



---

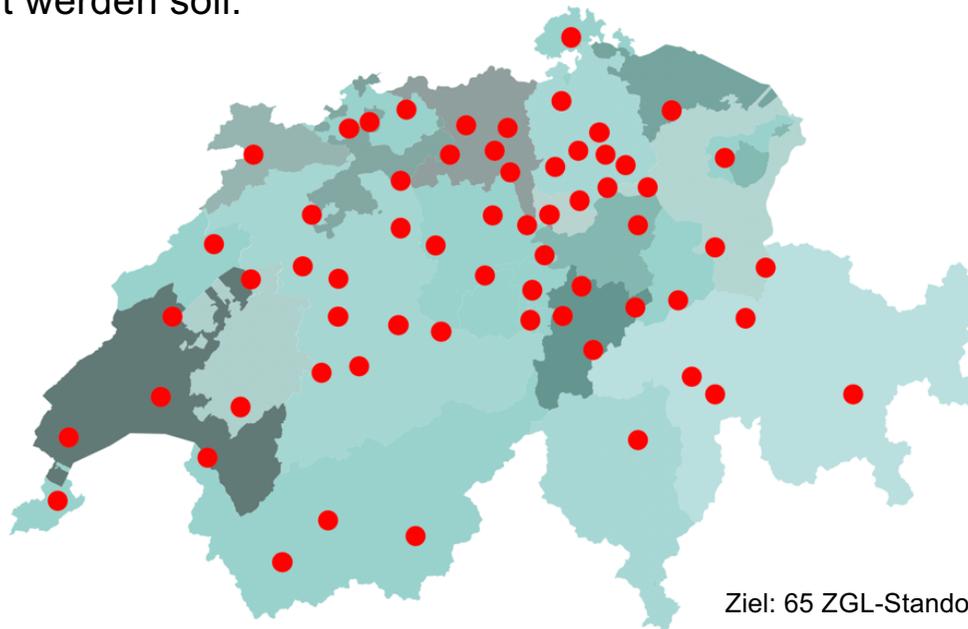
ZÄMEGO LAUFE

---

In meiner Stadt • Für meine Gesundheit

## Vision

ZÄMEGOLAUFE aktiviert und stärkt die solidarische Gesellschaft und führt so zu einer selbstorganisierten, gesundheitsförderlichen Verhaltensänderung welche zu Schweizer Kulturgut werden soll.



Ziel: 65 ZGL-Standorte bis 31.12.2024

## 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.

## Mehrere Determinanten der KA gleichzeitig berücksichtigen

KA: Körperliche Aktivität

Korrespondiert mit: Baumann, Lancet 2012; 380: 258 – 71  
Frei, Dalla Lana et al. (2019) *Int J Public Health*; 64(5):669-67. **Studie Mai 2015 – Juni 2017**

# Aufbau in 3 Phasen



**Phase 1: Implementierung, ca. 6 Monate**  
Endet mit Kick off, Ziel 50/16\* TN, spätestens bis 31.08.

**Phase 2: Empowerment des Kernteams, 12 Monate ab Kick off**  
Ziel grösstmögliche Selbstorganisation mittels Coaching & Manual\*\*, lokale Verankerung

**Phase 3: „Rundum sorglos“ langfristige Begleitung des Kernteams**  
Academy & Journal: Vernetzung, Inspiration, Wertschätzung, Wachstum, Verankerung

