

14. Oktober 2021

Seite 2

Auflage 2'566 Ex.
Reichweite 1'847 Leser
Erscheint woe
Fläche 93'700 mm²
Wert 2'200 CHF

Anzeiger von Wallisellen
8304 Wallisellen



Projekt «Zämegolaufe» gut gestartet

Seit Ende September gehört Wallisellen zu einer von 15 Gemeinden, in denen bewegungs- und kontaktfreudige Seniorinnen und Senioren gemeinsam Spazierwandern können. Beim zweiten Mal am letzten Donnerstag ging es durch den Hörnligraben.

Claudia Rothlin

Die Idee: einmal pro Woche – jeweils Montag vormittags und Donnerstag nachmittags alternierend – können sich Spazierfreudige spontan treffen und zusammen auf einen Parcours genannten Rundgang gehen. Diese starten in der Regel an einer Haltestelle des öffentlichen Verkehrs und sind in drei Stufen aufgeteilt von kurzen, 30 bis 60 Minuten dauernden für gemächliche, über bis zu 90 Minuten dauernde für gemütliche und bis zu zweieinhalb Stunden dauernden Parcours für zügige Spaziergänger. Die kürzesten Parcours sind auch mit dem Rollator zu meistern.

Ursprünglich wurde «Zämegolaufe» von der Universität Zürich lanciert und in Wetzikon im Rahmen eines Pilotprojekts erprobt, um die körperliche Aktivität bei älteren Menschen zu fördern. Regelmässige Bewegung hilft besonders Menschen, die an chronischen Krankheiten leiden unabhängig zu bleiben und Lebensqualität zu erhalten. Nach Ende der Pilotphase haben sich in mittlerweile 15 Gemeinden des Kantons Zürich lokale Gruppen gebildet, um «Zämegolaufe» anzubieten.

Unterwegs im Hörnligraben: Das spontane gemeinsame Spazieren oder leichte Wandern hilft, neue Kontakte zu knüpfen.

BILD ROTHLIN



Runde durch den Hörnligraben

In Wallisellen kam die Initiative von Seiten der Altersarbeit Goplus. Karin Zindel, Altersbeauftragte der Gemeinde und Leiterin von Lunaplus, Sozialdiakonin Ulrike von Allmen von der reformierten Kirche und Lucia Reinecke, Sozialdiakonische Mitarbeiterin der katholischen Pfarrei St. Antonius, haben im Rahmen des aktuellen Jahresthemas «Einsamkeit» das Projekt angestossen. «In der Coronazeit

ist das praktisch das einzige Angebot, das unabhängig von der aktuellen Situation immer durchgeführt werden kann», erklärt Karin Zindel. Neben der gesundheitsfördernden Wirkung geht es ihnen vor allem auch um den sozialen Aspekt. In der Gruppe ist es motivierender, spazieren zu gehen und es ermöglicht auch, neue Kontakte zu knüpfen.

Am letzten Donnerstag haben sich 16 Personen für den Parcours Hörnligra-

ben zusammengefunden. Nach einer kurzen Vorstellung des Leitungsteams geht es auch schon los: vorbei am Curlingcenter, Richtung Lämpitzäckern und Kranenheim Rotacher, am Fusse des Brandenbergs, zurück über die Hochrüti wieder zum Ausgangspunkt. In mehreren kleinen Grüppchen, die sich immer wieder auch mal neu formieren, geht es gemütlich innerhalb einer Dreiviertelstunde über die knapp zweieinhalb Kilometer lange Strecke. Und das bei optimalem Wetter, zwar mit Wolken, wo die Sonne zwischendurch durchblinzelt, aber dennoch angenehm für die Jahreszeit, weil nicht zu kühl.

Von gemächlich bis zügig

Von den klassischen Wanderangeboten unterscheidet sich «Zämegolaufe» nicht nur in der Möglichkeit, spontan und ohne Voranmeldung mitgehen zu können. Die Routen starten und enden allesamt in Wallisellen und machen allenfalls noch einen Bogen durch die Nachbargemeinden, wie Opfikon, Bassersdorf oder auch Dietlikon und Brütisellen. Es braucht etwas weniger Kondition und eine normale Trittsicherheit reicht aus, erklärt Leiterin Conny Attinger: «Wir bleiben auf Spazierwanderwegen, wo man auch langsam unterwegs sein kann, wo man Stöcken und stellenweise sogar mit Rollatoren gehen kann.»

