

# Fit bleiben im Alter und die Motivation nicht verlieren

**Gesundheit** Die Stiftung Alterswohnungen der Stadt Zürich (SAW) bietet Gedächtnis- und Bewegungstrainings an. Die Kurse sind beliebt, denn sie dienen auch der Prävention. **Von Ginger Hebel**

Interessierte, ältere Damen strömen in den Gruppenraum der Alterssiedlung Helen Keller in Schwamendingen. Sie sind gekommen, um am kostenlosen Schnupperkurs von agil&mobil teilzunehmen. Im Fokus stehen Gedächtnis- und Bewegungstrainings, um auch im Alter fit und motiviert durchs Leben zu gehen. «Es sind überwiegend Frauen, die an den Kursen teilnehmen, obwohl sich das Angebot genauso an Männer richtet», sagt Graziella Falone Thalmann. Die Gedächtnistrainerin hilft älteren Menschen, mental agil zu bleiben.

Gedächtnistraining aktiviert die Kreativität und den sprachlichen Ausdruck. «Das Gehirn ist ein Organ, das sich wie einen Muskel trainieren lässt. Vieles, was wir verinnerlicht haben, geschieht automatisch. Es ist darum wichtig, dass wir unser Hirn herausfordern», sagt Falone Thalmann. Sie gestaltet die Kurse spielerisch und abwechslungsreich mit Konzentrations- und Wortfindungsübungen oder Kopfrechnen. Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer des Schnupperkurses sind motiviert bei der Sache. Auch die wenigen Männer im Kurs zeigen sich interessiert.

## Selbständigkeit erhalten

Bewegungstrainerin Tomke Mindermann schätzt die Arbeit mit älteren Menschen. «Sie sind begeisterungsfähig, das ist sehr schön. Zudem sieht man im Bewegungstraining schnell Fortschritte, das motiviert.» Geduldig zeigt sie die Übungen vor, Beine strecken, Schultern kreisen, farbige Bälle werfen und fangen. Es ist Koordinationstraining mit



**Fit bleiben im Alter:** Die Kurse der Stiftung Alterswohnungen Stadt Zürich sind beliebt. *Bild: Dominique Meienberg*

Spasfaktor. Die Körpertrainings finden alternierend statt. In der einen Woche steht das Gedächtnistraining im Zentrum, in der anderen Woche die Bewegung. «Das kombinierte Training ist die ideale Kombination zur Förderung und Erhaltung der Selbständigkeit im Alter», erklärt Tomke Mindermann.

Veranstaltet werden die Kurse von der Stiftung Alterswohnungen der Stadt Zürich (SAW). Die Stiftung umfasst 34 Siedlungen mit rund 2000 Wohnungen, verteilt über die ganze Stadt Zürich. Die modernste Siedlung steht in Schwamendingen, sie wurde nach den Baustandards der SAW errichtet, welche die aktuellsten Erkenntnisse zum hindernisfreien und nachhaltigen Bauen berücksichtigt. Hier finden an ausgewählten Daten agil&mobil-Kurse statt. «Bewegungstraining heisst auch Sturzprävention. Gerade im Haushalt passieren viele Unfälle», sagt Mindermann.

Gezielte Übungen beugen auch Verletzungen vor. «Es braucht kein teures Equipment. Die Übungen lassen sich in den Alltag integrieren. Regelmässigkeit ist das A und das O.»

Die Trainerinnen gehen auf die Menschen und ihre Bedürfnisse ein, bleiben geduldig, überfordern nicht. «Alle haben ihre Tagesform, ihre Stärken und Schwächen. Jeder trainiert in seinem Tempo», betont Graziella Falone Thalmann.

Viele Teilnehmende sind zwischen 60 und 80 Jahre alt, einige auch älter. «Es ist nie zu früh und nie zu spät. Die Trainings dienen auch der Prävention.»

Und als Sozialkitt. Viele Menschen in der Stadt Zürich leben alleine, fühlen sich manchmal einsam. Durch die Kurse lernen sie Gleichgesinnte kennen, können sich austauschen, miteinander reden. Graziella Falone Thalmann: «Das Gehirn braucht Abwechslung.»

## Weitere Informationen:

Der nächste Kursblock startet Ende April an 12 verschiedenen Kursorten in der Stadt Zürich. Kosten (12 x 75 Minuten inkl. Trainingsmaterial) für Mieter/-innen SAW: 102 Franken, für Einwohner/-innen Stadt Zürich: 162 Franken. Auskunft über Telefon 044 415 73 33 [www.wohnenab60.ch/](http://www.wohnenab60.ch/) agilundmobil

## Tipps im Alter

- Einen anderen Heimweg nehmen oder ein anderes Quartier erkunden.
- Texte im Tram oder in der Zeitung rückwärts lesen.
- Viel lesen, um das Hirn anzuregen. Alle Vokale in einem beliebigen Text streichen.
- Mit der ungeübten Hand etwas schreiben.
- Ein neues Hobby ausprobieren.
- Nicht immer dieselben Rätsel lösen. Sich selbst herausfordern.
- Regelmässige Bewegung.

Anzeige

«Wir sagen NEIN zu einem 500 Mio. Franken teuren Seeuferweg, den wir alle mitfinanzieren müssten.»



**Albert Leiser**  
Direktor HEV  
Zürich



**Susanne Brunner**  
Kantonsrätin  
Zürich



**Marc Bourgeois**  
Kantonsrat  
Zürich



**Lorenz Habicher**  
Kantonsrat  
Zürich



Am 3. März  
teure



**Uferinitiative  
NEIN**