



**WOHNEN SIE IN OLTEN?
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 Olten 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 Olten zum Laufen bringen
- ➔ Dankbarkeit und Anerkennung
- ➔ Regelmässiger Austausch und Inspiration mit anderen **ZÄMEGOLAUFE**-Teams

Bei Interesse steht Ihnen die Projektleiterin **Alexandra Decurtins**, Tel. **078 628 70 47** oder Email **decurtins@zgl.ch** für einen unverbindlichen Austausch gerne zur Verfügung. Informationen zu den bereits «laufenden» Angeboten finden Sie unter: **www.zämegolaufe.ch**

In Zusammenarbeit und mit Unterstützung der Prävention soH, Solothurner Spitäler AG, der Gesundheitsförderung Schweiz und der Beisheim Stiftung leitet der Verein ZÄMEGOLAUFE die Einführung von ZÄMEGOLAUFE in Olten.



Beisheim Stiftung



**solothurner
spitäler soH**



Gesundheitsförderung Schweiz
Promotion Santé Suisse
Promozione Salute Svizzera