

JOURNAL

November 2023

Ausgabe 6

zamegolaufe.ch



Kommunale Intelligenz

Hast du dich schon einmal gewundert, warum ZÄMEGOLAUFE eigentlich sooo gut tut? Oder dich gefragt, warum es sich lohnen soll, regelmässig mitzulaufen? Vielleicht gibt dir dieser Artikel eine Antwort.

Noch selten habe ich eine solche Schreibblockade erlebt. Ich möchte davon schreiben, warum und wie es unser Gehirn verändert, wenn wir etwas liebevoller mit uns selbst und miteinander umgehen. Ich möchte aufzeigen, wie dies durch und mit ZÄMEGOLAUFE «einfach so» geschieht und welche genialen Auswirkungen das hat. Und ich möchte dies in einem spannenden, gut verständlichen, motivierenden – kurz: einem perfekten Text darlegen. Aber diese Ambition ist in vielerlei Hinsicht ganz und gar nicht liebevoll und steht somit im Widerspruch zu dem, worüber ich schreiben möchte. Kein Wunder, bin ich blockiert!

Vielleicht stecke ich damit in einem ähnlichen Dilemma wie unsere Gesellschaft. Im Bemühen, das zu perfektionieren, was wir haben, können wir nicht mehr entfalten, was wir werden könnten. Wir bleiben stehen und stecken... Zum Glück ist es nie zu spät, um innerlich und äusserlich, als einzelne und gemeinsam wieder in Bewegung zu kommen. «Leben funktioniert nicht. Leben ent-

wickelt und entfaltet sich», schreibt Gerald Hüther, ein bekannter Hirnforscher aus Deutschland. Das birgt unendlich viel Potenzial in sich!

Faszinierend, komplex und lebenslang formbar

Unser Gehirn und das Zusammenspiel von Körper, Psyche, sozialem und gesellschaftlichem Umfeld und der Umwelt sind ebenso faszinierend wie hoch komplex. Ohne den geringsten Anspruch, dieser Komplexität auch nur ansatzweise gerecht zu werden, wage ich den Versuch, eine Brücke zu schlagen zwischen ein paar herausgepickten Erkenntnissen der Hirnforschung und ZÄMEGOLAUFE.

Für die Aktivierung und Hemmung unserer Selbstheilkräfte sind die gleichen Hirnstrukturen zuständig wie für die Regulation der unmittelbar lebenswichtigen Funktionen (z.B. Atmung und Kreislauf). Diese tiefliegenden Hirnstrukturen sind nicht über unser Bewusstsein steuerbar. Sie werden jedoch stark beeinflusst durch unsere

bewussten und v. a. unbewussten Überzeugungen. Diese Überzeugungen entstehen durch positive und negative Erfahrungen im Laufe unseres Lebens: Je nach Erfahrungen, die wir machen, vernetzen sich die Nervenzellen in unserem Gehirn unterschiedlich miteinander. Die sogenannten neuronalen Netzwerke, die dadurch entstehen, sind sehr stabil – und bleiben dennoch ein Leben lang plastisch, also veränderbar.

Umbau im Gehirn

Wir alle haben zwei grundlegende psychische Bedürfnisse: das Bedürfnis nach Zugehörigkeit und Verbundenheit und das Bedürfnis nach Freiheit und Autonomie¹. Diese Bedürfnisse sind zutiefst menschlich und ebenso stark wie körperliche Bedürfnisse. Eine Verletzung der psychischen Grundbedürfnisse führt im Gehirn zur Aktivierung der gleichen Strukturen wie bei körperlichen Schmerzen. Weil dies auf Dauer nicht auszuhalten ist, bilden wir bei wiederholten Verletzungen hemmende neuronale Netzwerke, um diesen Schmerz nicht mehr zu fühlen. Leider bewirkt dies dann auch, dass wir unsere Freude am Entdecken und Gestalten verlieren und die erwähnte Regulation und Selbstheilungsprozesse gestört werden.

Hand aufs Herz – spätestens in unserer schulischen Laufbahn waren wir wohl alle wiederholten Verletzungen dieser psychischen Grundbedürfnisse ausgesetzt... und gerade darum ist die Botschaft der lebenslangen Plastizität (Formbarkeit, Veränderbarkeit) des Gehirns eine so gute! Wenn wir neue Erfahrungen machen dürfen, verankern sich diese allmählich in Form von neuen neuronalen Netzwerken in unserem Gehirn. So kann unsere Freude am Entdecken und Gestalten wieder aufleben. Wir können wieder Verbundenheit und Freiheit erleben.

Vielleicht hast du schon einmal beobachtet, dass du beim ZÄMEGOLAUFE kleine, spezielle Erlebnisse machst oder dir unterwegs Dinge auffallen, die du vorher nie wahrgenommen hast. Vielleicht merkst du, dass sich deine Einstellung zum Leben verändert, dass du neue Lust am Entdecken oder auf soziale Kontakte hast. Oder du spürst eine zunehmende Verbundenheit mit deinen ZÄMEGO-

¹ Die Erfahrung von Kompetenz und Selbstwirksamkeit wird von einigen als drittes emotionales Grundbedürfnis genannt.