Letztere sind in den Routenbeschreibungen entsprechend ausgezeichnet. Dort ist

auch vermerkt, wie lange ein Spaziergang etwa dauert und mittels Höhenprofil auch die Anzahl der Steigungen, sodass man einen Parcours entsprechend seiner eigenen Fitness aussuchen kann. Die Routen sind in einem kleinen Prospektheft zusammengefasst, der in der Gemeinde aufliegt oder am Ende der «Zämegolaufe»-Spazierwanderungen abgegeben wird. Im Internet unter www.zaemegolaufe.ch sind nicht nur die verschiedenen Walliseller Parcours, sondern die aller teilnehmenden Gemeinden zu finden.

Das gemeinsame Spazierwandern soll dabei auch Ausgangspunkt für weitere Kontakte sein: «Teilnehmerinnen und Teilnehmer, die auf dem Spaziergang zusammen gewürfelt wurden, steht es frei sich im Anschluss noch für einen Kaffee zu treffen. Und vielleicht ergeben sich dadurch auch neue Freundschaften – wer weiss», meint Conny Attinger.

Ab nächstem Monat gibt es zusätzlich jeden ersten Dienstag im Monat, jeweils um 14.30 Uhr im Restaurant Liga einen Stammtisch – erstmals also am 2. November. Dabei sind auch jene willkommen, die noch nicht an einer «Zämegolaufe»-Tour dabei waren und sich so zuvor vielleicht noch mehr Informationen beschaffen möchten.

Positives Echo

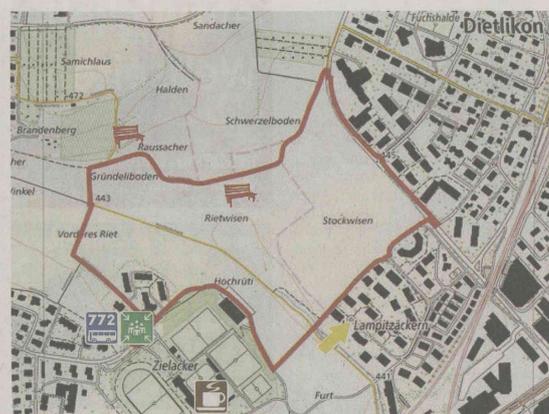
Die Rückmeldungen sind bislang durchwegs positiv: «Man muss nicht alleine spazieren gehen, es ist immer jemand da

zum Plaudern» oder «Man kommt von zu Hause weg und unter die Leute – vielleicht kann man auch noch später etwas zusammen unternehmen» und «Ich finde es schön, zwischendurch mit einer grösseren Gruppe etwas zu unternehmen», sagten einige Teilnehmerinnen und Teilnehmer im Anschluss.

Das rege Interesse zu Beginn zeigt, dass ein Bedürfnis vorhanden ist. Deswegen ist auch geplant, dass das Angebot welches durch die Stiftung Lunaplus und die beiden Kirchgemeinden finanziert wird, nun zum festen Bestandteil von Goplus wird. «Der Start war bereits ein grosser Erfolg und wir hoffen, es geht so weiter», meint Karin Zindel abschliessend, «das wird so lange ein fixes Angebot in der Gemeinde Wallisellen bleiben, bis niemand mehr mitgehen will – ich hoffe, dass sich das nicht erschöpfen wird.»

Verstärkung gesucht

Das Leitungsteam besteht derzeit aus sieben Personen, welche die einzelnen Routen jeweils mindestens zu zweit begleiten. Etwas Verstärkung wäre willkommen, sodass die Einsätze flexibler gestaltet werden könnten. Interessierte können sich bei Monika Fettel melden unter Telefon 044 830 03 58 bzw. 079 683 04 67 oder per E-Mail an monika.fettel@bluewin.ch.



Die Routenbeschreibungen mit allen nützlichen Infos sind im Internet einsehbar.

BILD ZVG