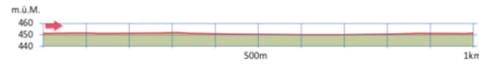
ÜBERSICHT 22 SCHLÜSSELPROZESSE (SPR)		ZAME LAUFE	
<p>Parcours entwickeln, integrieren                      ↳ SPR 01a, 01b, 01c                      Daten für Karte erfassen, Kontakt Grabler                      ↳ SPR 02                      Parcours leben/ anbieten                      ↳ SPR 03                      Springereinsatz für Parcoursleitung/Stamm                      ↳ SPR 04                      Vorgehen bei medizinischen Notfällen                      ↳ SPR 05</p>	<p>Eintrag Google Kalender                      ↳ SPR 06                      Whatsapp Administrator                      ↳ SPR 07                      Whatsapp Erinnerung                      ↳ SPR 08                      Aushänge in der Gemeinde                      ↳ SPR 09                      Springereinsatz für Parcoursleitung/Stamm                      ↳ SPR 10                      Adressliste                      ↳ SPR 11                      Kennzahlen                      ↳ SPR 12                      Journal                      ↳ SPR 13</p>	<p>Standort-Organigramm                      ↳ SPR 14                      Kernteam                      ↳ SPR 15a, 15b                      Pendenzanliste                      ↳ SPR 16                      Stammtisch                      ↳ SPR 17                      ZUL-Academy                      ↳ SPR 18                      Werbung                      ↳ SPR 19</p>	<p>Verankerung in der Gemeinde                      ↳ SPR 20                      Schnittstelle NfBB                      ↳ SPR 21                      Koordinieren                      ↳ SPR 22a, 22b</p>
..... Koordinieren .....	..... Koordinieren .....	..... Koordinieren .....	..... Koordinieren .....



\* n TN 1. Parcours bei Kick off Kampagne  
 \*\* Manual *Schlüsselbuch* mit 22 SOPs

## LICHTHOF 13

8610 USTER



## HIRZEL - HÖCHI 18

8810 HORGEN



## WASSERFALL / HORGEN 7



### Die Parcours-Typen auf einen Blick

**Länge ca.**

**Laufzeit ca.**

**Steigung**

**Terrain**

**Rollatorauglich**

**Tempo**

**Gelber Spezierringang:  
Gemächlich**

1 - 2 Kilometer

40 Minuten

wenig

solide

meistens; wird angegeben

gemächlich

**Oranger Parcours:  
Gemütlich**

2 - 5 Kilometer

40 Minuten bis 1.5 Stunden

leicht

auch Kies- und Feldwege

nein

gemütlich

**Roter Parcours:  
Zügig**

4 - 10 Kilometer

1.5 - 2.5 Stunden

teilweise beachtlich

auch unwegsames Gelände

nein

zügig

# Mitwirmöglichkeiten und Potentialentfaltungsraum

- ✓ Erprobte Rekrutierungsstrategien für Schlüsselpersonen
- ✓ Kompetenzen und Leidenschaften ans Licht holen:



16.10.2019 20.10.2019 Laetana Friends Huber - Zolliker Zolliker Bote

## Zolliker Zumiker

Unabhängige Wochenzeitung und amtliches Publikationsorgan

Zumiker  
Laufend Freunde finden

Waldemar Zimmermann (r.) und Alfons Baumberger laden zu unverbindlichen Spazierwanderungen ein. (Bild: zvg)

### Witikon Senior

#### Ein neues Angebot bewegt Witikerinnen und Witiker 60+

Regelmässiges Laufen ist gesund und hat einen positiven Einfluss auf die Lebensqualität, das ist längst bekannt. Und doch: Manchmal fällt es schwerer, sich zu motivieren, gerade für ältere oder alleinlebende Menschen. Einfacher ist es, zusammen mit anderen zu laufen. Genau das ist die Idee von ZÄMEGOLAUFEN.

ZÄMEGOLAUFEN ist die körperliche und soziale Gesundheit von Menschen über achtzig fördern. Oder wie es die frisch pensionierte Verena Frei aus Witikon auf den Punkt bringt: «Seit ich im Ruhestand bin, ist der Donnerstagmorgen für ZÄMEGOLAUFEN reserviert. Das berufliche Umfeld ist weg, aber nun lerne ich dank ZÄMEGOLAUFEN ganz unkompliziert und in der schönsten Natur neue Leute kennen. Das tut mir gut, in jeder Hinsicht.»

In Bewegung bleiben – und in Kontakt! Bei diesem kostenlosen Angebot treffen sich Menschen über achtzig am Donnerstag zum regelmässigen Laufen auf Parcours in drei Schwierigkeitsgraden – von sportlich-süchtig bis gemächlich. Neben dem Erhalt und der Steigerung von Muskelkraft und Ausdauer bringen die gemeinsamen Naturerlebnisse Lebensfreude und Abwechslung in den Alltag. Und was die Teilnehmerinnen und Teilnehmer besonders schätzen: Eine An- oder Abmeldung ist nicht erforderlich, und es gibt keine Verpflichtung, regelmässig mitzumachen. Es genügt, sich im Vorfeld via Online-Agenda auf der Website oder im Veranstaltungskalender der Lokalanstalt über den Treffpunkt zu informieren – und schon kann es losgehen. Genau diese Flexibilität und Freiheit schätzen die Teilnehmerinnen sehr.

Darüber hinaus ist regelmässiges Stummchen den aktiven Teilnehmerinnen und Teilnehmern die Gelegenheit, gemächlich zusammenzuwandern. Zudem können interessierte Personen so ihre Gruppe unverbindlich kennenlernen.

Ein Projekt der Universität Zürich  
Wie genau steckt hinter ZÄMEGOLAUFEN? Im Frühjahr 2015 startete die Universität Zürich in Witikon eine wissenschaftliche Studie. Das Ziel: Eine Antwort finden auf die Frage, wie sich die körperliche Aktivität von Menschen über 60 regelmässig und nachhaltig fördern lässt.

Frühere Untersuchungen hatten gezeigt, dass die regelmässige körperliche Aktivität sich insbesondere dann erfolgreich anlagern lässt, wenn mehrere Einflussfaktoren gleichzeitig berücksichtigt werden. So haben das soziale Umfeld sowie die gebaute und natürliche Umgebung einen grossen Einfluss auf die körperliche Aktivität.

Die Forscher unter der Leitung von Professorin Milla Pääkkonen lassen die Studien-Teilnehmerinnen und -teilnehmer aktiv bei der Entwicklung des Programms mitarbeiten. Die Studie zeigte zweierlei: Erstens, die Implementierung eines neuartigen Bewegungs-Förderungsansatzes ist möglich; und zweitens, die Zielgruppe kann sich nach dem Rückgang der Forschungsgruppe selbstständig organisieren und weiterentwickeln.

Leitung für Witikon gesucht  
Zurzeit sucht ZÄMEGOLAUFEN eine Leiterin oder einen Leiter für Witikon, einen sogenannten Local Leader. Allen, was diese Person mitbringen sollte, ist Freude an der Bewegung in der Natur und ein Umgang mit Menschen sowie etwas Vertrautheit mit WhatsApp und Email.

Beim Aufbau von ZÄMEGOLAUFEN in Witikon sowie während der zweifünftägigen Umsetzungsphase wird das Team von einem Coach begleitet. Klare Ziel ist indessen, dass die Witiker «ZÄMEGOLAUFEN» nach Ablauf der zwölf Monate selbst organisieren und weiterentwickeln.

Ganz allein gelassen wird das Team aber nicht: Auf freiwilliger Basis treffen sich alle ZÄMEGOLAUFEN-Teams der Schweiz ein bis zwei Mal jährlich. Im Vordergrund dieser so genannten Academics stehen der Austausch untereinander und die gegenseitige Inspiration sowie aktuelle Informationen durch die Projektleitung (GU).

Mehr Informationen unter [www.zaemegolaufe.ch](http://www.zaemegolaufe.ch)

Ab Sommer 2020 auch im Quartier Witikon: Das kostenlose Angebot für ein gemeinsames Laufen in der Natur. (Foto: zvg)



WOHNEN SIE IN WITKON?  
SPAZIEREN SIE GERNE IN DER NATUR?  
SIND SIE GERNE MIT MENSCHEN 60+ ZUSAMMEN?

Dann sind Sie vielleicht die Persönlichkeit 60+ um mit uns zusammen ZÄMEGOLAUFEN in Witikon aufzubauen. Sie sind bereit, für ein interessantes und freiwilliges Engagement von ca. 4 Stunden pro Woche, die Sie sich flexibel einteilen können. Bei ZÄMEGOLAUFEN treffen sich Menschen ab 60 Jahren regelmässig in Ihrem Quartier zum gemeinsamen Spaziergang. Sie machen neue Bekanntschaften und bleiben körperlich aktiv.

