

**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 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.

Was ist das Projektziel?	ZÄMEGOLAUFE fördert die regelmässige Bewegung und die Begegnung älterer Menschen.
Wer nimmt teil?	Menschen ab 60 Jahren
Wie sieht das Vorgehen in einer Gemeinde aus?	- 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. 6 – 9 Monate) - Phase 2: Unterstützung des Kernteams bei der Umsetzung des Angebots (ca. 12 Monate) - 3. Jahr: Selbstorganisation - Langfristige Umsetzung: Ziel ist die weiterführende selbstorganisierte Umsetzung durch den Standort
Wie lange dauert das Projekt?	3 Jahre Aufbau und Implementierung, inkl. 1 Jahr Selbstorganisation Danach Fortführung des Angebots durch das Kernteam auf unbegrenzte Zeit
Welche Voraussetzungen braucht es in der Gemeinde?	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.
Wie viel kostet die Realisierung in einer Gemeinde?	Die Kostenangaben verstehen sich als Nettokosten für die Gemeinde nach Abzug des kantonalen Unterstützungsbeitrags (max. Fr. 17'500.–): Option 1: Aufbau und direkte Begleitung der Freiwilligen durch RADIX Fr. 4'500.– pro Jahr während drei Jahren, inkl. Sach- und Drittkosten Gesamtkosten: Fr. 13'500.– Personeller Aufwand Gemeinde: 2 – 3 AT pro Jahr Option 2: Coaching durch RADIX für den selbstständigen Aufbau durch die Gemeinde Fr. 2'200.– pro Jahr während drei Jahren, inkl. Sach- und Drittkosten Gesamtkosten: Fr. 6'600.– Personeller Aufwand für Gemeinde: 5 – 8 AT pro Jahr

Koordiniert durch:



In Zusammenarbeit mit:



Mit Unterstützung von:



Gesundheitsförderung Schweiz
Promotion Santé Suisse
Promozione Salute Svizzera

Welche Unterstützung bietet das Schwerpunktprogramm Gesundheitsförderung im Alter?	Das Schwerpunktprogramm Gesundheitsförderung im Alter beteiligt sich mit Fr. 17'500.– pro Gemeinde. Dadurch reduzieren sich die Kosten für die Gemeinden auf die oben aufgeführten Beträge. Für den Zeitraum 2025 – 2028 können eine begrenzte Anzahl Gemeinden unterstützt werden.
Welche Gemeinden haben bereits eine Gemeindebegehung durchgeführt?	• Kanton Solothurn: Derendingen, Grenchen, Olten • Kanton St. Gallen: Stadt St. Gallen • Kanton Zug: Baar • 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
Haben Sie Fragen?	Bei Fragen zur Finanzierung nehmen Sie Kontakt auf mit der Programmleitung Gesundheitsförderung im Alter Kanton Aargau, Matthias Felix, Tel. 062 58 69, matthias.felix@ag.ch Bei Fragen zur Umsetzung, wenden Sie sich bitte an RADIX Schweizerische Gesundheitsstiftung, Elisabeth Abt, Tel. 044 575 60 84, e.abt@zgl.ch
Wo gibt es weitere Informationen?	www.zaemegolaufe.ch Video

Stand: 27.07.2026