



Gemeinde im Kantonen Aargau gesucht

ZÄMEGOLAUFE ist ein Gesundheitsförderungsprojekt, das Bewegung und Begegnung verbindet: Menschen ab 60 Jahren treffen sich regelmässig zu gemeinsamen Spaziergängen in ihrer Wohnumgebung. Die Bewegung und der soziale Austausch stärken die körperliche, emotionale und mentale Gesundheit der Teilnehmenden. ZÄMEGOLAUFE wird vor Ort von freiwillig Engagierten geleitet.

Das Angebot wurde vor 10 Jahren im Rahmen eines Forschungsprojekt der Universität Zürich gemeinsam mit der Bevölkerung in Wetzikon entwickelt und wird seit 3 Jahren unter der Trägerschaft von RADIX umgesetzt. Im Rahmen eines Pilotprojekts möchte RADIX den Aufbauprozess von ZÄMEGOLAUFE nun so adaptieren, dass das Angebot kostengünstiger lanciert und damit noch mehr Gemeinden zugänglich gemacht werden kann.

Dafür sucht RADIX **eine Gemeinde** im Kanton Aargau, welche ZÄMEGOLAUFE aufbauen und von einer **kostenlosen Begleitung** durch RADIX profitieren möchten.

Das erhält die Gemeinde:

- Kostenlose Begleitung durch RADIX einer Gemeinde im Kanton Aargau
 - Unterstützung bei der Akquise der Freiwilligen
 - Unterstützung bei der Planung des Angebots (Parcoursentwicklung, Kommunikationskanäle, etc.)
 - Moderation einer Info-Anlass vor dem Start-Parcours
 - Unterstützung bei der Begleitung der Freiwilligen in die Selbstorganisation während 12 Monaten (Begleitung der Projektleitung, Teilnahme an Sitzungen, etc.)
- Kommunikationsmittel, Apotheken, Info-Anlass, etc.
- ZÄMEGOLAUFE Standort-Webseite, inkl. internem Bereich

Das leistet die Gemeinde:

- Politische Legitimation (2-jährige Vereinbarung mit RADIX)
- Ressourcen für lokale Projektleitung (angestellt bei der Gemeinde oder einer anderen geeigneten Institution, z.B. Pro Senectute, Gemeinschaftszentrum, Kirche, Genossenschaften)
- Zwischenbesprechung & Rapportierung des zeitlichen Aufwands
- Aufbau des Angebots (6 – 12 Monate):
 - Akquise der Freiwilligen (2 – 3 AT)
 - Unterstützung der Freiwilligen bei der Planung des Angebots (2 – 4 AT)
 - Teilnahme am Info-Anlass und erster Spaziergang (1 AT)
- Begleitung der freiwilligen Personen während 12 Monaten:
 - Teilnahme an den monatlichen Kernteam-Sitzungen während 12 Monaten (3 – 4 AT)
 - Unterstützung der Bekanntmachung des Angebots & Wertschätzung Kernteam (1 – 2 AT)

Interessierte Gemeinden melden sich für einen unverbindlichen Austausch gerne bei:

Elisabeth Abt, Fachexpertin Gesunde Gemeinden

e.abt@zgl.ch / 044 575 60 84

Trägerschaft:



Mit Unterstützung:



Beisheim Stiftung



Gesundheitsförderung Schweiz
Promotion Santé Suisse
Promozione Salute Svizzera

Warum ZÄMEGOLAUFE?

Niederschwellige Gesundheitsförderung

ZÄMEGOLAUFE bietet Menschen ab 60 Jahren eine einfache, kostenlose Möglichkeit, sich regelmässig in ihrer Wohnumgebung zu bewegen.

Soziale Unterstützung

ZÄMEGOLAUFE fördert die lokale Vernetzung und die gegenseitige Unterstützung unter Menschen ab 60 Jahren.

Partizipativer Ansatz

Freiwillige und Teilnehmende gestalten ZÄMEGOLAUFE aktiv mit. Das Projekt ermöglicht Mitwirkung und Engagement von und für Menschen ab 60 Jahren.

Was macht ZÄMEGOLAUFE besonders?

- Kostenlose Teilnahme
- Keine Anmeldung erforderlich
- Lokal und gut erreichbar
- Wöchentliche Spaziergänge
- Geleitet von engagierten Freiwilligen
- Monatlicher Stammtisch in einem lokalen Restaurant

Spaziergänge in drei Leistungsniveaus:

- 1.5 – 3 km: flach, einfach, Tempo: sehr gemütlich
- 3 – 6 km: mittel, Tempo: gemütlich
- 5 – 10 km: anspruchsvoller, Tempo: zügig

