

Projekt «Zämegolaufe» kommt nach Bülach

Personen, die über 60 Jahren alt sind, sollen in Bülach künftig an organisierten Spaziergängen teilnehmen können. Bis es so weit ist, dürfte es noch ein paar Monate dauern.

Flavio Zwahlen

Publiziert: 06.08.2020, 17:28



Dieses Foto eines Spaziergangs von «Zämegolaufe» wurde vor Corona gemacht. Nun wird viel Wert darauf gelegt, dass die Hygienevorschriften stets eingehalten werden.

Foto: Netzwerk für Bewegung und Begegnung

Die Idee von «Zämegolaufe» ist simpel: Menschen ab 60 Jahren treffen sich regelmässig zum Spazieren und bleiben so miteinander verbunden und aktiv. Als erste Gemeinde im Unterland möchte nun Bülach ein solches Angebot auf die Beine stellen. Dafür sucht das Netzwerk für Bewegung und Begegnung (NFBB) im Auftrag der Stadt nun zwei bis fünf Personen, die Freude an der Bewegung in der Natur und am Umgang mit Menschen haben. Ihre Aufgabe wird es sein, verteilt in Bülach sechs Spazierwege zu finden, die zwischen zwei und zehn Kilometer lang sind.

Das kostenlose Angebot richtet sich an Personen, die über 60 Jahre alt sind. Vorgesehen ist, die Spaziergänge in drei Intensitätsstufen zu unterteilen: von gemächlich über

gemütlich bis hin zu zügig. Wie gross der Anklang letztlich sein wird, lässt sich laut Raphael Gubser, Leiter Gesellschaft und Gesundheit bei der Stadt Bülach, noch nicht abschätzen. «Wir sind derzeit noch in der Findungsphase, haben aber bereits einige positive Rückmeldungen aus der Bevölkerung erhalten.»

Start wegen Corona verschoben

Eigentlich sollten die Spaziergänge von «Zämegolaufe» in Bülach schon im Frühling beginnen. Doch das Coronavirus machte dem Start einen Strich durch die Rechnung. Auch wenn die Pandemie noch nicht überstanden ist, soll das Projekt nun vorangetrieben werden. «Wir sind uns der Situation bewusst und halten uns stets an die Vorgaben des Bundesamts für Gesundheit», sagt Raphael Gubser. So liessen sich die Hygienevorschriften auf Spaziergängen im Freien ohnehin gut durchsetzen. Hinzu komme, dass die Personen aus der Risikogruppe in den vergangenen Monaten oft isoliert zu Hause gelebt hätten. «Wir wollen den Seniorinnen und Senioren eine Perspektive bieten.»

Das Angebot richtet sich in erster Linie an die Bewohnerinnen und Bewohner von Bülach. «Sollte es Interessierte aus den Kreisgemeinden geben, sind sie natürlich ebenfalls willkommen.» Wann die Spaziergänge beginnen werden, ist zurzeit noch unklar. «Wir rechnen mit Frühling 2021, vielleicht wird es auch ein bisschen früher sein», führt Gubser aus.

Keine Verpflichtungen

Beim Aufbau von «Zämegolaufe» sowie während der zwölfmonatigen Umsetzungsphase wird das Bülacher Team von einem NFBB-Coach begleitet. Danach sollten die Freiwilligen das Projekt selber organisieren und weiterentwickeln. Ganz allein gelassen werden sie dabei jedoch nicht: Auf freiwilliger Basis treffen sich alle «Zämegolaufe»-Teams der Schweiz ein- bis zweimal jährlich.

«Zämegolaufe» startete als Projekt der Universität Zürich. Es wurde in den Jahren 2015 bis 2018 in der Pilotstadt Wetzikon entwickelt. Inzwischen machen auch weitere Zürcher Gemeinden – unter anderem Uster, Horgen und Wädenswil – mit. Alle Parcours starten und enden an öffentlichen Haltestellen. Die Teilnehmer planen selbst, wann sie zusammen laufen gehen, und kommunizieren die Termine via Internetagenda. Es gibt auch die Möglichkeit, sich mit Whatsapp zu informieren. Man ist nicht dazu verpflichtet, regelmässig an den Spaziergängen teilzunehmen.

Wer beim Aufbau von «Zämegolaufe» in Bülach helfen möchte, meldet sich bei Christina Hirzel vom Netzwerk für Bewegung und Begegnung, 079 778 39 82 oder ch@nfbb.ch.
Publiziert: 06.08.2020, 17:28