LAUFE-Gspänli und vielleicht darüber hinaus. Das alles ist kein Zufall, sondern die Folge von Umbauprozessen im Gehirn, die durch die gemeinsamen Aktivitäten angestoßen und durch die körperliche Bewegung noch verstärkt werden.

«Kommunale Intelligenz zu entfalten, heisst nichts weniger, als gemeinsam über sich hinauszuwachsen.»

Gerald Hüther

Voneinander lernen und miteinander gestalten

Wenn wir auf diese Art miteinander verbunden unterwegs sind, wächst eine Beziehungskultur, die von gegenseitiger Wertschätzung geprägt ist, in der wir voneinander lernen und miteinander gestalten können. Mit anderen Worten: Es entsteht eine Kommune.

Was genau eine Kommune ist, wird unterschiedlich definiert. Hier steht der Begriff für eine emotional verbundene Gemeinschaft, in der sich jede und jeder als wichtigen und wertvollen Teil davon erlebt. Wie Gerald Hüther in seinem Buch «Kommunale Intelligenz» darlegt, sind das die Voraussetzungen dafür, dass wir unsere Potenziale entfalten können. «Kommunale Intelligenz zu entfalten, heisst nichts weniger, als gemeinsam über sich hinauszuwachsen.»

Wir bewegen durch ZÄMEGOLAUFE also viel mehr als unsere Muskeln. Im Gehirn gerät eine ganze Menge in Bewegung. Das bringt auch unser soziales und gesellschaftliches Umfeld im guten Sinne in Bewegung – was sich wiederum positiv auf jede und jeden Einzelnen auswirkt. Kein Wunder tut ZÄMEGOLAUFE rundum sooo gut!

Elisabeth Abt, ZÄMEGOLAUFE



Lebenssituationen, in denen ZÄMEGOLAUFE besonders guttut

- Pensionierung
 - Wechsel des Wohnorts
 - Verlust einer nahestehenden Person
 - Gesundheitliche Einschränkungen
 - Chronische Schmerzen
 - Einsamkeit
- ... und viele mehr!

Weiterlesen

Gerald Hüther beschreibt in seinen lesenswerten Büchern «Lieblosigkeit macht krank» und «Kommunale Intelligenz» den Zusammenhang von aktuellen gesellschaftlichen Entwicklungen und körperlicher und psychischer Gesundheit aus neurowissenschaftlicher Sicht. Die Ausführungen in diesem Artikel basieren u. a. auf seinen Darlegungen.

ZÄMEGOLAUFE – Blumenstrauss

ZÄMEGOLAUFE (ZGL) stärkt an mittlerweile 22 Orten in drei Kantonen die «Kommunale Intelligenz». Wir haben alle Kernteams gebeten, uns einen Blick durchs Schlüsseloch zu gewähren und einen Aspekt oder ein Erlebnis von ihrem ZGL mit uns zu teilen. Entstanden ist ein bunter «Blumenstrauss» voller ZÄMEGOLAUFE-Kostbarkeiten. Ebenfalls entstanden ist ein kleines Quiz, bei dem ihr einen Gutschein für einen echten Blumenstrauss gewinnen könnt (siehe Seite 10).



BÜLACH

Wenn man mit ZGL Büli unterwegs ist, erfährt man sehr viel über die ganze Umgebung. Alois, 88-jährig und Mitglied im Kernteam, begleitet die kurzen Spazierwanderungen und weiss viel über seine Heimat zu erzählen. Manchmal schlendert er aber auch ganz still und ruhig mit der Gruppe durch den Wald und lädt diese ein, ein Waldbad zu geniessen: fünf Minuten die Stille geniessen, den Vögeln lauschen, die kleinsten Tiere beobachten, die Gedanken nur dem Moment hingeben. Welche Wohltat, welche Bereicherung!

DERENDINGEN

Anfangs Juli 2022 starteten wir als erste ZGL-Gemeinde im Kanton Solothurn. Die Teilnehmenden erschienen zahlreich und mit viel (Vor-)Freude. Diese Begeisterung hält bis heute an, es kommen auch immer wieder neue Leute mit auf die Spaziergänge – und zwischendurch sogar der Gemeindepräsident. Am 3. Juli 2023 feierten wir unser einjähriges Jubiläum mit einem kürzeren Spaziergang zum Lokal vom Entenweiher, wo eine (von der Gemeinde offerierte!) Grillade mit Salat, Brot und Dessertbuffet angeboten wurde. Rund 60 Personen kamen mit auf diesen Jubiläumsspaziergang und



genossen bei besten Wetterbedingungen einen sehr schönen Spätnachmittag und Abend. Die Freude, das Zusammengehörigkeitsgefühl und die Dankbarkeit waren bei den Teilnehmenden sicht- und hörbar.



GOSSAU

Dass im Kernteam von ZGL eine so tolle Freundschaft entstehen kann, ist einfach fantastisch und unbezahlbar. Inzwischen sind wir seit gut 2 Jahren für ZGL in unserem Dorf verantwortlich und geniessen die wunderbaren Momente auf unseren Spazierwanderungen und miteinander. Diesen Sommer mussten wir unerwartet und viel zu früh von einem Teammitglied Abschied nehmen. Unsere Freundschaft trägt uns in unserer Trauer und in unseren Herzen ist Edith auf unseren Parcours weiter mit dabei.

