



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

Dann sind Sie vielleicht die Persönlichkeit 60+ um mit uns zusammen **ZÄMEGOLAUFE** in Rüschtikon 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.

**Was dürfen Sie erwarten:**

- ➔ Eine sinnvolle Aufgabe an Ihrem Wohnort
- ➔ Ein tolles Projekt auch in Rüschtikon zum Laufen bringen
- ➔ Die Dankbarkeit und Anerkennung der Menschen in Ihrer Gruppe
- ➔ Regelmässiger Austausch und Inspiration mit anderen **ZÄMEGOLAUFE**-Teams

Bei Interesse steht Ihnen die Projektleiterin **Christina Hirzel**, Telefon **079 778 39 82** oder Email **ch@nfbb.ch** für einen unverbindlichen Austausch gerne zur Verfügung. Informationen zu den bereits «laufenden» Angeboten finden Sie unter:

**[www.zaemegolaufe.ch](http://www.zaemegolaufe.ch)**

Das Netzwerk für Bewegung und Begegnung leitet in Zusammenarbeit und mit Unterstützung der Gemeinde Rüschtikon, Prävention und Gesundheitsförderung Kanton Zürich und Gesundheitsförderung Schweiz die Einführung von **ZÄMEGOLAUFE** in Rüschtikon.