- Was dürfen Sie erwarten:
- Eine sinnvolle Aufgabe an Ihrem Wohnort
  - Ein tolles Projekt auch in Witikon zum Laufen bringen
  - Dankbarkeit und Anerkennung
  - Regelmässiger Austausch und Inspiration mit anderen ZÄMEGOLAUFEN-Teams

Bei Interesse steht Ihnen die Projektleiterin Kaba Dalla Lana, Telefon 079 357 90 68 oder Email [kdl@nfb.ch](mailto:kdl@nfb.ch) für einen unverbindlichen Austausch gerne zur Verfügung. Informationen zu den bereits «laufenden» Angeboten finden Sie unter: [www.zaemegolaufe.ch](http://www.zaemegolaufe.ch)



# Mitwirkmöglichkeiten & Potentialentfaltungsraum



## Parcours 16: Kempten Historischer und kultureller Hintergrund

Die Fakten in Kürze: Streckenlänge: 5.5 km,  
Höhendifferenz: 20 m  
Bahnhof Kempten, mit der der Bahn nach Pfäffikon, von dort Wanderung zum Römerkastell und zurück nach Kempten

Wir treffen uns am Bahnhof Kempten und fahren gemeinsam mit dem Zug nach Pfäffikon. Pfäffikon liegt unmittelbar am See. Dies zusammen mit den gepflegten Uferanlagen und der wundervollen Sicht über den See in die Berge macht den Ort besonders reizvoll, ja, es werden geradezu Erinnerungen ans Tessin geweckt. In der lesenswerten Jahresschrift der Gemeinde Pfäffikon 6/2017: „Wo Pfäffikon am schönsten ist“ werden diese Schönheiten ausführlich beschrieben und kommentiert. Aber auch historisch hat Pfäffikon einiges zu bieten, und es ist lohnend, sich damit näher zu befassen. Gleich vis-a-vis vom Bahnhof Pfäffikon liegt das Alterswohnheim Sophie Guyer.



Abb. 16.1. Das Guyerhaus, der älteste Teil des Alterszentrum Sophie Guyer

Wer war Sophie Guyer? In der Jahresschrift der Gemeinde Pfäffikon 2/2006 finden sich nähere Angaben: Im Jahre 1906 hinterliess Sophie Guyer-Zimmermann (1830-1912) einen grossen Teil ihres ähnlichen Vermögens der Gemeinde Pfäffikon mit der Zweckbestimmung, dass „in meinem Wohnheim Asyl für alleinstehende arme und altersschwache Personen beiderlei Geschlechtes“



# Mitwirkmöglichkeiten & Potentialentfaltungsraum



**ZAMEGOLÄUFE**  
Be meiner Stadt & für meine Gesundheit

## ERSTE HILFE



**HELP®**  
 BEI HERZ- UND  
 HIRN-NOTFALL



**Schweizerische  
 Herzstiftung**  
Akte gegen Herzerkrankheiten und Herzschlag

**JEDE MINUTE ZÄHLT  
 RICHTIG HANDELN  
 UND LEBEN RETTEN!**

**Die lebenswichtigen Schritte bei Herz-Kreislauf-Stillstand:**

Person nicht ansprechbar  
 keine Atmung  
 oder  
 keine normale Atmung

Rettungsdienst  
 alarmieren  
**144**

Defibrillator  
 holen lassen

mit Herzmassage beginnen  
 100–120 pro Minute  
 5–6 cm tief

Schock auslösen,  
 falls angezeigt  
 alle 2 Minuten  
 wiederholen

[www.helpweisweiz.ch](http://www.helpweisweiz.ch)

# Entlastet das System: Sturzprophylaxe einträufeln

## ZÄMEGOLAUFE JOURNAL

**Das haben Sie davon!**

- Motivation für regelmäßige Bewegung in der Natur
- Regelmäßiger sozialer Austausch unter Gleichgesinnten und Lehrgang
- Stärken der Verbundenheit mit dem Wohnort
- Sich aufgehoben und umsorgt fühlen, und weniger einsam
- Zufriedenheit und Körpererfüllung wie soziale Gesundheit
- Erhält der Autonomie
- Nachhaltige Prävention und schnelleres Reaktionsvermögen

Die Aktivitäten der einzelnen Standorte finden Sie unter [www.zamegolaufe.ch](http://www.zamegolaufe.ch)

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

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

**Sturzprävention: Trainieren lohnt sich!**

Jährlich muss jede dritte Person über 65-Jährige mindestens einmal, das sagen die Statistiken. Grundsätzlich sind ältere und inaktive bedingte Muskelatrophie, aber auch Gleichgewichts- und Gangprobleme. Die gute Nachricht: sowohl Muskelkraft als auch Gleichgewicht können wirksam trainiert werden, und zwar in jedem Alter. Schwere Studien zeigen, dass regelmäßiges Üben das Sturzrisiko bei älteren Menschen für ein Viertel reduziert.

Dabei sind zwei Punkte ausschlaggebend: 1. Die Kenntnis der relevanten Übungen ist nachfolgend, die Basis diese die Kampagne „Lieber selbst sicher gehen“ [www.sichergehen.ch](http://www.sichergehen.ch) die wirksam und durchgedacht Übungen in verschiedenen Levels vorstellt.

Als Ideen und Anregungen dazu sind herzlich willkommen. Ständige Beiträge werden am kommenden ZGL Academy Meeting anfangs November vorgestellt und besprochen.

„ZÄMEGOLAUFE“ ist die Philosophie des sportlichen Ansatzes, wobei die Entwicklung von und mit der Basis besprochen und realisiert wird.“



**Netzwerk für Bewegung und Begegnung**

Die nationale Umsetzung von ZÄMEGOLAUFE wurde durch das Netzwerk für Bewegung und Begegnung (NBB) unterstützt, das von einem Experten-Beirat mitgetragen wird. Dieser besteht aus Vertreterinnen des BFT und Delegierten der Zielgruppe, d.h. Schlüsselpersonen der einzelnen ZÄMEGOLAUFE-Standorte. Die Firma NBB wurde im November 2018 gegründet von Patrick Albano, Fabian Volbach, Kaba Dalla Lana und Mico Dalla Lana (i.d.R.).

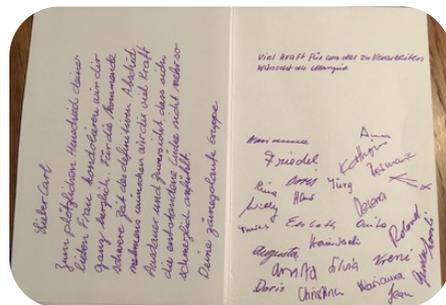
**Leserbeiträge**

Diese Rubrik stellt allen Lesern und Leserinnen des ZÄMEGOLAUFE-Journals offen. Leserbeiträge mit Anregungen, Lust und Frust sowie Neugier im Zusammenhang mit ZGL können mit Angabe des Namens bei Inoffiziell oder per Post an das Netzwerk für Bewegung und Begegnung, Herberstrasse 26, 8204 Mollathaus eingereicht werden.



# Chance für die Gemeinde: bottom up Caring Community

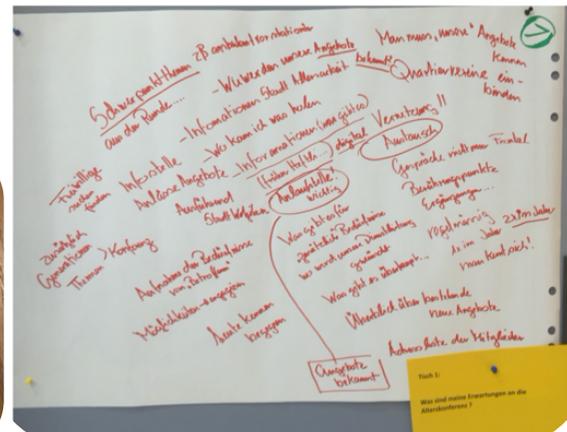
- ✓ Präventionseffekte
- ✓ Effizienzeffekte
- ✓ Vernetzungs- Innovationseffekte
- ✓ Qualitätseffekte



wetzikon

## Fotos zu den 4 Fragen zur Zukunft Alterskonferenz

### 1. Was sind meine Erwartungen an die Alterskonferenz?



Hand in Hand durchs Leben, Sylvia betreut ihren Mann Charly zuhause. Bild: GfI

Die gebürtige Zürcherin ist wie ihr Mann 82-jährig. Sie nutzt das Angebot «ZÄMEGOLAUFE» 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.

