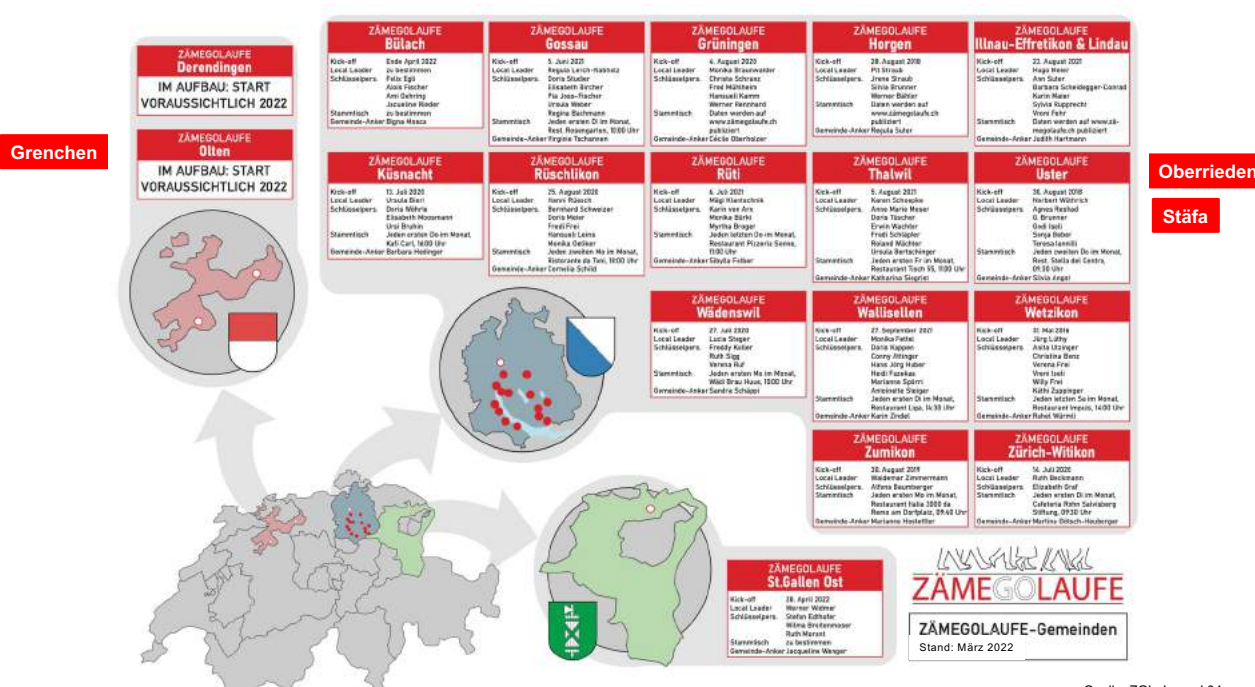





ZÄMEGOLAUF

In meiner Stadt • Für meine Gesundheit


1




ZÄMEGOLAUF Derendingen IM AUFBAU: START VORAUSSICHTLICH 2022	ZÄMEGOLAUF Bülach Kick-off: 28. April 2022 Local Leader: Schläpfer Schläpfer: Felix Egli, Alois Fischer, Ann Gehring, Jacqueline Moser Stamerntsch: Jochen erwin Di im Monat Gemeinde-Anker: Regina Hiltner	ZÄMEGOLAUF Gossau Kick-off: 1. Juni 2022 Local Leader: Schläpfer Schläpfer: Regula Lütch-Rohrer, Doris Studer, Elisabeth Bräker Stamerntsch: Pia Joss-Rächer, Ursula Moser Gemeinde-Anker: Regina Buchmann, Jochen erwin Di im Monat, Rest. Rosengarten, 16:00 Uhr	ZÄMEGOLAUF Grünigen Kick-off: 4. August 2022 Local Leader: Schläpfer Schläpfer: Monika Brunwasser, Daniela Schütz, Fredi Hiltner Stamerntsch: Hansruedi Kern, Werner Bernward, Daten werden auf www.zamegolauf.ch publiziert Gemeinde-Anker: Cécile Oberholzer	ZÄMEGOLAUF Horgen Kick-off: 28. August 2022 Local Leader: Schläpfer Schläpfer: Jrene Straub, Silvia Brunner Stamerntsch: Werner Bähler, Daten werden auf www.zamegolauf.ch publiziert Gemeinde-Anker: Regula Sulzer	ZÄMEGOLAUF Illnau-Effretikon & Lindau Kick-off: 22. August 2022 Local Leader: Schläpfer Schläpfer: Rega Meier, Ann Sulzer Stamerntsch: Barbara Schlegger-Cornaz, Kurt Mager, Silvia Ruppenz, Vroni Fetz Daten werden auf www.zamegolauf.ch publiziert Gemeinde-Anker: Judith Hartmann
ZÄMEGOLAUF Ottlen IM AUFBAU: START VORAUSSICHTLICH 2022	ZÄMEGOLAUF Küssnacht Kick-off: 11. Juli 2022 Local Leader: Schläpfer Schläpfer: Doris Mihre, Elizabeth Moser Stamerntsch: Ursi Bruhin, Jochen erwin Di im Monat, Kaff. Carl, 18:30 Uhr Gemeinde-Anker: Barbara Hiltner	ZÄMEGOLAUF Rüschlikon Kick-off: 25. August 2022 Local Leader: Schläpfer Schläpfer: Hans Rösch, Bernhard Schweizer, Doris Meier, Friedi Frei Stamerntsch: Marika Oetli, Jochen erwin Di im Monat, Ristorante da Tani, 18:00 Uhr Gemeinde-Anker: Cornelia Schöb	ZÄMEGOLAUF Rüti Kick-off: 6. Juli 2021 Local Leader: Schläpfer Schläpfer: Miri Hiltner, Karin von Arn, Monika Stürli Stamerntsch: Myrtha Brogi, Jochen erwin Di im Monat, Restaurant Pizzeria Sonne, 19:30 Uhr Gemeinde-Anker: Silvia Föllmer	ZÄMEGOLAUF Thalwil Kick-off: 5. August 