

**DEPARTEMENT  
GESUNDHEIT UND SOZIALES**

Abteilung Gesundheit

Sektion Gesundheitsförderung und Prävention

**ZÄMEGOLAUFE**

**Ein Angebot für Gemeinden von RADIX Schweizerische Gesundheitsstiftung**

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, psychische und mentale Gesundheit der Teilnehmenden. Das niederschwellige Angebot wird vor Ort von Freiwilligen geleitet.

<b>Was ist das Projektziel?</b>	ZÄMEGOLAUFE fördert die regelmässige Bewegung und die Begegnung älterer Menschen.
<b>Wer nimmt teil?</b>	Menschen ab 60 Jahren
<b>Wie sieht das Vorgehen in einer Gemeinde aus?</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Phase 1: Bildung eines Kernteams aus 3-5 Freiwilligen, Planung und Aufbau des Angebots und der Parcours, Info-Nachmittag für die Bevölkerung und erster Spaziergang (ca. 9 Monate)</li> <li>Phase 2: Unterstützung des Kernteams bei der Umsetzung des Angebots (ca. 1 Jahr)</li> <li>Phase 3: Begleitung in die Selbstorganisation</li> <li>Langfristige Umsetzung: Ziel ist die weiterführende selbstorganisierte Umsetzung durch den Standort</li> </ul>
<b>Wie lange dauert das Projekt?</b>	2-3 Jahre Aufbau und Implementierung Fortführung des Angebots durch das Kernteam auf unbegrenzte Zeit
<b>Welche Voraussetzungen braucht es in der Gemeinde?</b>	Für den Start von ZÄMEGOLAUFE braucht es die Sicherstellung der Finanzierung, ggf. einen entsprechenden politischen Beschluss sowie eine Ansprechperson für ZÄMEGOLAUFE. Die Implementierung von ZÄMEGOLAUFE wird gemeinsam mit der Gemeinde unter Berücksichtigung lokaler Gegebenheiten und Ressourcen geplant.
<b>Wie viel kostet die Realisierung in einer Gemeinde?</b>	Die Kosten für den Aufbau und die direkte Begleitung des Kernteams durch RADIX betragen Fr. 31'000.-. Für Gemeinden, die ZÄMEGOLAUFE selbst aufbauen möchten, beträgt das Coaching durch RADIX inkl. Allen Sach- und Drittosten Fr. 24'000.-. In beiden Umsetzungsmodellen kann die Gemeinde die Kosten über drei Jahre budgetieren. RADIX erstellt eine Offerte mit Kostendach.
<b>Welche Unterstützung bietet das Schwerpunktprogramm Gesundheitsförderung im Alter?</b>	Das Schwerpunktprogramm Gesundheitsförderung im Alter Kanton Aargau beteiligt sich mit maximal Fr. 10'000.- an den Gesamtkosten. Für den Zeitraum 2025 - 2028 können eine begrenzte Anzahl Gemeinden unterstützt werden.

Koordiniert durch:



In Zusammenarbeit mit:



Mit Unterstützung von:



Gesundheitsförderung Schweiz  
Promotion Santé Suisse  
Promozione Salute Svizzera

<b>Welche Gemeinden haben bereits eine Gemeindebegehung durchgeführt?</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kanton Solothurn: Derendingen, Olten, Grenchen</li> <li>• Kanton St. Gallen: Stadt St. Gallen</li> <li>• Kanton Zug: Baar</li> <li>• Kanton Zürich: Adliswil, Bubikon, Bülach, Gossau, Grüningen, Hinwil, Horgen, Illnau-Effretikon, Kilchberg, Kloten, Küsnacht, Oberrieden, Rüschlikon, Rüti, Stäfa, Thalwil, Uster, Wädenswil, Wald, Wallisellen, Wetzikon, Witikon (Stadt Zürich), Zumikon</li> </ul>
<b>Haben Sie Fragen?</b>	<p>Bei Fragen zur <b>Finanzierung</b> nehmen Sie Kontakt auf mit der Programmleitung Gesundheitsförderung im Alter Kanton Aargau, Matthias Felix, Tel. 062 58 69, matthias.felix@ag.ch</p> <p>Bei Fragen zur <b>Umsetzung</b>, wenden Sie sich bitte an RADIX Schweizerische Gesundheitsstiftung, Alexandra Decurtins, Tel. 044 542 31 59, decurtins@zgl.ch</p>
<b>Wo gibt es weitere Informationen?</b>	<a href="http://www.zämegolaufe.ch">www.zämegolaufe.ch</a>