# Schnittstelle Verankerung Gemeinde: monatliche Kennzahlen

Kennzahlen: ZÄMEGOLAUFE\_8810\_Horgen

Kick off: 28.08.2018 mit 45 TeilnehmerInnen

	30.09.18	31.10.18	30.11.18	31.12.18	31.01.19	28.02.19	31.03.19	30.04.19	31.05.19	30.06.19	31.07.19	30.8.2019	30.09.19
n Wochen Angebot	4	8	12	16	20	24	28	32	36	40	44	48	52
n Schlüsselpersonen	3	3	4	4	4	4	5	5	5	5	5	5	5
n Parcours Total	4	9	14	18	22	26	33	41	50	58	65	71	82
n Parcours / Woche	1	1	1	1	1	1	2	2	2	2	2	2	2
n gelbe Parcours/Wo	---	---	---	---	---	---	---	---	0-1	0-1	0-1	0-1	0-1
n orange Parcours/Wo	---	---	---	---	---	---	---	---	1	1	1	1	1
n rote/ Parcours/Wo	---	---	---	---	---	---	---	---	1	1	1	1	1
range TN / Parcours	mean 10	mean 9	mean 10	mean 12	mean 16	mean 18	mean 20	mean 15	4-15	3-20	3-16	4-15	4-15
n Parcourskarten	6	6	6	8	14	14	14	14	14	14	14	14	14
n TN Stammtisch	--	8	5	5	--	8	9	10	8	8	9	Sommerpause	10
n TN Whatsapp Chat	8	11	11	13	15	17	19	21	21	20	20	20	20
n Aushänge im Dorf, inkl. Hirzel	4	6	6	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9
Werbung Printmedien	--	--	--	Senior-event	Senior-event	Senior-event	Senior-event	Senior-event	Senior-event	Senior-event	Senior-event	Senior-event	Senior-event
Online Werbung	zgl.ch	zgl.ch	zgl.ch	zgl.ch	zgl.ch	zgl.ch Horgen.ch Crossiety.ch	zgl.ch Horgen.ch Crossiety.ch	zgl.ch Horgen.ch Crossiety.c h	zgl.ch Horgen.ch Crossiety.c h	zgl.ch Horgen.ch Crossiety.c h	zgl.ch Horgen.ch Crossiety.c h	zgl.ch Horgen.ch Crossiety.c h	zgl.ch Horgen.ch Crossiety.c h
n TN ZGL Academy	--	--	--	--	3 (11.1.19)	--	--	--	--	--	--	--	--