GRENCHEN

Bei strahlendem Sonnenschein und angenehmen Temperaturen im Wald erlebten die über 70 Teilnehmenden unser Fest zum 100. Parcours bei idealen Bedingungen. Das Kernteam hatte sowohl den Waldspaziergang wie auch den Grillplatz bestens vorbereitet. Sehr gefreut hat uns, dass die Stadt Grenchen ihre Wertschätzung mit einem Apéro und einem kleinen Geschenk ausdrückte. Schon bald hörte man das berühmte Zsch-Zsch, als das selber mitgebrachte Grillgut zubereitet und dann bei angeregten Gesprächen genossen wurde. Die Teilnehmenden tischten wunderbare Desserts auf. Mit dem Gefühl, bei einem tollen Anlass dabei gewesen zu sein, verabschiedeten sich alle gutgelaunt und mit der Vorfreude auf weitere gemeinsame Parcours.



Mit dem Motto unserer «Hymne» gehen wir zusammen weiter – Schritt für Schritt, land-i land-us, Tritt für Tritt ... mir gäbe sicher nid uf!



GRÜNINGEN



Die Kirchenuhr schlägt neun. Und wie immer starten wir an diesem Septembertag unsere Spazierwanderung mit dem Glockenschlag und dem Eintreffen unserer pünktlichsten Mitläuferin. Ebenfalls wie immer entdecken wir neben den Wegen sehr viel Schönes. Heute fallen uns die kunstvollen Spinnennetze der Baldachinspinnen auf, die besonders in dieser Zeit zu beobachten sind. Das Knüpfen der Spinnweben wurde im Althochdeutschen «Weiben» genannt. Die Kunstwerke der Baldachinspinnen erinnern uns daran, dass diese Jahreszeit manchmal auch Altweibersommer genannt wird. Wir freuen uns, dass bei uns auch im Altweiber-Sommer regelmässig viele Männer und im Herzen junge Frauen mitlaufen.

HORGEN



Jedes Jahr geht ZGL Horgen im Dezember auf den Horgenberg und besucht den Samichlaus und den Schmutzli mit ihren Eseln. Der Samichlaus weiss immer über alle etwas zu berichten und verteilt jedem einen Grittibänz. Bei bester Stimmung geht es danach auf die Spazierwanderung zurück nach Horgen. Was für ein schönes Erlebnis!

Im Gegensatz zum aufmerksamen Samichlaus, dem scheinbar nichts entgeht, haben wir erst in letzter Minute gemerkt, dass wir dieses Jahr bereits unser 5-jähriges Jubiläum feiern durften. Wir sind nach wie vor begeistert mit dabei und freuen uns, dass uns auch nach fünf Jahren immer wieder neue Menschen begleiten.





ILLNAU-EFFRETIKON UND LINDAU



Im Kernteam ist eine gute Stimmung dienlich, um diese Freiwilligenarbeit einvernehmlich und ohne Stress zu erbringen: Routen gemeinsam planen für den kommenden Monat, L (Leader) und S (Springer) nicht bestimmen, sondern freiwillig melden, Stolpersteine wegräumen, Vertrauen und Harmonie fördern.

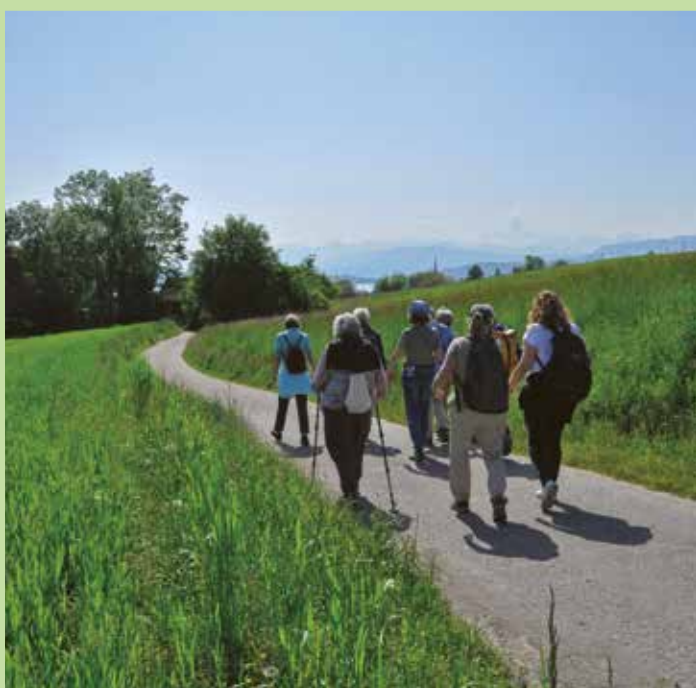
Darum besuchten wir als Kernteam eine dreistündige Kulinariktour, angeboten vom «House of Winterthur»: Stopps im Café Vollenweider, beim abgebrochenen Schlachthaus und bei Hasan's Sandwich Bar, Flanieren durch den Graben zum kleinsten Wohnhaus von Winterthur und Abschluss in der Bloom Bar des Park Hotels mit kleinen Freuden für den Gaumen. Resultat: alle Gaumen und Herzen erfreut!