2021 Local Leader: Schläpfer Schläpfer: Anne Schrade, Anne Marie Meier, Doris Fischer, Erwin Vachler, Fredi Schädler Stamerntsch: Roland Mächler, Ursula Bernhartiger, Jochen erwin Di im Monat, Restaurant Top 15, 19:30 Uhr Gemeinde-Anker: Katharina Stieglitz	ZÄMEGOLAUF Uster Kick-off: 26. August 2022 Local Leader: Schläpfer Schläpfer: Hubert Witzsch, Agnes Rehad, St. Bruner, Gadi Iseli, Sampa Bider Stamerntsch: Teresa Isenli, Jochen erwin Di im Monat, Rest. Saffa del Centro, 18:30 Uhr Gemeinde-Anker: Silvia Angst
ZÄMEGOLAUF Wädenswil Kick-off: 27. Juli 2022 Local Leader: Schläpfer Schläpfer: Lucia Singer, Friedy Koller, Ruth Sigg Stamerntsch: Jochen erwin Di im Monat, Wilder Baum, 19:00 Uhr Gemeinde-Anker: Sandra Schöbi	ZÄMEGOLAUF Wallisellen Kick-off: 27. September 2021 Local Leader: Schläpfer Schläpfer: Monika Fehli, Dana Ruppen, Conny Allinger, Hans-Jörg Huber, Heidi Fankas, Noranne Späni, Annette Singer Stamerntsch: Jochen erwin Di im Monat, Restaurant Lupa, 14:30 Uhr Gemeinde-Anker: Karin Drettel	ZÄMEGOLAUF Wetzikon Kick-off: 31. Mai 2019 Local Leader: Schläpfer Schläpfer: Zing Lüthy, Anja Utzinger, Christina Benz, Verena Frei Stamerntsch: Vroni Fetz, Kathi Zauggler, Jochen erwin Di im Monat, Restaurant Ippica, 14:00 Uhr Gemeinde-Anker: Rahel Wipri	ZÄMEGOLAUF Zumikon Kick-off: 28. August 2019 Local Leader: Schläpfer Schläpfer: Mädelmeier Zimmermann, Athina Baumberger Stamerntsch: Jochen erwin Di im Monat, Name im Gespräch, 19:45 Uhr Gemeinde-Anker: Marianne Hiltner	ZÄMEGOLAUF Zürich-Witikon Kick-off: 14. Juli 2022 Local Leader: Schläpfer Schläpfer: Ruth Buchmann, Elizabeth Graf Stamerntsch: Jochen erwin Di im Monat, California Haus Salvaberg Stiftung, 09:30 Uhr Gemeinde-Anker: Martina Schöb-Hiltner	
ZÄMEGOLAUF St.Gallen Ost Kick-off: 28. April 2022 Local Leader: Schläpfer Schläpfer: Werner Weller, Stefan Schärer, Wilma Dreiermeier, Ruth Mezzari Stamerntsch: zu bestimmen Gemeinde-Anker: Jacqueline Moser	 <p>ZÄMEGOLAUF-Gemeinden Stand: März 2022</p>				

Quelle: ZGL-Journal 04

2


ZÄMEGOLAUFE
In meiner Stadt • Für meine Gesundheit

Vision: ZÄMEGOLAUFE ist Schweizer Kulturgut



Statistik CH:
CH: 2'212 Gemeinden
CH 2030: 65+ > 2.2. Mio.

