

Sind Sie 60 Jahre oder älter?  
Möchten Sie sich gerne mehr bewegen?  
Dann könnte ZÄMEGOLAUFE zu Ihnen passen.

Herzlich willkommen  
bei ZÄMEGOLAUFE in  
Derendingen, Grenchen  
und Olten

**ZÄMEGOLAUFE** ist ein kostenloses Angebot von und für Menschen über 60 in den Gemeinden Derendingen, Grenchen und Olten. Es bietet Ihnen gemeinsame Erlebnisse in der lokalen Natur, bei denen Sie Ihre Gesundheit stärken und neue Bekanntschaften machen können.

**Parcours von kurz und gemütlich bis länger und zügig**

Die unterschiedlichen Parcours sind zwischen 2 und 10 Kilometer lang und werden 1-2 Mal pro Woche durchgeführt. Die genauen Termine finden Sie in der Agenda auf [www.zaemegolaufe.ch](http://www.zaemegolaufe.ch). Eine Anmeldung ist nicht erforderlich. Die Spazierwanderungen finden bei jeder Witterung statt.

**Stammtisch**

In jeder Gemeinde findet ein monatlicher Stammtisch statt. Die Termine sind ebenfalls auf unserer Agenda ersichtlich. Der Stammtisch ist eine gute Gelegenheit, die Gruppe unverbindlich kennen zu lernen.

**Kontakt und weitere Informationen**

Derendingen: Christian Flückiger: 079 655 24 79

Grenchen: Ursula Grandicelli: 079 386 21 24

Olten: Doris Altermatt: 076 517 03 50

**Das Geheimnis des Erfolges ist anzufangen!  
Wir freuen uns auf Sie!**

Versicherung ist Sache der Teilnehmenden.



Gesundheitsförderung Schweiz  
Promotion Santé Suisse  
Promozione Salute Svizzera

solothurner  
spitäler **so** **H**

**Stadt  
Grenchen**



Beisheim Stiftung

**DERENDINGEN**  
EINWOHNERGEMEINDE