



**WOHNEN SIE IN BÜLACH?  
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 Bülach 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 Stadt zum gemeinsamen Spaziergang. Sie machen neue Bekanntschaften und bleiben körperlich aktiv. Wir bereiten uns jetzt vor und sind dann parat, wenn gemeinsame Aktivitäten wieder möglich sind.

**Was dürfen Sie erwarten:**

- ➔ Eine sinnvolle Aufgabe an Ihrem Wohnort
- ➔ Ein tolles Projekt auch in Bülach zum Laufen bringen
- ➔ Dankbarkeit und Anerkennung
- ➔ Regelmässiger Austausch und Inspiration mit anderen **ZÄMEGOLAUFE**-Teams

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

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