Ziel: 50 ZGL-Standorte bis 31.12.2024

3




ZÄMEGOLAUFE
In meiner Stadt • Für meine Gesundheit

4



Innovation - Strategie

- Die ressourcenorientierte Haltung,
- die Befähigung & Begeisterung zur Selbstorganisation,
- die lokale Verankerung,
- die langfristige Begleitung,
- die Vernetzung der einzelnen Standorte



.... ist ein innovativer und im Bereich Gesundheitsförderung neuartiger Ansatz sowohl für einen nationalen Roll out als auch für den nachhaltigen Betrieb der BEWEGUNG.



Frei, Dalla Lana et al. (2019) Int J Public Health; 64(5):669-67. Studie Mai 2015 – Juni 2017

5



Mehrere Determinanten der KA gleichzeitig berücksichtigen

Individuelle Ebene	Interpersonelle Ebene	Umgebung	Politik	Globale Ausrichtung
<ul style="list-style-type: none"> • Ressourcenorientiert • Keine Verpflichtung • Kostenlos • Bedingungslose Wertschätzung • Mitwirken, Anerkennung, Halt und Sinn 	<ul style="list-style-type: none"> • Verknüpfung via WhatsApp, Google Kalender, Medien, Aushänge und Stammtisch • Bottom – Up • Selbstorganisation • Academy • Caring Community 	<ul style="list-style-type: none"> • Vor der Haustüre • Verschiedene Parcours-Levels, -10km • Verschiedene Tage/Zeiten • Hurra-Erlebnisse in der lokalen Natur 	<ul style="list-style-type: none"> • Lokale politische Verankerung • Kt. und nat. Verankerung via Prävention und Gesundheitsförderung • Forschungsnetzwerk via UZH 	<ul style="list-style-type: none"> • Kongruent mit WHO Strategie 2030: Let's be active

KA: Körperliche Aktivität

Korrespondiert mit: Baumann, Lancet 2012; 380: 258 – 71
 Frei, Dalla Lana et al. (2019) Int J Public Health; 64(5):669-67. Studie Mai 2015 – Juni 2017

6

History Multiplikation: 21 Standorte in 3 Kantonen

Stand: 31.03.2022

2016-2017
Wetzikon
Forschung UZH
Publikation

2018
Uster
Horgen
K. Dalla Lana
Evaluation

2019
Zumikon
NfBB

2020
Rüschlikon
Küsnacht
Grünigen
Wädenswil
Zürich-Witikon
NfBB

2021
Bülach*, 27.04.22
Thalwil
Gossau
Rüti
Illnau-Effretikon&Lindau
Wallisellen

2022
Stäfa*
Oberrieden*
Olten, SO*
Grenchen, SO*
Verein ZGL

ZGL Standort Kriterien:
1. Potential 60+ > 1'000 Personen
2. Fachstelle Alter/Soziales/Gesellschaft
3. Zwingende „Ist“-Aufnahme, SOP_05

Statistik CH:
CH: 2'212 Gemeinden
CH 2030: 65+ > 2.2. Mio.

*im Aufbau, Kick off bis 31.08.2022

7

„Lauf-Output“ der 14 etablierten ZGL-Standorte

Stand 28.02.2022

- 24 Parcours/Woche angeboten mit mean 14 TN/Parcours
- Zurzeit: 94 Freiwillige (davon 25% M, Leiter 40% M)
- Total 240 für ZGL entwickelte Parcourskarten
- Total gelaufene Parcours seit 5.2016: 2 695 (Stand 28.02.22)







8

Lustvolle REGELMÄSSIGE Sturzprophylaxe

ZÄMEGOLAUE entlastet das System / die Gemeinde / die Gesellschaft.

