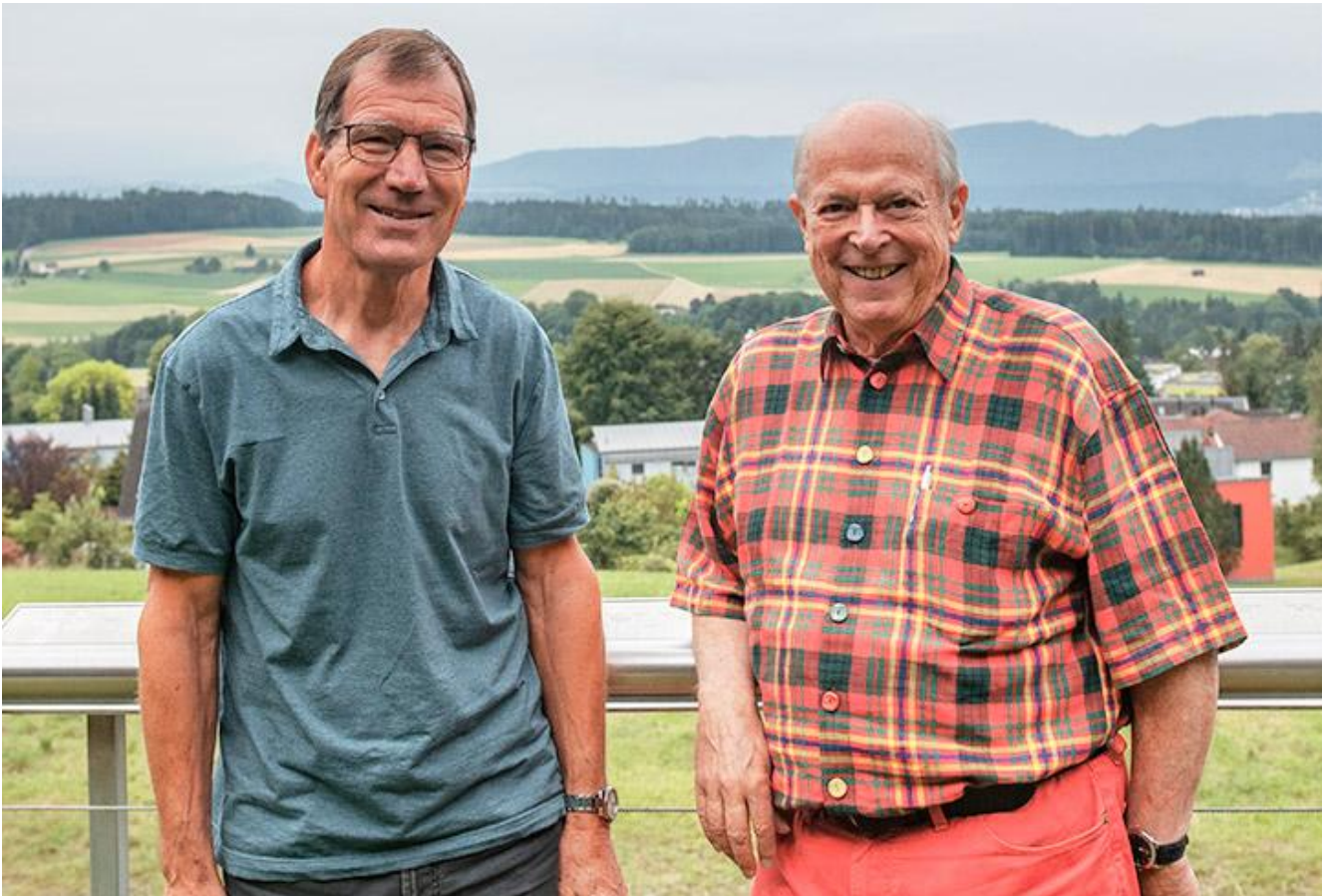


Zolliker Zumiker

Unabhängige Wochenzeitung und amtliches Publikationsorgan

Zumikon

Laufend Freunde finden



Waldemar Zimmermann (r.) und Alfons Baumberger laden zu unverbindlichen Spazierwanderungen ein. (Bild: zvg)

Zwei Zumiker laden zum Projekt «Zämegolaufe» ein, um Seniorinnen und Senioren zu Bewegung und Geselligkeit zu motivieren.

