrer Gemeinde weiterlaufen zu lassen (ideelle Unterstützung)?

Scaling-up von ZGL in andere Gemeinden

- Welches Vorgehen würden Sie einer Projektleiterin von ZGL raten, um mit der zuständigen Person einer neuen Gemeinde in Kontakt zu kommen?
- Welche Informationen über ZGL sind wichtig für die Gemeindemitarbeiterin zu Beginn?
- Wie können Lokale Leader identifiziert werden?
- Was könnten Türöffner sein für eine Kontaktaufnahme mit Stakeholdern einer Gemeinde / Zugang zu Plattformen für Bewerbung des Angebots?
- **Kosten:**
 - o Vorstellung Pricing-Modell: Wäre dies realistisch für Gemeinde?
 - o Haben sie schon ähnliche Modelle / Produkte durchgeführt (mit Anschubfinanzierung, als Gemeinde)
 - o Ist ein Projektbudget in der Gemeinde für solche Projekte vorhanden?
 - o Wie läuft das Vorgehen beim Entscheid über die Verwendung? (z.B. über den Gemeinderat etc.)
 - o Wie läuft dies nach Ihrer Einschätzung in anderen Gemeinden?
- Sponsoring von ZGL: wie sehen Sie das aus Ihrer Position, wenn ZGL mit einem grossen Partner zusammen auftreten würden (z.B. einer grossen Krankenkasse); zwecks Finanzierung Nachhaltigkeit, Motivation und Academy

Anhang 3: Fragebogen für Teilnehmer/innen von ZÄMEGOLAUFE

Liebe Teilnehmerin, lieber Teilnehmer von ZÄMEGOLAUFE

ZÄMEGOLAUFE wurde diesen Spätsommer in Uster gestartet und läuft nun seit einigen Monaten. Wir wenden uns mit diesem Fragebogen an Sie, da Sie bereits an einem der Parcours teilgenommen haben oder regelmässig daran teilnehmen.

Wir sind ein Team des Instituts für Epidemiologie, Biostatistik und Prävention der Universität Zürich und wir evaluieren die Einführung von ZÄMEGOLAUFE in Uster und Horgen. Ziel dieser Evaluation ist es, von Ihren Erfahrungen als Teilnehmerin oder Teilnehmer zu lernen. Dies soll helfen, das Angebot ZÄMEGOLAUFE für Ihre Gemeinde zu optimieren und für die Einführung in anderen Gemeinden zu unterstützen.

Wir bedanken uns im Voraus herzlich bei Ihnen, dass Sie sich die Zeit für das Ausfüllen des Fragebogens nehmen. Bitte geben Sie den Fragebogen entweder Ihrem Lokalen Leader zurück oder senden Sie ihn direkt per Post oder Mail an Anja Frei (anja.frei@uzh.ch), wenn möglich bis 14. Februar 2019:

Anja Frei
Universität Zürich
Institut für Epidemiologie, Biostatistik und Prävention
Hirschengraben 84, 8001 Zürich

Bei Fragen können Sie sich gerne telefonisch (044 634 43 60) oder per Mail bei Anja Frei melden.

Ihre Teilnahme an ZÄMEGOLAUFE

1. Wie häufig nehmen Sie an Parcours teil?

- Regelmässig, jede Woche wenn möglich
- Regelmässig, ein bis drei Mal pro Monat wenn möglich
- Unregelmässig

Insgesamt habe ich bis jetzt an ca. _____ Parcours teilgenommen

2. Haben Sie bereits einmal oder mehrmals am Stammtisch teilgenommen?

- Ja, _____ Mal
- Nein, weil: _____

3. Sind Sie Mitglied der ZÄMEGOLAUFE WhatsApp Gruppe?

Ja

Nein, weil: _____

Information über das Angebot

4. Wie haben Sie von ZÄMEGOLAUFE erfahren?

5. Haben Sie am Informationsnachmittag vom 30. August teilgenommen?

Ja

Nein

Falls ja: Was hat Ihnen gut gefallen?

Was hat Ihnen weniger gut gefallen?

Was hat Ihrer Meinung nach gefehlt?

6. Wie informieren Sie sich, wann und wo die Parcours und monatlichen Stammtische stattfinden?

Über WhatsApp Nachrichten

Über den Kalender auf der Homepage von ZÄMEGOLAUFE

Über die Zeitung

Über die wöchentlichen Aushänge im Stella del Centro

Andere Teilnehmende informieren mich darüber

Anders, nämlich: _____

Gründe für Ihre Teilnahme

7. Aus welchen Gründen haben Sie sich entschieden, an ZÄMEGOLAUFE teilzunehmen?

8. Haben sich Ihre Erwartungen bis jetzt erfüllt?

- Ja
 Teilweise, weil:
 Nein, weil:

9. Auf einer Skala von 1 bis 10: Wie hoch würden Sie Ihre Motivation beschreiben, bei ZÄMEGOLAUFE weiterhin teilzunehmen?

Keine Motivation 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 Sehr hohe Motivation

Eigene aktive Involvierung in die Organisation von ZÄMEGOLAUFE

10. Wären Sie bereit, selbst die Leitung von Parcours zu übernehmen (entweder regelmässig oder um aktuelle Leiter oder Leiterinnen zu ersetzen)?

- Ja, regelmässig
 Ja, aber nicht regelmässig, sondern um aktuelle Leiter oder Leiterinnen zu ersetzen, wenn diese ausfallen
 Nein

→ Falls ja: Unter welchen Voraussetzungen? → Falls nein, weshalb nicht?

11. Wären Sie bereit, dafür Ihren Namen und Telefonnummer auf eine Liste setzen zu lassen?

- Ja
 Nein

12. Wären Sie bereit, administrative Arbeiten zu übernehmen? (Z.B. WhatsApp Nachrichten schreiben, Einträge in Google Kalender machen, Kontakt mit der Zeitung)?

- Ja
 Nein

→ Falls ja: welche Arbeiten, und unter welchen Voraussetzungen?

→ Falls nein, weshalb nicht?

13. Hätten Sie Interesse, in einem übergeordneten Gremium teilzunehmen (mit Personen aus anderen Gemeinden), um ZÄMEGOLAUFE miteinander weiter zu entwickeln?

- Ja
 Nein

Bewertung von ZÄMEGOLAUFE

14. Auf einer Skala von 1 bis 10: Wie gut gefällt Ihnen ZÄMEGOLAUFE insgesamt?

Es gefällt mir überhaupt nicht 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 Es gefällt mir sehr gut

15. Was gefällt Ihnen besonders an ZÄMEGOLAUFE?

16. Was gefällt Ihnen nicht so an ZÄMEGOLAUFE?

17. Was würden Sie ändern oder anders machen wollen bei ZÄMEGOLAUFE?

18. Was wollten Sie uns noch sagen?

Vielen Dank!