KÜSNACHT

Zämegolaufe, zäme plaudere, zämesitze, zäme gnüssse ... Das alles gehört dazu, wenn wir immer montags und bei jedem Wetter miteinander unterwegs sind.

Ins Staunen versetzt hat uns einmal eine für ZGL eher ungewöhnliche «Mitläuferin». Die Hundedame Enya kann mehr als Spazieren, sie geht erfolgreich auf Trüffelsuche und zur grossen Überraschung gab es für alle ein «Versüecherli».

Wir sind uns einig: ZÄMEGOLAUFEN verbindet, macht Spass, hält fit – und wie oft haben wir Neues entdeckt in unserem Tobel, auf unseren Wegen!



OBERRIEDEN



Seit diesem Frühling sind wir in Oberrieden mit ZÄMEGOLAUFEN unterwegs und sind die Gemeinde mit der kleinsten Grundfläche (2,76 km²) bei ZGL.

Klein, aber fein: Obwohl unsere Gemeinde so klein ist, erfreuen wir uns an einer grossen Abwechslung in unserer Umgebung mit dem See, den Flüssen, Wald und Wiesen sowie den Hügeln.

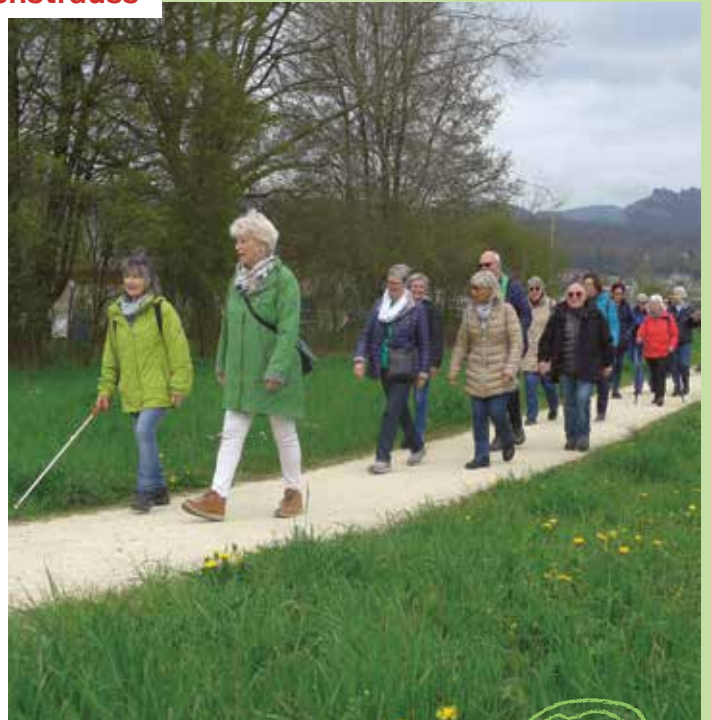
Klar, wir laufen auf unseren Spazierwanderungen fast immer über unsere Ortsgrenze hinaus. Vielleicht begegnen wir dabei bald einmal ZGL-Gspänli von Thalwil oder Horgen? Wir würden uns freuen!



OLTEN

Rosetta, eine regelmässige Mitläuferin, hat eine starke Sehbehinderung. Es ist immer wieder schön zu sehen, wie gut sie in der Gruppe integriert ist. Ihre Einschränkung fällt niemandem auf und doch sind alle achtsam. Hindernisse auf dem Weg werden ihr ohne Absprache zuverlässig von jemandem in ihrer Nähe angekündigt.

Rosetta selbst erachtet dies nicht als selbstverständlich. Sie hatte zuerst Bedenken, bei ZÄMEGOLAUFE mitzugehen. Diese haben sich schnell verflüchtigt: «Ich erlebe es als wunderbar. Ich freue mich immer auf den nächsten Parcours – am liebsten sind mir die roten. Ich bin sehr glücklich, dass es ZGL gibt.» Auch wir sind glücklich und freuen uns über die aufgestellte Mitläuferin.



RÜSCHLIKON



Seit dem Start von ZÄMEGOLAUFE Rüschiikon vor 3 Jahren treffen wir uns monatlich zu unserer Kernteam-sitzung in der Pizzeria da Toni. Anschliessend treffen wir uns für den Stammtisch von ZGL und geniessen gemeinsam ein feines Nachtessen.

Es wird viel geplaudert, gelacht und neue Kontakte werden geknüpft: eine grossartige Bereicherung für alle Beteiligten.

Wir sind stolz auf unseren monatlichen Austausch, bei dem wir doppelten Genuss erleben – kulinarisch und im Zusammensein.

RÜTI



Auf die Frage der Redaktion von ZÄMEGOLAUFE, was bei uns in Rütli besonders sei, gibt es nur eine Antwort: «Mir händs richtig guät zäme.»

