

Begleitete Spazierwanderungen für Menschen 60+

| Mai 2023 | |
|---------------------|--|
| Montag 22. | Parcours 3 – Hinauf zum Wald 2.9 km |
| | Zeit + Treffpunkt: 9:30 – ca. 10:30 Uhr / Eingang Gawo, Spielhofweg 12 Kurzbeschreibung: Über Felder und Wiesen Richtung Thalwil zum Waldrand, auf dem Höhenweg und durch das Dorf zurück zur Gawo. Begleitpersonen: ganzes Kernteam |
| Mittwoch 31. | Parcours 35 – Waldweiher 5.1 km |
| | Zeit + Treffpunkt: 14:00 – ca. 15:30 Uhr / PP vor Schulhaus Kirchstrasse Kurzbeschreibung: Hoch zum Wald, stiller Weg dem Waldweiher entlang, durch Wald und Wiesen zum Serata (Bus 145). Begleitpersonen: Caspar und Marga |

| Juni 2023 | |
|----------------------------|---|
| Montag 5. | Parcours 11 – Seetour Thalwil 4.5 km |
| | Zeit + Treffpunkt: 9:30 – ca. 11:00 Uhr / Bahnhof See, Werbesäule Kurzbeschreibung: Gemütlicher Spaziergang dem See entlang, durch die schöne Seeanlage Farb, mit vielen Sitzgelegenheiten. Begleitpersonen: Erika und Nicole |
| Mittwoch 14. | Parcours 31 – Möösliweg 6.9 km |
| | Zeit + Treffpunkt: 14:00 – ca. 15:30 Uhr / PP vor Schulhaus Kirchstrasse Kurzbeschreibung: Über die Allmend zum Wald, ein Stück auf dem Steg ins Langmoos, vorbei am Stumpenhölzlimoos und zurück. Begleitpersonen: Nicole und Caspar |
| Montag 19. | Parcours 2 – Dörfli und Höfe 3 km |
| | Zeit + Treffpunkt: 9:30 – ca. 10:30 Uhr / PP vor Schulhaus Kirchstrasse Kurzbeschreibung: Dorfrundgang speziell zu Häusern, die bereits zur Zeit der Wildkarte bestanden (also vor 1850 gebaut wurden). Begleitpersonen: Caspar und Erika |
| Dienstag, 27.6.2023 | Stammtisch – 10:00 Uhr Cafeteria GAWO (Spielhofweg 12) |
| Mittwoch 28. | Parcours 33 – Höhenweg 5.7 km |
| | Zeit + Treffpunkt: 14:00 – ca. 15:30 Uhr / PP vor Schulhaus Kirchstrasse Kurzbeschreibung: Aufstieg zum Wald, dem Waldrand entlang. Schöne Sicht auf See, Goldküste und Berge (Abkürzungen möglich). Begleitpersonen: Erika und Marga |

Alle Seniorinnen und Senioren sind herzlich willkommen. Jede und jeder nimmt auf eigene Verantwortung teil, Versicherung ist Sache der Teilnehmenden. Das Angebot ist kostenlos, eine Anmeldung ist nicht erforderlich.

Kontakt:
Caspar Meyer
ca.meyer.schmid@bluewin.ch
079 756 26 14

Wir freuen uns auf Euch!
www.zaemegolaufe.ch/oberrieden



ZÄMEGOLAUF ist ein Angebot von Oberrieden und wird unterstützt durch:

Oberrieden

Für wen ist ZÄMEGOLAUFE?

- Menschen 60+ aus Oberrieden
 - Bewegungsfreudige Menschen, die sich sicher bewegen (mit Hilfsmitteln okay)
- Nicht geeignet bei Sturzgefährdung oder instabiler Gesundheit

Was ist das Credo von ZÄMEGOLAUFE?

- Körperliche Aktivität in der Gruppe
- Unkompliziertes, kostenloses Angebot
- Weiterentwicklung durch die Teilnehmenden
- Lokale Vernetzung der Teilnehmenden

Welcher Nutzen darf erwartet werden?

- Motivation für regelmässige Bewegung in der Natur
- Regelmässiger sozialer Austausch
- Stärken der Verbundenheit mit Oberrieden
- Sich aufgehoben und verstanden fühlen
- Zufriedenheit, Autonomie und Lebensqualität

Begleitete Spazierwanderungen für Menschen 60+

Alle Seniorinnen und Senioren sind herzlich willkommen. Teilnahme auf eigene Verantwortung. Versicherung ist Sache der Teilnehmenden. Das Angebot ist kostenlos. Anmelden nicht nötig.

www.zaemegolaufe.ch/oberrieden

ZÄMEGOLAUFE ist ein Angebot von Oberrieden und wird unterstützt durch: