

Möchten Sie mehr erfahren?

RADIX Schweizerische Gesundheitsstiftung
Pfungstweidstrasse 10
8005 Zürich

Vanessa Wettstein
044 360 41 14
wettstein@radix.ch

www.zaemegolaufe.ch

Trägerschaft



Dank der Unterstützung von



ZÄMEGOLAUFE



ZÄMEGOLAUFE
Für mehr Lebensqualität
im Alter

Worum geht es?

ZÄMEGOLAUFE ist ein Gesundheitsförderungsprojekt, das Bewegung und Begegnung kombiniert: Menschen ab 60 Jahren treffen sich regelmässig zum gemeinsamen Spazierwandern an ihrem Wohnort. Die körperliche Aktivität und die sozialen Kontakte stärken die körperliche und psychische Gesundheit der Teilnehmenden. Das niederschwellige Angebot wird vor Ort von Freiwilligen geleitet.

Wieso ZÄMEGOLAUFE in der Gemeinde?

Niederschwellige Gesundheitsförderung

Mit ZÄMEGOLAUFE bietet die Gemeinde der Bevölkerung ab 60 Jahren ein niederschwelliges, kostenloses und unverbindliches Bewegungsangebot am Wohnort.

Soziale Unterstützung

Mit ZÄMEGOLAUFE fördert die Gemeinde die lokale Vernetzung und die gegenseitige soziale Unterstützung der Bevölkerung ab 60 Jahren.

Partizipatives Angebot

Die Freiwilligen und Teilnehmenden gestalten ZÄMEGOLAUFE aktiv mit. Die Gemeinde ermöglicht damit Partizipation und ein Engagement von und für Menschen ab 60 Jahren.



Wie wird ZÄMEGOLAUFE aufgebaut?

Das erhält die Gemeinde

Fachliche Begleitung

Der Aufbau und die Implementierung von ZÄMEGOLAUFE wird durch eine Projektleitung begleitet.

Nachhaltigkeit

Die Freiwilligen werden befähigt, das Angebot selbstorganisiert weiterzuführen. Eine Anlaufstelle unterstützt die langfristige Verankerung und Durchführung von ZÄMEGOLAUFE in der Gemeinde.

Finanzielle Unterstützung

Einige Kantone unterstützen die Implementierung von ZÄMEGOLAUFE mit einem finanziellen Beitrag.

Das leistet die Gemeinde

Ansprechperson

Die Gemeinde stellt eine Ansprechperson für ZÄMEGOLAUFE. Die Implementierung von ZÄMEGOLAUFE wird gemeinsam mit der Gemeinde unter Berücksichtigung lokaler Gegebenheiten und Ressourcen geplant.

Unterstützung und Wertschätzung

Die Gemeinde unterstützt die Freiwilligen bei der Bekanntmachung des Angebots. Die Freiwilligen werden als Freiwillige in der Gemeinde wertgeschätzt.

Finanzierung

Die Gemeinde spricht das Budget für die Implementierung von ZÄMEGOLAUFE.