



Universität
Zürich^{UZH}

Institut für Epidemiologie, Biostatistik und Prävention



ZÄMEGO LAUFE

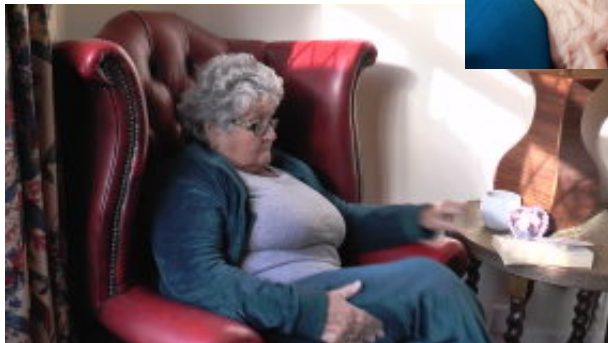
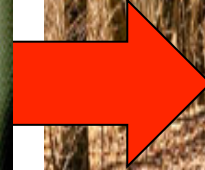
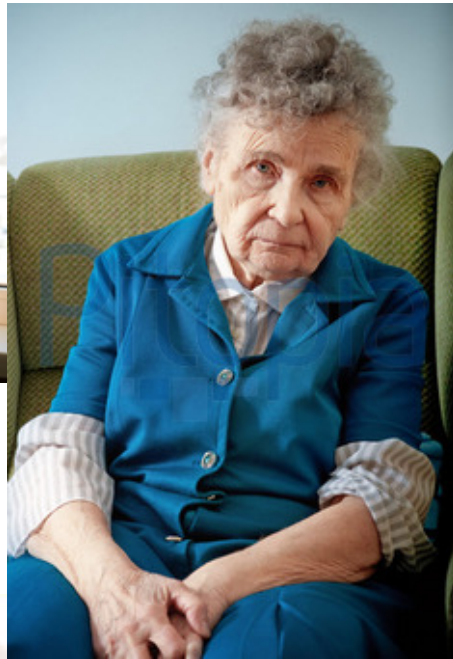
In meiner Stadt • Für meine Gesundheit

Kaba Dalla Lana, Physiotherapeutin, EBPI

Milo Puhan, Anja Frei, Thomas Radtke, Emily Stone, Susi Kriemler, Nevil Knöpfli, Caroline Hyde, Kaba Dalla Lana



Ziel: Steigern der körperlichen Aktivität



ZÄMEGOLAUF : 3 Ebenen ansprechen

Gebaute Umgebung
6 Parcours in Wetzikon

Interpersonell
Whatsapp
Google Kalender
Stammtisch

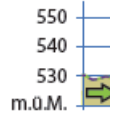
Persönliche Ebene
Medizinisch
Aufstehetest (1 Minute)
Schrittziel
Tägliche Rückmeldungen





- kurze Strecken
- keine Steigung
- solides Terrain
- Rollator tauglich
- keine Treppenstufen