9

Anekdoten des „Sozialen-Output“ / Caring community

- «ZÄMEGOLAUFE ist meine 2. Familie.»
- „Ich habe Freunde gefunden, wir planen erste Ferien zusammen.“
- „Wetzikon ist Dank ZÄMEGOLAUFE für mich Heimat geworden.“
- «Dank ZÄMEGOLAUFE lache ich wieder regelmässig.»
- «ZÄMEGOLAUFE hat mich positiv durch Corona begleitet.»
- «Vor ZÄMEGOLAUFE fühlte ich mich einsam.»
- «Ich habe mich bei ZÄMEGOLAUFE verliebt 😊»

Weitere Anekdoten: <https://www.uzh.ch/blog/ebpi-gesund/2021/11/15/wie-bleibt-man-im-alter-in-bewegung-auch-wenn-es-mal-hier-und-da-zwickt-und-zwackt/>

10

Ist Aufnehmen - „05er Sitzung“



S2

Nr. 5 | Donnerstag, 10. Februar 2022

Stadt 3

Am Dialekt wird es kaum scheitern

PROJEKT ZAMEGO LAUFE Fasst ein im Kanton Zürich bereits erfolgreiches Projekt demnächst auch in der Stadt Olten Fuss? Die Generation 60+ soll im Rahmen von «Zamegoläufen» gemeinsam fit bleiben. Der Stadtrat hat dafür im November einen Kredit von 9000 Franken gesprochen.

ACHIM GÄRTNER

Ein gewisses Mass an Bewegung ist gesund. Darüber herrscht weitgehend Konsens. Dies trifft insbesondere auch auf Menschen fortgeschrittenen Alters zu. Viel frische ox nicht, um körperlich fit zu bleiben. Wo allem nicht viel frisches Luft.

Menschen ab 60 Jahren zu mehr Bewegung animieren – das ist der Grundgedanke hinter dem Projekt «Zamegoläufe». Besonders Menschen, die an körperliche Einschränkungen leiden, kann regelmäßige Bewegung helfen, um die Unabhängigkeit und die Lebensqualität zu erhalten. Angestrebt ist der Dialog zwischen von Stadtrat Raphael Schäfer-Sommer (Grüne), was Zamegoläufe nun auch in Olten erfolgreich implementiert werden. Anderswo ist dies schon seit einigen Jahren der Fall.

Das Projekt geht auf eine Initiative der Universität Zürich zurück. Als Pilotstadt diente die Zürcher Stadt Weiskofen von 2015 bis 2018. Seitdem nahm das Projekt Fahrt auf – bisher allerdings beschränkt auf den Kanton Zürich. In mehreren Gemeinden treffen sich regelmässig Gruppen von Rentnerinnen und Rentnern, die gemässvoll oder stütz mitmenschliche verschiedene Parcours durch den Ort. Zweck weiterer Verbreitung des Projekts wurde Zamegoläufe aus Vorwerk für Bewegung und Begegnung übertragen. Gemeinsam mit der Bestehenden Sitzung gründete diese schließlich den



Möglichst viele Personen der Generation 60+ sollen sich ab dem kommenden Sommer auch in Olten wöchentlich treffen und miteinander im Rahmen des Projektes Zamegoläufe fit bleiben und Freundschaften schmieden. (B&L/OU)

Verein Zamegoläufe, der nun der Idee gesundheitsweislich zum Durchbruch verhelfen soll.

Kredit über 9000 Franken gesprochen Kathrin Betsli, Leiterin Prävention der Volkshilfe Spiezler (VHS), ist von Zamegoläufen überzeugt. Sie hat mit dem Verein vereinbart, auf Gemeinderatsentscheidungen und den Aufbau von drei Pilotstandorten im Kanton Solothurn mitzuarbeiten. Im Oktober stellte sie das Projekt gemeinsam mit zwei Geschäftskollegen (einem der Vereine Zamegoläufe der Direktion Soziales in Olten vor. Die Stadt Olten sagte in der Folge ihre Teilnahme an, daneben machen im Kanton Solothurn auch Dornbirnen

und Grenchen mit. An seiner Sitzung vom 8. November 2021 sprach der Olten Stadtrat für die zweijährige Pilotphase einen Kredit über 9000 Franken. Die Ausgabe bedarf der Stadtkasse nicht, sie wird von Mitteln des Fonds Altersförderung finanziert.