Dieses Gefühl haben wahrscheinlich alle beim Grillplausch an einem superheissen Dienstag im Juli geniessen dürfen. Nach dem kurzen Spaziergang im schattigen, kühlen Wald sind alle gut gelaunt bei der Brätlistelle angekommen. Da brutzelten die Würste schon auf dem Grillrost – dank tollem Einsatz von Albert, Roli und Toni. Die Würste gingen weg wie frische Weggli. Auch bei den mitgebrachten Süssigkeiten griffen alle beherzt zu. Die Gespräche waren angeregt und es wurde viel gelacht.

Als Albert noch sein Schwyzerörgeli aus dem Rucksack nahm und Göpf seine «Schnoregiige» zückte, war die Unterhaltung perfekt. An alle ein herzliches Dankeschön. Das werden wir definitiv wiederholen!





ST. GALLEN

Am 15. Juni 2023 feierten wir in St. Gallen unser 1-Jahr-Jubiläum und zugleich die Erschliessung des Westens der Stadt. Alles perfekt organisiert und vorbereitet, das Wetter stimmte und die vielen interessierten Menschen, welche sich an diesem Donnerstag zum Schössli Haggen aufmachten, waren ein grosses Geschenk für uns alle. Der «ZGL St. Gallen-Song» (von Wilma und Ivo umgeschriebener Song «Atemlos» von Helene Fischer) rundete die gute Stimmung ab.

Die Begeisterung aller Beteiligten auf den beiden Parcours und beim gemütlichen Beisammensein war einfach toll. ZGL hat uns alle einmal mehr bereichert und beschenkt.



STÄFA



Seit April ziehen wir nun in Stäfa unsere Runden, sportlich, zufrieden und erdverbunden. Im **Mühlehölzli** sind es die frischen Wälder, von Hombrechtikon kommend die weiten Felder. In **Mutzmalen** stehen wir im Kranz der Reben: Welch herrliche Vielfalt – von der Natur uns gegeben! Fehlt noch, beim **Goetheweg**, freie Sicht über den See. Wahrlich, ZÄMEGOLAUFE ist eine prima Idee. Drum Stäfner, nimm dir ein paar Stunden Zeit, mach ZÄMEGOLAUFE zur lieben Gewohnheit. Mit Elan und Freude auf unseren Parcours auftanken – Deine Gesundheit wird's dir vielfach danken.

*Die **Flurbezeichnungen** gaben unseren Parcours die Namen und Regina Egli diesem Text den gedichteten Rahmen.*



THALWIL



Wir freuen uns immer wieder, unseren Spazierwanderern und Spazierwanderinnen etwas Spezielles in ihrer Umgebung zu zeigen.

So besuchten wir am 13. April 2023 auf einem Parcours den Thalwiler Förster. Er konnte uns sehr viel über die momentane Situation des Waldes und die Zukunftspläne des Forstbetriebes erzählen und viele Fragen beantworten.

Spannend und lehrreich! Wir freuen uns auf weitere ZGL-Parcours mit Aktivitäten in dieser Art.

USTER



Zwei besondere Parcours beginnen wir mit einer Seeüberfahrt. Gut gelaunt besteigen wir dazu kurz nach neun Uhr in Uster die Fähre, welche als schweizweit erstes Schiff mit Elektroantrieb unterwegs ist. Oft sind wir um diese Zeit allein mit dem Kapitän auf der Fähre und halten einen kurzen Schwatz mit ihm.

Die Parcours führen uns nach der kurzen Fahrt in der einen oder anderen Richtung um den Greifensee. Auf Schritt und Tritt können wir dabei in dem unter Naturschutz stehenden Gebiet seltene Pflanzen, Blumen, Biberdämme, Tiere und Vögel beobachten. Je nach Jahreszeit befinden wir uns auch mal mitten in einem Froschkonzert. Die Stimmungen sind bei jeder Witterung schlicht spektakulär.



WÄDENSWIL



Unser ZÄMEGOLAUFE-Gebiet ist mit den Ortsteilen Au, Hütten und Schönenberg stolze 35,6 km² gross. Das ist genial! Und bietet viele Möglichkeiten: Direkt ab Treffpunkt loslaufen? Oder doch zuerst ein kurzer Ausflug mit Bus, Bahn, Schiff? So können wir auch von weniger bekanntem Gemeindegebiet aus starten.

Jeden Montag ist ZÄMEGOLAUFE-Tag. Wir laufen in zwei unterschiedlichen Gruppen. Die Teilnehmenden entscheiden vor Ort spontan, wo sie sich anschliessen möchten. Einmal gemächlich, gemütlich oder zügig? Einfach wie's gerade passt.

WALD

Im Juni 2023 sind wir mit ZÄMEGOLAUFE in Wald gestartet. Dass es ein Erfolgskonzept ist, das haben wir gewusst. Dass unsere Einwohnerinnen und Einwohner in Wald jedoch so zahlreich mit uns unterwegs sind, freut uns riesig.

Viele Neuzuzüger und Neuzuzügerinnen im Pensionsalter, welche wir in unserer Gemeinde haben, nutzen die Gelegenheit, die Menschen sowie den Ort besser kennen zu lernen und neue Kontakte zu knüpfen.

Es fasziniert uns sehr und wir freuen uns auf noch viele schöne und bereichernde Momente mit ZÄMEGOLAUFE.





WALLISELLEN

Die Zusammenarbeit mit LUNAPlus (Gesundheitsförderung für Menschen ab 65 in Wallisellen) ist einfach «dä Hit». So durften wir auch dieses Jahr unseren Brötelplausch durchführen, organisiert von Adrian und LUNAPlus. Gemütliche Musik, loderndes Feuer, Grillmeister Hans-Jörg und Adrian sowie ein dekoriertes Grillplatz haben die Spazierwanderer und Spazierwanderinnen am 3. Juli empfangen. Es wurde viel geplaudert, die feine Bowle genossen und die Stimmung war ausgezeichnet. Einfach schön, ein Teil von ZÄMEGOLAUFE sein zu dürfen!



WETZIKON



Am Sonntag, 18. Juni 2023 fuhren 21 Läufer und Läuferinnen mit der Dampfbahn Zürcher Oberland DVZO von Hinwil nach Neuthal. Von dort aus ging es mit einem sportlichen Marsch und bei warmen Temperaturen nach Bäretswil. Nach einem kulinarischen Halt im Restaurant Ochsen nahm die ZGL-Gruppe den Heimweg übers Chämptnertobel nach Wetzikon unter die Füsse. Einmal etwas anderes und an einem Sonntag, es hat Spass gemacht!



WITIKON



Mitte Juli durften wir unseren dritten ZGL-Geburtstag feiern. Quartieranker Martina erwies sich als geübte Grillmeisterin. Wie aus dem Nichts – abgemacht war, dass alle ihr Essen selbst mitbringen – stellten die Teilnehmenden ein Buffet voller Köstlichkeiten auf. Das Lied «Schritt für Schritt» drückte passend aus, was wir auch im vierten Jahr wollen: wir laufen weiter und geben nie auf. Denn ZÄMEGOLAUFE und das fröhliche und wertschätzende Beisammensein in der Gruppe machen uns grosse Freude.



ZUMIKON

Der Erste-Hilfe-Workshop an der letzten ZGL-Academy und Diskussionen auf unseren Parcours, was bei einem Unfall oder medizinischen Problem zu tun wäre, gaben uns die Idee, einmal bei Regenwetter statt einem Parcours einen Erste-Hilfe-Kurs bei Kaffee und Gipfeli anzubieten. Gesagt, getan: Wir deckten uns mit der ZGL-Broschüre, Tipps vom Samariterverein, einer Trainingspuppe und einem Demo-Defi ein – und warteten dann auf den Regen. Mit über 20 Teilnehmenden konnten wir den Kurs nach dem Motto «GABI hatte PECH beim zu SCHNELLEN (BE FAST) Fahren» durchführen und viel lernen. Als wir zum Schluss die Bewusstlosenlagerung übten, zeigte sich, wer dank der vielen ZGL-Spaziergänge noch fit genug ist, um vom Boden ohne Hilfe wieder aufzustehen.