**Freude:** 3 interessierte neue Damen kommen zum September-Stammtisch um sich über das ZGL-Angebot zu informieren. 😊

**Aktuelle Herausforderung:** Kongruenz Eckdaten der wöchentlichen Angebote, weitere Schlüsselpersonen ansprechen.

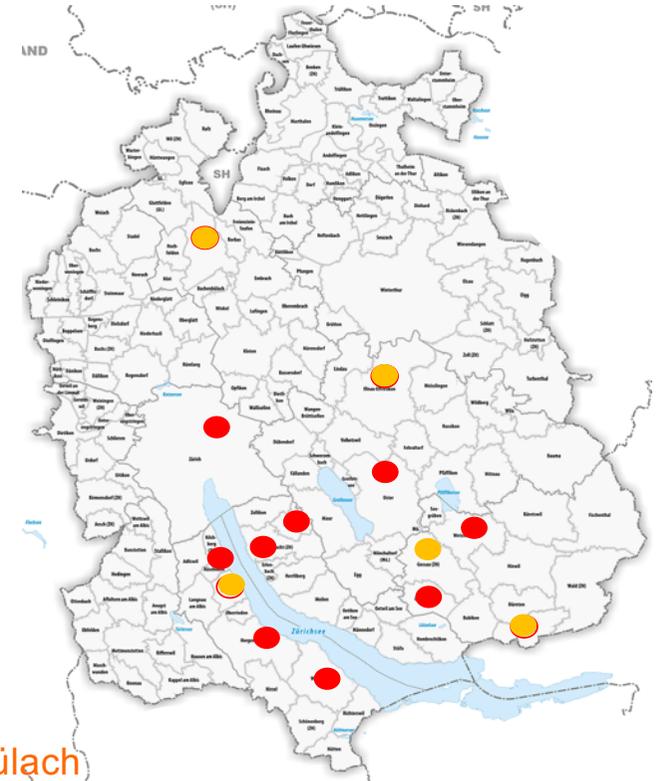
**Strategie:** Weiter wachsen. Monatliches Coaching des Kernteams mit dem Ziel der grösstmöglichen Selbstorganisation ab 01.01.2020.

# Stand Multiplikation, 12.02.2021

14 ZGL-Standorte im Kanton Zürich

Kriterien seitens NfBB:

1. Potential 60+ > 1'000 Personen
2. Fachstelle Alter/Soziales/Gesellschaft
3. Zwingende „Ist“-Aufnahme, SP05



\* Kick off Datum = Start Phase 2

# Lösungen seit / mit Corona

- ✓ Schutzkonzept 6.4
- ✓ Während 12 Wochen lock down trotzdem verbunden
  - ✓ Teilweise neue Chats gegründet (Lach-Chat Horgen 😊)
  - ✓ **ÄLLEIGOLAUFE** mit Ratespiel, Beschreibungen
- ✓ Erfolgreicher Restart der vier Standorte in Phase 2 ab 08. Juni 2020
- ✓ Neue Kommunikations-strategie für Standorte in Phase 1
- ✓ Erfolgreicher Start fünf neuer Standorte ab Juli 2020



## ZÄMEGOLAUFE «LÄUFT» AN

Fünf Senioren haben bereits zwölf Parcours abgesteckt

Seit dem 4. August 2020 bewegt ein neues Angebot Menschen über 60 Jahre in Grünzonen: «ZÄMEGOLAUFE». Ein Kennzeichen von fünf Personen hat sich bereits um den Aufbau und die Routenwahl gekümmert. Das gemeinsame Spazieren steht allen Personen offen, einfach einmal unverbindlich und kostenlos einzuziehen.

Im Februar 2020 hat das Netzwerk für Bewegung und Bewegung (NWB), welches im Auftrag der Gemeinde das Projekt in Grünzonen in der Gärtnerei Post nach Horgen ins Leben gerufen, eine Gruppe von fünf Personen gebildet. Es sollten Menschen über 60 Jahre sein, welche gerne zu Fuss in der lokalen Natur unterwegs sind, sich gerne in Gesellschaft bewegen und sich zumindest halben Tag pro Woche für ein Projekt engagieren möchten.

**Gesucht – gefunden**  
Über Anstalt über ZÄMEGOLAUFE Anfang Juli in der Gärtnerei Post hat unter strenger Aufsicht eine Gruppe von fünf Personen, die das neue Projekt in Grünzonen aufbauen und leiten, abgemacht. Diese Gruppe wird nun als ZÄMEGOLAUFE, Neben-Mitarbeiterin der Post bezeichnet. Die fünf Personen sind: Hansruedi Kärrli, Werner Reinhard und 1. Mitarbeiterin, sowie Beatrix Mäder. Hansruedi Kärrli ist auch als Leiter des Projekts tätig.



Zusammenkunft bei der Gärtnerei Post, Sommer 2020  
Foto: Susanne Gubler

## ZÄMEGOLAUFE

Beim Erweiterungsbau der Fa. Meteolabor AG, Hofstrasse 92, stiess man im Jahre 1982 in 3m Tiefe auf eine Kohleschicht (Abb. 7.2.) (Ruppert P, 2020). Diese Firma liegt auf dem Gebiet des ehemaligen Kohlebergwerks (siehe Plan bei von Ledebur, 2012), so dass kein Zweifel besteht, dass es sich um Reste, der im 19. Jahrhundert ausgebeuteten Schieferkohle handelt.