Start soll im Sommer erfolgen Die Zürcherin Alex Decurtins fungiert beim Verein Zamegoläufe als verantwortliche Projektleiterin für die Stadt Olten. Sie werde sich in dieser Funktion, erklärt Decurtins, rasch unterstützen mit Kristine Spreij, die Andrea Peterer die Leitung der Direktion Soziales von Hans Peter Müller übernommen hat. Die Projektleiterin wird in Olten ein Kennzeichen

von Freizeitgruppen zusammenstellen und als Geburtsstunde der Idee wirken. Und waren geht es laut Decurtins sagt: «Der Zeitpunkt hängt davon ab, wann die freiwilligen Kennzeichen stehen. Aber die Idee ist, im kommenden Sommer zu starten». Das Kennzeichen soll aus rund einer Hundert Personen 60+ mit Wohnsitz Olten bestehen.

Decurtins verantwortet auch die Bekanntmachung des Projekts. Sie will unterschiedliche Wiederholungen nutzen, um möglichst viele Personen aus der Zielgruppe 60+ anzusprechen. Unterstützung verspricht auch Olten Sozialdirektor Schäfer-Sommer: «Wir werden sicher alle uns zur Verfügung stehenden Kanäle nutzen, um dafür zu werben und

das Projekt zurecht führen zu können.» Damit sich die Stadt Olten nach der Pilotphase eine weitere Unterstützung verschaffen könne, erläutert Stadtrat Schäfer-Sommer, müsse das Angebot wahlweise rund 60 Personen umfassen. Decurtins ist – nach aufgeführten bisherigen Erfahrungen und anders – sehr zuversichtlich, dass die gewünschten Ziele in der Dornbirnenstadt erreicht werden können.

Die Koordination der Termine obliegt jeweils dem Kennzeichen. Die Teilnahme ist kostenlos, An- oder Absammlungen bezahlt es nicht. «Man geht keine Verpflichtung ein. Das schätzen die Leute enorm», sagt Alex Decurtins. «Wichtig ist auch die soziale Aspekte. Bei Zamegoläufen entstehen neue Freundschaften.»

«Ja oder nein, das ist hier die Frage Das aus Zürich stammende Projekt heißt im dortigen Dialekt «Zamegoläufe». So ist es auch im Stadtratbeschluss vermerkt: Bei der Medienkonferenz des Stadtrats wurde es jedoch als «Zamegoläufe» bezeichnet. Im Brief angesprochen lautet es zusätzlich «Zamegoläufe», was aber nicht unbedingt ein Widerspruch ist.

«Weil ich habe mich da jemand in der Verwaltung einem Scherz erlaubt, oder es sei unabsichtlich anders geschrieben worden. «Aber es war tatsächlich ein Thema beim ersten Treffen mit dem Verein, ob diese sich von den kleinen, die Schreibweise jeweils dem örtlichen Dialekt anzupassen.» Und schliesslich fügt Raphael Schäfer-Sommer hinzu: «Ich kann mir schon vorstellen, dass die Akzeptanz dann noch grösser wäre.»

Alex Decurtins als Vertreterin des kantonweit führenden Vereins stellt allerdings Namensänderungsgründungen jedenfalls nicht kategorisch eine Abgabe. Sie sagt: «Das diskutieren wir gerne, wenn Gespräche weiter folgen. Grundsätzlich ist der Verein: Es ist nicht unbedingt nötig, den Namen zu ändern, aber es ist eine Möglichkeit.»

www.zamegolae.ch

ZAMEGO LAUFE

Quelle: Solothurner Zeitung, 10.02.2022

Freiwillige 60+ finden & verpflichten

ZÄMEGOLAUFE
 IN MEINEM QUARTIER • FÜR MEINE GESUNDHEIT
hat über 6 Jahre Erfahrung



**WOHNEN SIE IN WITIKON?
 SPAZIEREN SIE GERNE IN DER NATUR?
 SIND SIE GERNE MIT MENSCHEN 60+ ZUSAMMEN?**

Dann sind Sie vielleicht die Persönlichkeit 60+ um mit uns zusammen **ZÄMEGOL** in Witikon aufzubauen. Sie sind bereit, für ein interessantes und freies Engagement von ca. 4 Stunden pro Woche, die Sie sich flexibel einteilen können **ZÄMEGOLAUFE** treffen sich Menschen ab 60 Jahren regelmässig in ihrem Quartier zum gemeinsamen Spaziergang. Sie machen neue Bekanntschaften und bli körperlich aktiv.

Was dürfen Sie erwarten:

- ➔ Eine sinnvolle Aufgabe an Ihrem Wohnort
- ➔ Ein tolles Projekt auch in Witikon zum Laufen bringen
- ➔ Dankbarkeit und Anerkennung
- ➔ Regelmässiger Austausch und Inspiration mit anderen **ZÄMEGOLAUF**-Te

Bei Interesse steht Ihnen die Projektleiterin **Kaba Dalla Lana**, Telefon **079 357 1** oder dallalana@zgl.ch für einen unverbindlichen Austausch gerne zur Verfügung. Informationen zu den bereits «laufenden» Angeboten finden Sie unter: www.zaemegolaufe.ch

Das Netzwerk für Bewegung und Begegnung leidet in Zusammenarbeit und mit Unterstützung der Stadt Prävention und Gesundheitsförderung Kanton Zürich und Gesundheitsförderung Schweiz die Einführ **ZÄMEGOLAUFE** in Witikon.




13

Team aufbauen & coachen



Standortorganigramm ZGL_8610 Uster

Agnes Reshad Parcoursleitung	Gabi Brunner Parcoursleitung	Godi Iseli Springer
Sonja Beber Aushang, Whatsapp Parcoursleitung	Teresa Iannilli Parcoursleitung	Norbert Wüthrich, LL Parcoursleitung Google & Zeitung Protokoll Kernteamsitzung

Monatliche Kernteamsitzung
 60 Minuten vor Stammtisch,
 08:30 bis 9:30 Uhr

Stammtisch im Stella del Centro
 Jeden **zweiten** Donnerstag
 im Monat, 09.30 Uhr (ab Sept. 21)

ZÄMEGOLAUFE

Kaba Dalla Lana
 ZGL-Coach
 043 545 35 00
 079 357 90 68
kaba@dallalana.ch

Frau Silvia Angst
 Fachstelle Alter Stadt Uster
 Bahnhofstrasse 17
 044 944 74 59
silvia.angst@uster.ch

8610 Uster
 34'647 Einw.
 6'097 65+
 Stand 31.12.2018



14

Parcours

LICHTHOF 13

BIO 10 USTER

- Oberstadthof, beim Basketball SD
- Oberstadthof SG
- Lichtof Café, S. Stock
- Tiefgarage Lichtof Coop
- Schulstrasse
- Tiefgarage an Bahnh.
- Albershauke +100m

HIRZEL - HÖCHI 18

BEI HOERGEN

- Postbus Haltestelle Dörschwil
- Aussichtspunkt, höchster Punkt des Hoerscher Säumerwegs
- Dörschwil Lavengarten

WASSERFALL / HOERGEN 7

11km

- Bushaltestelle Hörgen, Baumgärtlihof
- Haltestelle Hörgen, Baumgärtlihof, Box 131, 134, 135
- Café Baumgärtlihof
- Restaurant Sportbad Käpflach

Die Parcours-Typen auf einen Blick	Gelber Spezierringang: <i>Gemächlich</i>	Oranger Parcours: <i>Gemütlich</i>	Roter Parcours: <i>Zügig</i>
Länge ca.	1 - 2 Kilometer	2 - 5 Kilometer	4 - 10 Kilometer
Laufzeit ca.	40 Minuten	40 Minuten bis 1.5 Stunden	1.5 - 2.5 Stunden
Steigung	wenig	leicht	teilweise beachtlich
Terrain	solide	auch Kies- und Feldwege	auch unwegsames Gelände
Rollatorauglich	meistens; wird angegeben	nein	nein
Tempo	gemächlich	gemütlich	zügig

S5

15

ZÄME über 5 Kanäle

SPIEL UND SPORT
GRÜNINGEN • Zämegolaufe. Zügiger Parcours 9 «Lutikon», rund 8.1 km, kostenloses Angebot für alle über 60 Jährige aus Grüningen, keine Anmeldung erforderlich. SEWO-Gebäude, 9.00

Wir laufen wieder ZÄME III	
Montag - 03. Mai 2021 / Ruth	14.00 Uhr - 15.30 Uhr (ca. 1.5 Stunden)
Parcours Nr. 12	10.5 km - gemächlich (Überschul)
Dienstag - 04. Mai 2021	10.5 km - zügig (Überschul)
Mittwoch - 05. Mai 2021 / Ruth	14.00 Uhr - 15.30 Uhr (ca. 1.5 Stunden)
Parcours Nr. 09	10.5 km - zügig (Überschul)
Parcours Nr. 01	10.5 km - zügig (Überschul)
Montag - 10. Mai 2021 / Elisabeth	14.00 Uhr - 15.30 Uhr (ca. 1.5 Stunden)
Parcours Nr. 07	10.5 km - zügig (Überschul)
Mittwoch - 12. Mai 2021 / Remete	14.00 Uhr - 15.30 Uhr (ca. 1.5 Stunden)
Parcours Nr. 13	10.5 km - zügig (Überschul)

S6

16

Kick off, Pandemie-flexibel



Link Reportage Start in Pandemie 14.07.2020: <https://tv.telezueri.ch/zuerinews/lauffreff-in-witikon-hilft-senioren-aus-der-corona-oednis-138458318>

17

Academy: Austausch – Inspiration – Geselligkeit



S8

18



Mitwirkmöglichkeiten & Potentialentfaltungsraum

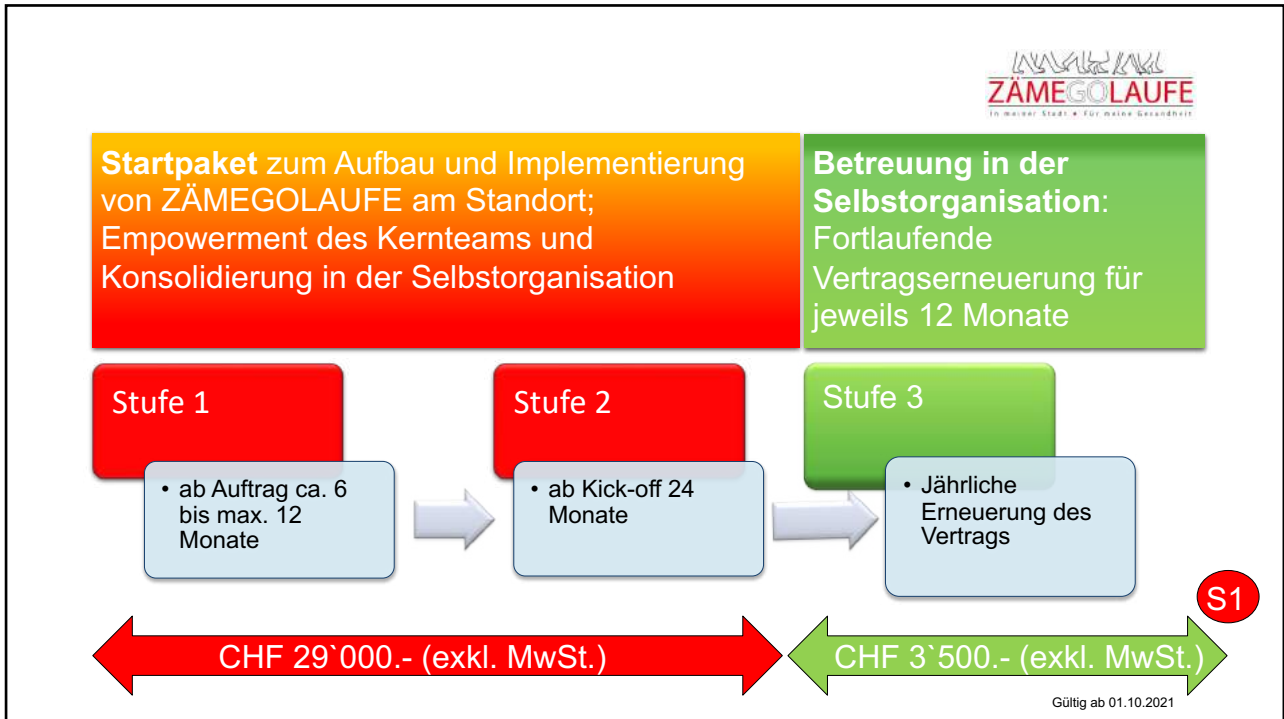
19

Aufbau in 3 Phasen = Startpaket

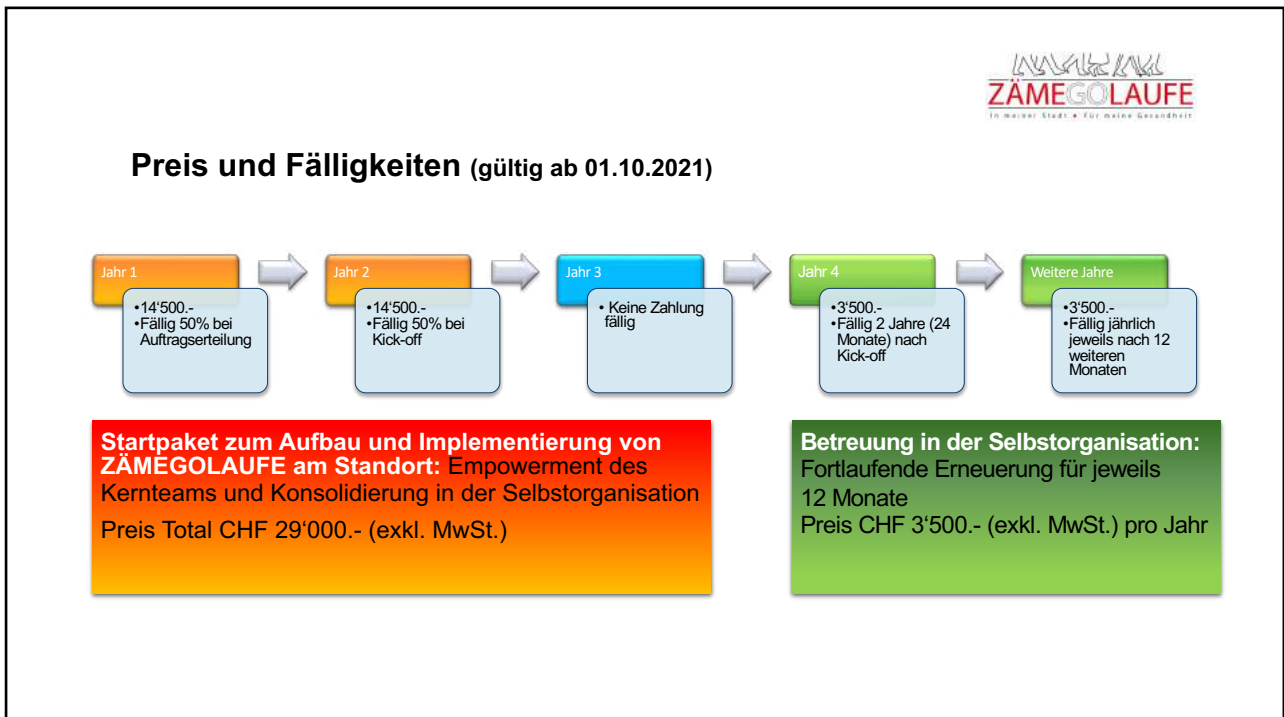
= Meilenstein

IMPLEMENTIERUNG <small>6 bis 12 Mt</small>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Auftrag erteilen 2. Ist-Aufnahme (05) mit Gemeinde, relevanten Organisationen und Menschen 3. Freiwillige suchen, kennen lernen, verpflichten mit Gemeindeanker verknüpfen 3. ZGL gemäss Manual Schlüsselbuch aufbauen & Werbematerialien produzieren. 4. Kick off event für Bevölkerung planen, bewerben & abhalten 	<ul style="list-style-type: none"> ZGL-Coach definieren Gemeindeanker definieren Local Leader definieren Logos, GZD Datum & Ort definieren