Er ist gerne unterwegs und möchte nun andere motivieren, sich ebenfalls auf den Weg zu machen: Waldemar Zimmermann ist ein Freiwilliger des Projekts «Zämegolaufe». Sein ganzes Leben war bewegt. Er arbeitete unter anderem in London, Paris, New York und Südafrika. Als er 43 Jahre alt war, führte ihn seine Neugierde in die USA, wo er die Harvard Business School in den USA besuchte. Auch gerade gab es wieder Bewegung in seinem Leben: Im Juni zogen er und seine Frau von Küsnacht Itschnach nach Zumikon. Hier will er sich nun schnell integrieren, unter anderem über den Verein Senioren für Senioren (SfS). Da er schon lange zum SfS Küsnacht, Erlenbach und Zumikon gehört, kennt er zwar bereits einige Zumiker. «Aber es dürfen noch mehr werden», sagt er und lacht. Genau deswegen ist er einer der Aktiven bei «Zämegolaufe».

Erfolgreiches Pilotprojekt

Der Verein hat sich für die Beteiligung am Projekt entschieden, als er durch eine testamentarische Verfügung eine beachtliche Summe erhielt. Als Pilotprojekt entstanden ist «Zämegolaufe» allerdings bereits 2015. Damals startete das Institut für Epidemiologie, Biostatistik und Prävention (EBPI) der Universität Zürich in Wetzikon eine wissenschaftliche Studie mit dem Ziel, die körperliche Aktivität bei älteren Personen zu steigern. Das Pilotprojekt der Uni lief hervorragend und sollte nicht einfach in der Schublade verschwinden. Zwei Jahre später wurde «Zämegolaufe» auch in Uster und in Horgen eingeführt. Initiatorin war die Projektleiterin Kaba Dalla Lana, die jüngst bei dem Besuch des Lungenbusses auf dem Zumiker Dorfplatz einen Vortrag hielt.

Auch der Zumiker Alfons Baumberger ist eine Schlüsselperson beim Projekt. Der 67-Jährige war in verschiedenen Funktionen in der Stiftung Altried tätig, einer Institution für Menschen mit Beeinträchtigung in Zürich. Mehr als ein Jahrzehnt war er für das Qualitätsmanagement des Heimes verantwortlich. Seit 25 Jahren wohnt er mit seiner Frau in Zumikon, wo auch die drei Kinder aufgewachsen sind. Er ist viel auf Schusters Rappen oder auch auf dem Stahlesel unterwegs, sei es in der Gegend von Zumikon, auf dem Pfannenstiel oder gerne auch «in höheren Gefilden», wie er erzählt.

Niederschwelliges Angebot

Beide Männer betonen, dass mit dem Angebot nicht die Senioren angesprochen werden sollen, die eh schon aktiv sind – obwohl die natürlich auch gerne kommen dürften. Vielmehr sollen diejenigen aktiviert werden, die sich allein nicht trauen. «Unser Angebot ist wirklich sehr niederschwellig, das heisst kostenlos und ohne An- und Abmeldungspflicht», führt Waldemar Zimmermann aus. Die Routen sind in drei Kategorien eingeteilt: Gelb für leicht und maximal zwei Kilometer lang, Orange für bis zu fünf Kilometer und Rot für bis zu zehn Kilometer. Auf den jeweiligen Streckenbeschreibungen ist zu sehen, wie viele Höhenmeter es zu bewältigen gibt, ob die Strecke Treppen aufweist und sogar, wo Bänke für eine Pause warten. Unterwegs oder am Ende des Spazierwanderns ist jeweils ein Halt in einem Café oder Restaurant eingeplant, wo man das Erlebte nochmals Revue passieren lassen kann.

Gegen die Einsamkeit

«Es ist bewiesen, dass Bewegung in der Natur guttut. Wer aktiv ist, lebt länger und gesünder», erklärt Waldemar Zimmermann. Auch sei der soziale Aspekt wichtig. Immerhin würden viele alte Menschen allein leben und hätten nur wenig Gelegenheit für einen kleinen Plausch. Umso besser, dass «Zämegolaufe» auch einen regelmässigen Stammtisch umfasst, der jeweils am ersten Dienstag im Monat, ab 10.30 Uhr im Café am Zumiker Dorfplatz stattfindet. Dort findet am 30. August auch eine Informationsveranstaltung statt, wo das Projekt im Detail vorgestellt wird. Interessenten können sich über die Routen, die Anforderungen und Strecken erkundigen und vielleicht schon «Mitläufer» kennenlernen. (bms)

[Freizeit/15.08.2019](#)

[Impressum](#) [Disclaimer](#)

[Über uns](#) [Mediendaten](#) [Archiv](#)

Im Fokus

Schulevaluation

Die drei Zolliker Schulhäuser
Buechholz, Oescher und Rüterwis