

# Medienmitteilung

## **Beweg dich mit – Wagi-Lauf 2024**

**Im Jahr 2014 unterschrieb die Schweiz das Übereinkommen über die Rechte von Menschen mit Behinderungen (UN-Behindertenrechtskonvention, UN-BRK). Das 10-Jahre Jubiläum der Unterzeichnung wird vom 15. Mai bis 15. Juni schweizweit mit Aktionstagen gefeiert. Dabei stehen die Rechte von Menschen mit Beeinträchtigung im Vordergrund. Auch die Stadt Uster und die Stiftung Wagerenhof beteiligen sich mit Aktionen. Im Jubiläumsjahr findet der traditionelle Wagi-Lauf das erste Mal für die breite Öffentlichkeit unter dem Motto «Beweg dich mit» statt.**

Vor acht Jahren entstand der Wagi-Lauf auf Initiative des Lions Club Zürich Metropol. Seither wird jährlich für einen guten Zweck gelaufen. Immer mit dem Ziel vor Augen, dass der Ertrag der Förderung einer bestmöglichen Lebensqualität der Bewohnerinnen und Bewohnern zu Gute kommt. Ein Sponsorenlauf, bei dem alle entsprechend ihren Fähigkeiten mitmachen können, ist der sportliche Höhepunkt im Stiftungsjahr und steht ganz im Zeichen von Inklusion, Teilhabe und Umsetzung der UN-Behindertenrechtskonvention.

### **Teilhabe an Sportaktivitäten ermöglichen**

Geeignete Massnahmen zu treffen, damit Menschen mit Beeinträchtigung die gleichberechtigte Teilnahme an Erholungs-, Freizeit- und Sportaktivitäten ermöglicht wird, ist im Artikel 30 der UN-BRK festgehalten. Die Mehrheit aller Bewohnerinnen und Bewohner im Wagerenhof sind mit Barrieren im sportlichen Bereich konfrontiert. Dies liegt am hohen Hilfsbedarf, der eine konstante Assistenz erfordert. Aufgrund ihrer mehrfachen, schweren körperlichen und/oder kognitiven Beeinträchtigungen sind sie nicht in der Lage, eigenständig sportliche Aktivitäten auszuüben und an Sportanlässen teilzunehmen. Der «Wagi-Lauf» ermöglicht ihnen, zusammen mit hoffentlich vielen Läuferinnen und Läufern, die Teilnahme an einer sportlichen Veranstaltung.

### **Bedürfnisgerechtes Bewegungsangebot**

Vor einigen Wochen eröffnete die Stiftung Wagerenhof einen barrierefreien Fitnessraum. Erste Geräte, die auf die besonderen Bedürfnisse von Menschen mit Beeinträchtigung ausgerichtet sind sowie herkömmliche Fitness-Geräte wurden beschafft. Einige sollen noch dazu kommen. Der Raum wird nun von Bewohnerinnen und Bewohner und gleichzeitig von Mitarbeitenden der Stiftung gemeinsam genutzt. Im Freizeitangebot der Stiftung sind u.a. auch eine Sportgruppe, die regelmässig den Vitaparcours in Uster absolviert und ein Wald-Angebot. Solche und auch zukünftige sportliche Aktivitäten sind nur dank Spenden finanzierbar. Der Erlös des Wagi-Laufs 2024 wird vollumfänglich dem Spendenpool «Gesundheit und Fitness» zugesprochen.

### **Bewegung tut allen gut**

Das Wahrnehmen von regelmässigen sportlichen Betätigungen wirkt sich positiv auf die physische Gesundheit, aber auch auf das psychische Wohlbefinden aus. Menschen mit

kognitiver und körperlicher Beeinträchtigung brauchen jedoch bedürfnisgerechte Angebote damit sie sich wohl und bestärkt fühlen. Trotz guter Vorsätze und Inklusionszielen finden Menschen mit mehrfachen Beeinträchtigungen nach wie vor schwer Zugang zu öffentlichen Fitnesszentren und Sportanlagen. Auch wenn die infrastrukturellen Voraussetzungen gegeben sind, fehlt es eben oftmals an der agogischen Begleitung und/oder der konstanten Betreuung durch ein therapeutisch ausgebildetes Personal. In der Folge kann dies dazu führen, dass sich die Menschen mit kognitiver Beeinträchtigung nicht verstanden fühlen. Ohne positive Erfahrung erleben sie sich nicht als selbstwirksam, was wiederum die Bereitschaft und Motivation, sich auf neue Angebote einzulassen, negativ beeinflusst. In der Stiftung Wagerenhof ist eine adäquate Begleitung durch Physiotherapeutinnen, -therapeuten und ausgebildeten Betreuenden möglich. Mit dem Ausbau der massgeschneiderten Bewegungsangeboten möchte die Stiftung die Gesundheit noch besser fördern und neue Erlebnisse ermöglichen. Menschen mit mehrfachen Beeinträchtigungen soll die Freude an der körperlichen Bewegung einfach zugänglich gemacht werden.

### **Beweg dich mit - Wagi-Lauf 2024**

Nebst dem gemeinsamen Lauf in drei verschiedenen Startgruppen sind eine vielseitige Food-Meile, Live-Musik und viele weitere Attraktionen geplant. Ebenso zeigt die Stiftung Wagerenhof auf, wie die Umsetzung der UN-BRK im Wagerenhof-Alltag gelebt wird.

Gemeinsam mit den angemeldeten Läuferinnen und Läufern bestreiten die Wagerenhof Bewohnerinnen und Bewohner die ca. 500 Meter lange Strecke rund um das Wagi-Quartier. Alle angemeldeten Läufer und Läuferinnen erhalten eine kleine Zwischenverpflegung. Gäste und Zuschauende sind ohne Anmeldung herzlich willkommen.

Programm:

- ab 09.30 Uhr Check-in der Läufer/Läuferinnen
- 10.30/11.15/12.00 Uhr Start in Gruppen
- ab 11.00 Uhr Food-Meile geöffnet
- 13.00 und 15.00 Uhr Live Musik: ConSalSon – kubanische und südamerikanische Klänge  
und viele weitere Attraktionen...

Anmeldung und Informationen:

<http://www.bewegdichmit.ch>

Mail: [info@bewegdichmit.ch](mailto:info@bewegdichmit.ch)

Blog: <https://www.wagerenhof.ch/bewegdichmit>

### **Kontakt:**

Caroline Bobek, Marketingverantwortliche / Unternehmenskommunikation

[Caroline.bobek@wagerenhof.ch](mailto:Caroline.bobek@wagerenhof.ch), T 044 905 13 60

Stiftung Wagerenhof

Asylstrasse 24, 8610 Uster

T 044 905 13 11