

## Begleitete Spazierwanderungen für Menschen 60+

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

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



ZÄMEGOLAUFE 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](http://www.zaemegolaufe.ch/oberrieden)

ZÄMEGOLAUFE ist ein Angebot von Oberrieden und wird unterstützt durch: