



Spazier-Träff!

Fehlt Ihnen manchmal die Lust, die Wohnung zu verlassen und an die frische Luft zu gehen? Oder fühlen Sie sich dabei unsicher oder allein? Das muss nicht sein. Wir helfen Ihnen gerne weiter! Kommen Sie zu unserem **Spazier-Träff**. Dort empfängt Sie eine **Begleitperson** – ein(e) freiwillig Mitarbeitende(r) – und allenfalls noch weitere Leute, die auch lieber in Begleitung als allein spazieren.

Das Angebot richtet sich an **alle über 65-Jährigen**, die in Zollikon oder im Zollikerberg wohnen. Die regelmässigen Spaziergänge dauern jeweils rund dreiviertel Stunden.

Wo trifft man sich und wann?

Spaziergänge finden **wöchentlich abwechselnd** in Zollikon und im Zollikerberg statt. **Treffpunkte¹:**

- **Mittwoch um 10:00 Uhr** bei der **Forchbahn-Station Rosengarten** im Zollikerberg
- **Donnerstag um 15:20 Uhr** bei der **Busstation Allmend** in Zollikon

Alles Weitere wird aus dem **Spazier-Träff-Terminplan** ersichtlich (s. **Rückseite**).

Wissenswertes

Mitmachen können Sie auch, falls Sie eine leichte gesundheitliche Beeinträchtigung haben, die Sie aber nicht am Spazieren hindert. Kontaktieren Sie im Zweifelsfall Ihren Arzt. Eine Gehhilfe oder ein Rollator sind kein Hindernis: Die Spaziergänge finden auf gut begehbaren Wegen statt. Bitte achten Sie auf gutes Schuhwerk und dem Wetter angepasste Kleidung. Nehmen Sie auch immer Ihre persönlichen Notfallmedikamente mit.

- **Kostenbeitrag pro Spaziergang und Person: Fr. 3.–²** (bitte jeweils der Begleitperson bezahlen).

Persönlicher Gewinn

Mit regelmässigem Spazieren verbessern Sie Ihre Ausdauer und Beweglichkeit. Spazieren trägt zur Lebensfreude bei, ebenso das Zusammensein und der Austausch mit andern Menschen!



Auskunft: Gemeinde Zollikon · Fachstelle für das Alter (Frau Gabriela Scheidegger)
Sonnengartenstrasse 45 · 8125 Zollikerberg
044 391 60 86 · fachstelle.alter@spitex-zollikon.ch

¹ Die angegebenen Tageszeiten berücksichtigen die Ankunft von Forchbahn bzw. Bus; die Begleitperson wartet bis maximal 5 Minuten danach.

² Unverbindliche Empfehlung für die Begleitpersonen, die in diesem Zusammenhang selbständig entscheiden.

Der Spazier-Träff ist ein Angebot der Fachstelle für das Alter der Gemeinde Zollikon. Es wird unterstützt von folgenden Partnern: