



ZÄMEGOLAUFE

In meiner Stadt • Für meine Gesundheit

WOHNEN SIE IN ILLNAU-EFFRETIKON ODER IN LINDAU? SPAZIEREN SIE GERNE IN DER NATUR? SIND SIE GERNE MIT MENSCHEN 60+ ZUSAMMEN?

Dann sind Sie vielleicht die Persönlichkeit 60+, um mit uns **ZÄMEGOLAUFE** in Illnau-Effretikon und Lindau aufzubauen. Sie sind bereit für ein interessantes und freiwilliges Engagement von ca. 4 Stunden pro Woche, die Sie sich flexibel einteilen können. Bei **ZÄMEGOLAUFE** treffen sich Menschen ab 60 Jahren regelmässig in ihrer Gemeinde zum gemeinsamen Spaziergang. Sie machen neue Bekanntschaften und bleiben körperlich aktiv. Wir bereiten uns jetzt vor und sind dann parat, wenn gemeinsame Aktivitäten wieder möglich sind.

Das dürfen Sie erwarten:

- ➔ Eine sinnvolle Aufgabe an Ihrem Wohnort
- ➔ Ein tolles Projekt in Illnau-Effretikon und Lindau zum Laufen bringen
- ➔ Dankbarkeit und Anerkennung
- ➔ Regelmässiger Austausch und Inspiration mit anderen **ZÄMEGOLAUFE**-Teams

Bei Interesse steht Ihnen die Projektleiterin, **Alexandra Decurtins**, Tel. **078 628 70 47** oder E-mail **ad@nfbb.ch** für einen unverbindlichen Austausch gerne zur Verfügung. Informationen zu den bereits «laufenden» Angeboten finden Sie unter:
www.zämegolaufe.ch

In Zusammenarbeit und mit Unterstützung der Stadt Illnau-Effretikon und der Gemeinde Lindau, von Prävention und Gesundheitsförderung Kanton Zürich und der Gesundheitsförderung Schweiz leitet das Netzwerk für Bewegung und Begegnung die Einführung von **ZÄMEGOLAUFE** in Illnau-Effretikon und Lindau.