EMPOWERMENT <small>12 Mt</small>	<ol style="list-style-type: none"> 5. Wöchentliche Parcours und monatlichen Stammtisch anbieten 6. Empowerment/Coaching des Kernteams zur Selbstorganisation 7. Inklusion in der Gemeinde / zb. Netzwerk Alter / Alterskonferenz 	<ul style="list-style-type: none"> Monatliches Reporting Monatliches Treffen mit ZGL-Coach Rückblick & Ausblick am runden Tisch
SELBSTORGANISATION <small>12 Mt, danach jährliche Vertragsverlängerung</small>	<ol style="list-style-type: none"> 8. Konsolidierung in der Selbstorganisation 9. Begleitung, Inspiration, Vernetzung und Wertschätzung in der Selbstorganisation: <ul style="list-style-type: none"> Jährliches Academy Treffen mit Kernteams aller ZGL-Standorte Distribution des Journals an alle TeilnehmerInnen Produktion und Publikation neuer Parcours-Karten Produktion Werbemittel On demand support des Kernteams 	<ul style="list-style-type: none"> Monatlicher Austausch mit ZGL-Coach

20



21



22



23

Kontakt

Verein ZÄMEGOLAUFE
Hertistrasse 26
8304 Wallisellen
www.zaemegolaufe.ch

hello@zgl.ch
044 552 47 48


ZÄMEGOLAUFE
In meiner Stadt • Für meine Gesundheit

24