Bronzemedaille 1.4 km/h
 Silbermedaille 2.5 km/h
 Goldmedaille 3.4 km/h



- Alt
- Ha
- Alt
- Cal

TR

Minuten



- Spit
- Halt
- Spit
- Spit

TR

Min

Minuten

WILDRACH

1

ÜSSERE EGG

4

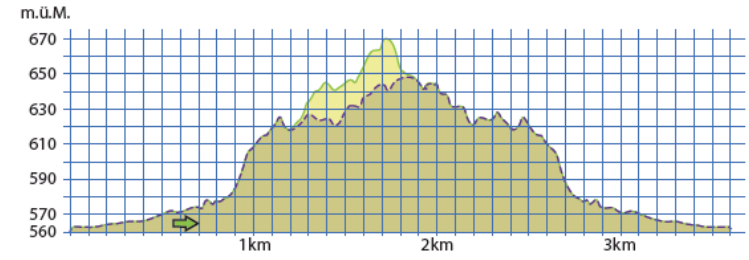
CHÄMTNERTOBEL

6

5'835

 39

 3.5km



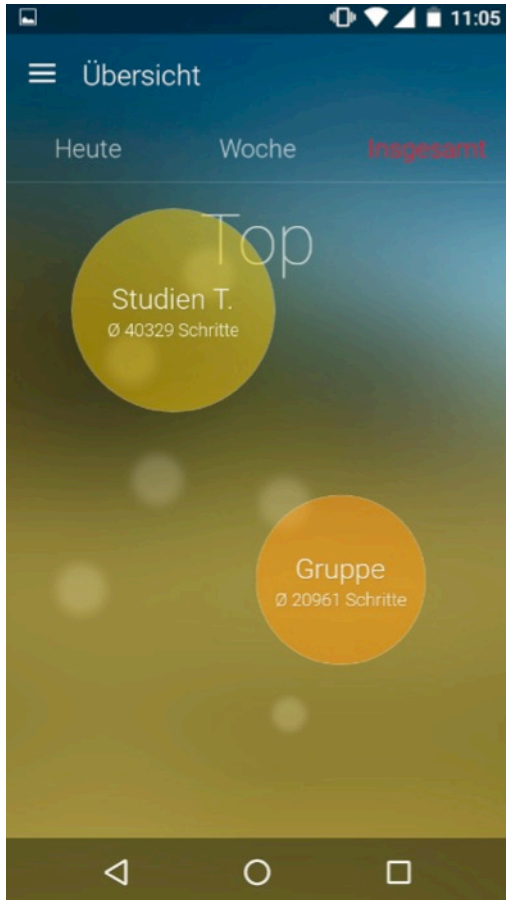
- Vor Restaurant Ochsen
- Haltestelle Ochsen, Linien 858 und 859
- Kindergartenstrasse, kostenpflichtig
- Restaurant Talhof, Mo-Fr 08.30 - 23.00 Uhr

TRAININGS-INTENSITÄT





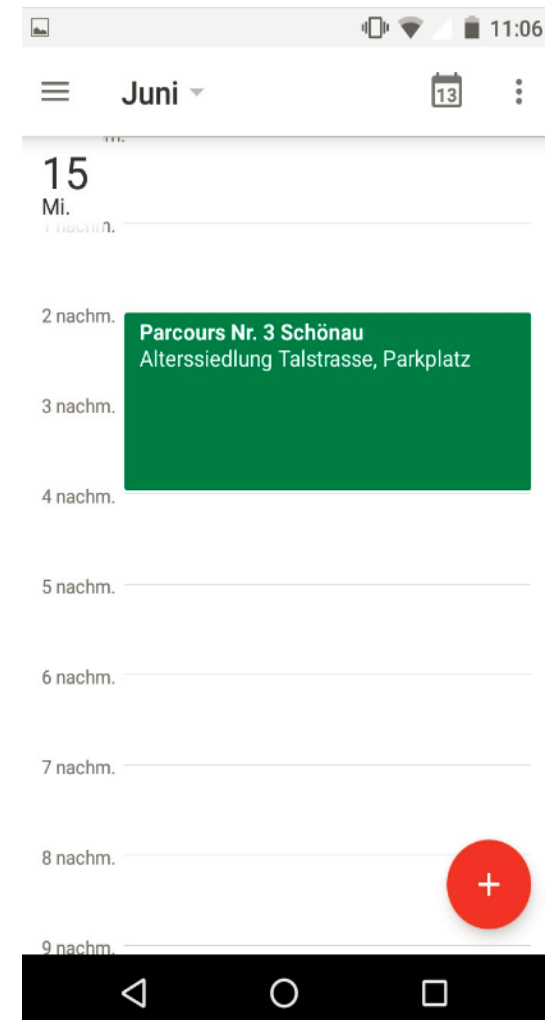
Schrittzähler



Partner: ETH Zürich

Original: SRF Bewegt App

Google Kalender



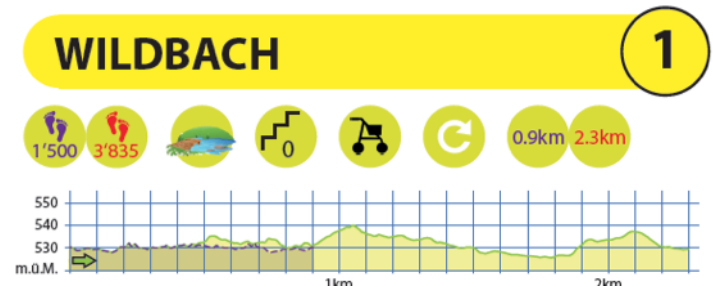


ist ein Motor für soziale Kontakte!

Eintrittspforte über Bewegung

Motiv zur Teilnahme, n= 35

- Kraft, Ausdauer, Kondition: 2
- **Unter die Leute kommen, Leute vom Ort kennen lernen: 28 (80%)**
- Helfen, dienen: 1
- Sinnvolle Tätigkeit, Aufgabe haben : 1
- Aktive soziale Neueinbettung nach Pension, nach Partnerverlust: 2
- Proaktive Strategie gegenüber einem ehemaligen Suchtverhalten: 1





Das Stubenhockerdasein hinter sich lassen: Jörg Löhly, Margrit Grossebacher, Anita Utzinger und Ursi Mäschli auf dem Spaziergang rund um den Schönau-Weiher.

Christian Merz



www.zamegolaufe.ch

Spazieren zu Studienzwecken

WETZIKON Ausgerüstet mit Schrittzähler und Reliefgrafik, gehen Wetziker Rentner gemeinsam spazieren. Sie nehmen an einem ambitionierten Versuch der Uni Zürich teil.

Auf dem Parkplatz an der Buchgrindelstrasse belken Hunde. Autos fahren heran, Leute steigen aus, begrüßen sich. Aufbruchsstimmung. Die fröhliche Wandergruppe besteht aus drei Damen und einem Herrn mit Hut, alle aus Wetzikon, alle über 70 Jahre alt. Zwei haben ihren Hund dabei, eine ist mit dem Rollator unterwegs. Doch die

Quartier. Der Gang ist gemächlich. Die Wandernden nehmen auf Anita Utzinger Rücksicht, die mit dem Rollator unterwegs ist – obwohl sie eigentlich nicht dabei sein dürfte. Ein durchgestrichenes Rollator-Symbol auf dem Blatt zeigt an, dass der Parcours für die Gehhilfe ungeeignet ist. «Aber meine beiden BegleiterInnen belken mir», sagt

«Zunächst hatte es geheissen, ich sei zu schwach.»

Anita Utzinger,
Versuchsteilnehmerin

Studienteilnehmern. Ursi Mäschli (71), pensionierte Serviceangestellte, muss zwangsläufig aus der Wohnung hinaus. Sie hat einen Hund. «Aber zusammen mit anderen ist es lustiger.» Und es sei «noch glücklicher», dass man mit dem Schrittzähler unterwegs sei. Das vorgegebene Ziel zwischen 6000 und 7000 Schritten täglich schafft sie spielend. «Top» meldet ihr das Gerät jeweils.

Der Ausstieg die Goldliststrasse hinauf reißt die Gruppe

den auch die Agenda, in der Zeit und Ort der Gruppenspaziergänge verzeichnet sind. Und das App des sozialen Netzwerks WhatsApp. Es erlaubt das rasche Abmachen im SMS-SUI. Aber die Mitglieder laden auch Bilder von den gemeinsamen Spaziergängen hoch und mit Emoticons verzierte Kommentare. Da stehen die Alten den Jungen in nichts nach – zumindest diejenigen, die das App nutzen. Anderen ist es zu kompliziert.

ZO, 29.07.2016