Abb. 7.2. Im Jahre 1982 beim Erweiterungsbau der Fa. Meteolabor an der Hofstrasse 92 in Wetzikon in 3 m Tiefe gefundene Schieferkohle

Wir starten nun unseren Rundgang um das Ambitzgriet. Nach einem kurzen Waldstück erreichen wir dieses (Abb. 7.3.). Die Landschaft ist nun von einer überraschenden Vielfalt: Kleine, bewaldete Hügel wechseln ab mit offenen Riedflächen, am Horizont werden die Glarner Alpen sichtbar.

Der Regierungsrat hat am 20.12.1995 das Naturschutz-Gesamtkonzept (NSG) für den Kanton Zürich festgesetzt. Was bedeutet dies für die Drumlin-Landschaft zwischen Wetzikon und Hinwil und was ist seither geschehen? Die Landschaft ist weitgehend unverbaut geblieben, so dass sich das Augenmerk des Natur- und Landschaftsschutzes schon früh auf diese Gegend konzentriert hat. Wer sie durchwandert, erlebt sie als kleinräumiges Mosaik aus Waldkuppen, Futter- und Streuwiesen, Hochmoorflächen, Hecken und Buschgruppen. In einigen mit Rietvegetation bestandenen Drumlin-Tälchen kommen Moorweihen, wasserführende Gräben und kleine Bachläufe hinzu. Was das Gebiet heute schützenswert macht, ist die hohe Biodiversität. In einer Studie des WSL (Gubler et al., 2020) ist kürzlich zusammengestellt worden, welche Subventionen in der Schweiz als biodiversitätsschädigend einzustufen sind: Sie betreffen die Bereiche Verkehr, Landwirtschaft, Tourismus, Forstwirtschaft, Energiepro-





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

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

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

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

*Danke für Ihr Interesse*

im Namen der ganzen **ZÄMEGOLAUFE** Community

## **Zusatzfolien**

# ZÄME über 5 Kanäle



## ZÄMEGOLAUFE erobert die Schweiz



1. .. weil ZGL direkt vor der eigenen Haustüre abläuft
2. .. weil die Teilnehmer nach Lust und Laune teilnehmen, ohne Anmeldung und ohne fixen Terminplan
3. .. weil die Parcours von ZGL kürzer, einfacher und auch für schwächere Menschen geeignet sind
4. .. weil es kostenlos ist für die Teilnehmer
5. .. weil das Angebot von der Basis, also durch die Teilnehmer, aufgebaut und nicht «von oben» über sie gestülpt wird
6. .. weil es die Selbstorganisation, die Selbstständigkeit und die Selbsthilfe im Alter fördert und fordert
7. .. weil der Effekt der Selbstorganisation per se Identifikation und Engagement fördert und Engagemen wiederum die psychische Gesundheit stärkt
8. .. weil ZGL lokal politisch verankert ist, sich die Gemeinde jedoch um nichts kümmern muss
9. .. weil seitens NfBB die Haltung der bedingungslosen Wertschätzung und das Zugestehen der Autonomie gegenüber jedem Menschen gelebt und vorgelebt wird

## Direkte Wirkung auf 4 Zielgruppen

- 1) ZÄMEGOLAUFE **erreicht** Menschen 60+ für eine gesundheitsförderliche Verhaltensänderung, zu regelmässiger körperlicher Bewegung.
- 2) ZÄMEGOLAUFE **eröffnet** für Menschen 60+ eine Mitwirkmöglichkeit welche Anerkennung, Halt, Frohmut und Lebenssinn stiftet
- 3) ZÄMEGOLAUFE **entspannt** Angehörige und deren Familie
- 4) ZÄMEGOLAUE **entlastet** das System / die Gemeinde / die Gesellschaft

# Ansätze zur Selbstmanagementförderung