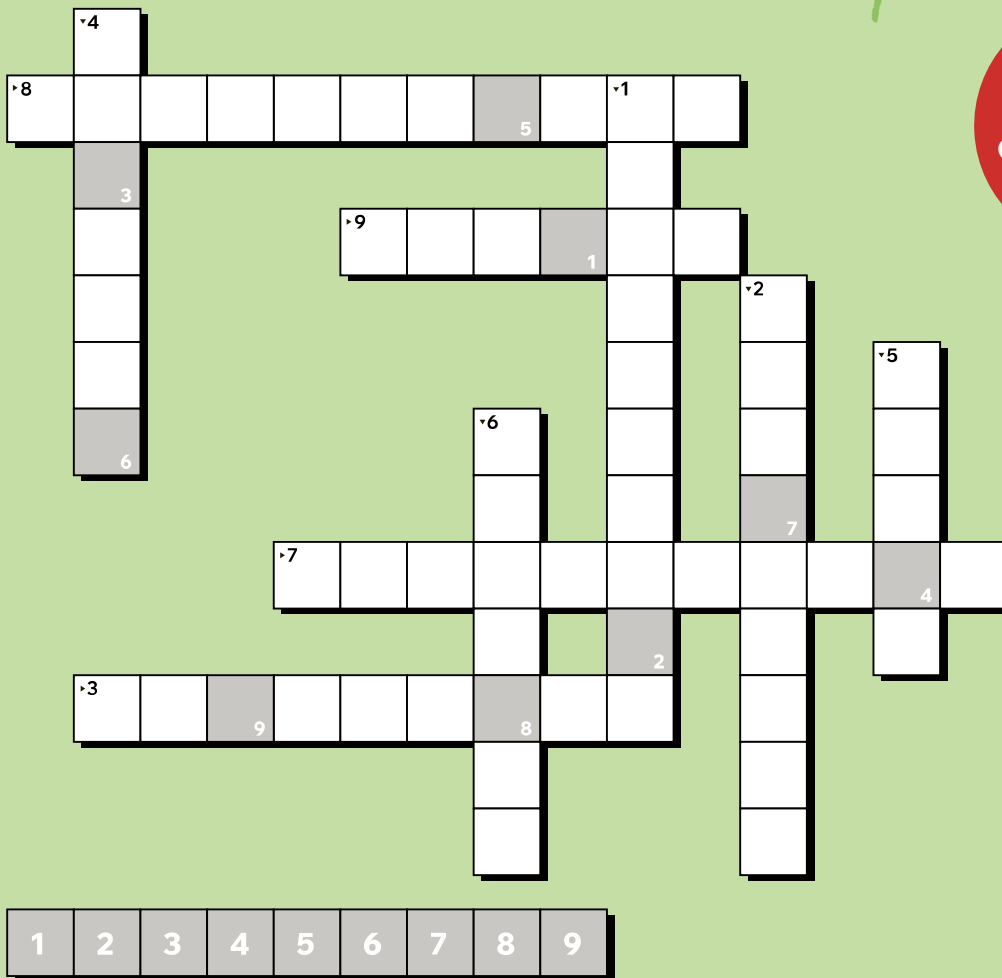


Was das Motto bedeutet, könnt ihr bei Interesse hier nachlesen.

BLUMENSTRAUSS ZU GEWINNEN!



3 Fleurop
Gutscheine zu
gewinnen!



1. Welches ist die kleinste ZGL-Gemeinde?
2. Wo konnten schon Trüffel versucht werden auf einem Parcours?
3. Welches Transportmittel hat ZGL Wetzikon diesen Sommer für einen speziellen Parcours benutzt?
4. Welcher Standort ist auf alles vorbereitet?
5. Wo läuft regelmässig eine stark sehbehinderte Person mit?
6. Wo wird auf den Parcours manchmal ein «Waldbad» genossen?
7. Welcher war der erste Standort im Kanton Solothurn?
8. Wo kommt man am Stammtisch jeweils zum Genuss einer Pizza?
9. Wer besucht jedes Jahr den Samichlaus und Schmutzli mit ihren Eseln?

So nimmst du teil: Sende das Lösungswort und deine vollständige Postadresse per E-Mail an hello@zgl.ch oder per Post an ZÄMEGOLAUF, c/o RADIX Schweizerische Gesundheitsstiftung, Pfingstweidstrasse 10, 8005 Zürich.

Teilnahmeschluss: Montag, 11. Dezember 2023

Unter allen richtigen Einsendungen werden **3 Fleurop-Gutscheine von je 60 Franken** verlost!

Teilnahmebedingungen: Teilnahmeschluss ist Montag, 11. Dezember 2023. Es wird keine Korrespondenz geführt. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen. Mitarbeitende der Gesundheitsstiftung RADIX sind nicht teilnahmeberechtigt. Automatisierte Teilnahmen sind nicht gewinnberechtigt. Gewinner/-innen werden schriftlich benachrichtigt und mit Namen und Wohnort auf unserer Webseite veröffentlicht. Die Teilnahme ist kostenlos.

ZÄMEGNIESSE



Essen ist viel mehr als die Aufnahme von Energie und Nährstoffen. Essen und insbesondere gemeinsame Mahlzeiten sind auch Zeiten des Genusses, der Erholung, des Kontaktes und des Austauschs mit anderen. Allein zu essen kann daher mit einem Gefühl von Einsamkeit verbunden sein. Setzt man sich hingegen in netter Gesellschaft an einen Tisch, steigen die Stimmung und der Appetit. Essen wird (wieder) zum Erlebnis. Gemeinsam essen macht schlicht mehr Spass.

Was fürs Essen gilt, gilt ebenso für das, was vorher kommt: Für sich allein zu kochen fällt vielen mindestens ebenso schwer wie allein zu essen. «Ich mache mir nur etwas Kleines» hört man oft in diesem Zusammenhang. Kaum kündigen sich jedoch Gäste an, blühen viele in der Küche auf. Das Kochen bereitet mehr Freude, wenn es nicht ausschliesslich für einen selbst ist. Lade deshalb Gäste zum Essen ein. Einfach so! Es muss ja kein kompliziertes Menü sein. Wen einladen? – Bekanntschaften von ZÄMEGOLAUFEN natürlich ;-). Oder eine Familie aus der Umgebung: Viele berufstätige Personen mit Kindern haben Mühe, über Mittag alles unter einen Hut zu bringen und wären froh, wenn jemand gelegentlich oder regelmässig, z. B. einmal wöchentlich, das Kochen für sie übernehmen würde.

Wer gerne in Gesellschaft kochen und essen möchte und noch auf der Suche nach Gleichgesinnten ist, wird z. B. auf www.tavolata.ch oder auf www.prosenectute.ch (Stichwort Mittagstisch) fündig. Mancherorts bieten auch Restaurants oder Seniorenheime Mittagstische für Inte-

ressierte an. Gemeinsam erlebt man so eine gemütliche Runde, isst ein feines Essen und der Körper erhält wertvolle Nährstoffe.

Kurz gesagt: ZÄMEGNIESSE tut – wie ZÄMEGOLAUFEN – rundum gut und stärkt die körperliche ebenso wie die psychische Gesundheit.

Stéphanie Bieler, Schweizerische Gesellschaft für Ernährung SGE



sgs Schweizerische Gesellschaft für Ernährung
ssn Société Suisse de Nutrition
ssn Società Svizzera di Nutrizione



Nahrung fürs Gehirn

Ein kostenloses Rätselheft der SGE.
Tipps zum Essen & Geniessen
ab 60 inklusive.

