



ZÄMEGO LAUFE

In meiner Stadt • Für meine Gesundheit

Innovation - Strategie

Die Befähigung zur Selbstorganisation,
die ressourcenorientierte Haltung,
die lokal politische Verankerung,
die langfristige Begleitung,
die Vernetzung der einzelnen Standorte

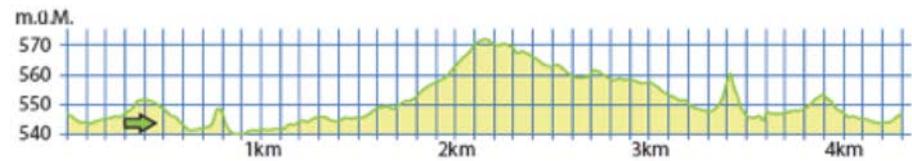
.... ist ein innovativer und im Bereich Gesundheitsförderung neuartiger Ansatz sowohl für einen nationalen Roll out als auch für den nachhaltigen Betrieb der BEWEGUNG.

Parcours GEMÜTLICH



ÜSSERE EGG 4

8620 WETZIKON



-  Spital Wetzikon Café
-  Haltestelle Spital, Linien 852 und 853
-  Spital Wetzikon, kostenpflichtig
-  Spital-Café, täglich 07.45 - 19.00 Uhr

Parcours ZÜGIG



CHÄMTNERTOBEL 6

8620 WETZIKON



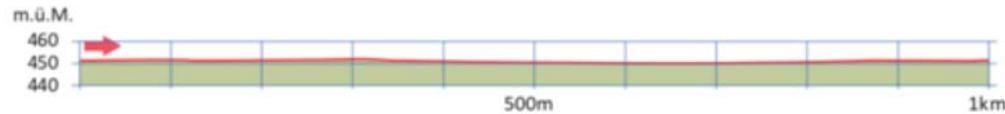
- Vor Restaurant Ochsen
- Haltestelle Ochsen, Linien 858 und 859
- Kindergartenstrasse, kostenpflichtig
- Restaurant Talhof, Mo-Fr 08.30 - 23.00 Uhr

Spaziergang GEMÄCHLICH

LICHTHOF

13

8610 USTER



-  Innenhof Lichthof, beim Bankomat BSU
-  Haltestelle Strick
-  Zugbeobachtungen am Bahnweg
-  Lichthof Café, 1. Stock
-  Tiefgarage Lichthof/Coop
-  Alternativroute +600m

Monatlicher Stammtisch - caring community



Academy – Austausch, Wertschätzung, Inspiration



2. Academy meeting, 07.11.2019, Debattierzimmer, Zürich

Kick off vor Corona



Zumikon, 30. August 2019; 75 Personen Ü60 indoor

Kick off *Kampagne*

ZÄMEGOLAUFE
In meiner Stadt • Für meine Gesundheit

Sind Sie 60 Jahre oder älter?
Möchten Sie sich gerne mehr bewegen?

Herzlich willkommen bei ZÄMEGOLAUFE.

ERSTER PARCOURS
RINDERHOLZ
DIENSTAG, 4. AUGUST 2020
Name
Datum
Zeit
Länge/Dauer 5.2 KM / CA. 1.5 STUNDEN
Treffpunkt SEWO

Weitere Informationen und
Vorstellung des Grüninger Teams:
www.zaemegolaufe.ch

**SO SCHÜTZEN WIR UNS
BEI ZÄMEGOLAUFE** ✓

*...und bleiben gleichzeitig
verbunden und aktiv.*

- Bei Symptomen zuhause bleiben.
- Gründlich Hände waschen.
- Kein Hände schütteln.
- Abstand halten.
- In Taschentuch oder Arbaeuge husten und niesen.

www.bag-coronavirus.ch

Aufbau in 3 Phasen

Zwei Kriterien seitens NfBB:

1. Potential 60+ > 1'000 Personen
2. Fachstelle Alter / Soziales / Gesellschaft



Phase 1: *Implementierung*, ca. 6 Monate

Endet mit Kick off, Ziel 50/16 TN, spätestens bis 31.08.

Phase 2: *Empowerment* Kernteam, 12 Monate ab Kick off

Ziel grösstmögliche Selbstorganisation, stetiges Wachstum

Phase 3: *„Rundum sorglos“* langfristige Begleitung des Kernteams

Vernetzung, Inspiration, problem solving, Wertschätzung, Wachstum, Verankerung

Chance für die Gemeinde

- Präventionseffekte
- Effizienzeffekte
- Vernetzungs- Innovationseffekte
- Qualitätseffekte

Tagblatt
DER STADT ZÜRICH

Donnerstag, 8. SEPTEMBER 2020, 21:57



Aktuell



Hand in Hand durchs Leben. Sylvia betreut ihren Mann Charly zuhause. Bilder: GH

Die gebürtige Zürcherin ist wie ihr Mann 82-jährig. Sie nutzt das Angebot «ZÄMEGOLAUF» im Quartier Zürich-Witikon. Seit vier Jahren kümmert sie sich zuhause um ihren demenzkranken Mann. Sie ist immer für ihn da, steht ihm bei, gibt ihm Halt und Geborgenheit. «Ich tue einfach so viel, wie ich kann», sagt sie und lächelt.

ZÄMEGOLAUFE

In meiner Stadt • Für meine Gesundheit

ZÄMEGOLAUFE
In meiner Stadt • Für meine Gesundheit



«Mit **ZÄMEGOLAUFE** habe ich die Möglichkeit, die landschaftlichen Schönheiten kennen zu lernen.

Die meisten Parcours würde ich, eingeschränkt in der Fortbewegung, alleine nicht mehr riskieren.

Toll finde ich auch den Austausch mit den zahlreichen neuen Bekanntschaften.

Für **ZÄMEGOLAUFE** stelle ich mir sogar den Wecker!»