ZÄMEPOSCHTE

Nicht nur das gemeinsame Essen kann bereichernd sein. Eine Verabredung zum wöchentlichen Einkauf, vielleicht sogar mit anschliessendem Kaffee und Schwatz, ist eine wunderbare Gelegenheit, um sich mit Bekannten zu treffen, aber auch um Inspirationen für die nächsten Mahlzeiten zu gewinnen.

DANKE

ZÄMEGOLAUFEN dankt herzlich für die finanzielle, ideelle und tatkräftige Unterstützung durch:

- **Nationale Partner:** Beisheim Stiftung, Asuera Stiftung und Gesundheitsförderung Schweiz
- **Kantonale Partner:** Prävention und Gesundheitsförderung Kanton Zürich, Prävention soH Solothurner Spitäler, Kanton St. Gallen
- **Lokale Partner:** Gemeinden und Städte sowie weitere finanzielle und ideelle Unterstützende
- **Alle freiwillig für ZÄMEGOLAUFEN engagierten Personen** – ohne euch würde bei ZÄMEGOLAUFEN nichts laufen!

Das nächste Kapitel



Es war einmal... ein Forschungsteam an der Universität Zürich, das sich fragte, wie man Menschen ab 60 Jahren für regelmässige körperliche Aktivität motivieren könne. Klar, dass sich diese Frage nicht ohne die Menschen 60+ beantworten liess – und so wurde gemeinsam mit der Bevölkerung der Stadt Wetzikon von 2015 bis 2018 eine Antwort gesucht und ZÄMEGOLAUFE entwickelt. **Das erste Kapitel.**

Dieses erste Kapitel wurde in einer internationalen Fachzeitschrift publiziert und begeisterte rundum. Bewegung und Begegnung. Förderung der körperlichen, psychischen und mentalen Gesundheit. Stärkung der Verbundenheit am Ort. Diese Geschichte «musste» einfach weitergeschrieben werden! Mit Erfolg: ZÄMEGOLAUFE konnte im folgenden Jahr an zwei weiteren Standorten aufgebaut werden. **Das zweite Kapitel.**

Damit war klar: ZÄMEGOLAUFE ist definitiv eine Erfolgsgeschichte. Unter der Trägerschaft vom «Netzwerk für Bewegung und Begegnung» wurde ZÄMEGOLAUFE in den folgenden Jahren an immer mehr Standorten im Kanton Zürich aufgebaut. Der Verein ZÄMEGOLAUFE wurde gegründet und ermöglichte weiteres Wachstum und den Aufbau von Standorten in weiteren Kantonen. **Das dritte Kapitel.**

Am 1. September 2023 übergab der Verein ZÄMEGOLAUFE die Umsetzung des Angebots an die Schweizerische Gesundheitsstiftung RADIX. RADIX ist seit über 50 Jahren in der Gesundheitsförderung und Prävention auf nationaler, kantonaler und lokaler Ebene tätig (www.radix.ch). Damit wurden ideale Voraussetzungen geschaffen, um ZÄMEGOLAUFE schweizweit zu multiplizieren. Wir freuen uns, **das vierte Kapitel** gemeinsam zu schreiben! Die Kernteams werden weiterhin von den drei Coaches Alexandra Decurtins, Anabel Diez und Elisabeth Abt begleitet. Bei RADIX sind Vanessa Wettstein und Yves Weber für die Leitung von ZÄMEGOLAUFE zuständig.

Keines dieser Kapitel wäre möglich geworden ohne Kaba Dalla Lana, Initiatorin und langjährige Leiterin von ZÄMEGOLAUFE. Ihr beeindruckendes Engagement, ab dem dritten Kapitel ergänzt durch ihren Ehemann Mirco Dalla Lana, ist der rote Faden durch die ganze ZÄMEGOLAUFE-Geschichte. Wir freuen uns, dass sie die Geschichte in beratender Funktion mit uns zusammen weiterschreiben und danken an dieser Stelle herzlich für ihr Herzblut und langjähriges, nachhaltiges Engagement für ZÄMEGOLAUFE!

Elisabeth Abt und Yves Weber, ZÄMEGOLAUFE

IMPRESSUM

Das ZÄMEGOLAUFE-Journal ist das offizielle Informationsorgan von ZÄMEGOLAUFE und richtet sich an alle, die mitlaufen (möchten), an Kernteam-Mitglieder, Partnerorganisationen und Interessierte.

Herausgeber: ZÄMEGOLAUFE, c/o RADIX Schweizerische Gesundheitsstiftung, Pfingstweidstrasse 10, 8005 Zürich. Kontakt: hello@zgl.ch, 044 360 41 14, www.zaemegolaufe.ch

Redaktion: Elisabeth Abt **Layout:** Barbara Pfander

Bildnachweis: S. 1: iStock Photo; S. 12: Nicolas Zonvi; alle weiteren: ZÄMEGOLAUFE

Druck: Jordi AG, Aemmenmattstrasse 22, 3123 Belp

6. Ausgabe, November 2023, Auflage: 2300 Exemplare

RADIX