



Kosten (12 x 75min. inkl. Trainingsmaterial)

Mieter*innen SAW: **Fr. 102.-**

Einwohner*innen Stadt Zürich: **Fr. 162.-**

Verhinderung: Muss ein Kursblock infolge Krankheit oder Unfall abgebrochen werden, erstatten wir bei Vorliegen eines Arztzeugnisses den Kursbetrag anteilmässig zurück.

Auskunft Montag bis Donnerstag

Tel. 044 415 73 37

E-Mail: saw-soziokultur@zuerich.ch

www.wohnenab60.ch/agilundmobil

Talon bitte per Post an folgende Adresse senden:

Stiftung Alterswohnungen

der Stadt Zürich SAW

«agil & mobil»

Postfach, 8036 Zürich

Nächster Schnupperkurs:

Donnerstag, 31. Oktober 2019, 14.00 Uhr

Siedlung Schaffhauserplatz, Hofwiesenstr. 11, 8057 Zürich, Tram oder Bus bis Schaffhauserplatz

Nächster Schnupperkurs
31. Oktober, 14.00 Uhr
Siedlung Schaffhauserplatz,
 Hofwiesenstr. 11, Zürich;
 Tram 7/11/14/15, Bus 33
 bis Schaffhauserplatz

agil & mobil

Gewünschten Kurs bitte ankreuzen:

Corsi Lunedì, 6.1.–23.3.2020

- | | | |
|---|--|--|
| <input type="checkbox"/> Feldstrasse (ital) 14.30–15.45 Ore | <input type="checkbox"/> Friesenberg 8.30–09.45 Uhr | <input type="checkbox"/> Schaffhauserplatz 9.00–10.15 Uhr |
| <input type="checkbox"/> Feldstrasse (ital) 16.00–17.15 Ore | <input type="checkbox"/> Friesenberg 10.00–11.15 Uhr | <input type="checkbox"/> Schaffhauserplatz 10.30–11.45 Uhr |

Kurse am Dienstag, 7.1.–24.3.2020

- | | | |
|--|---|--|
| <input type="checkbox"/> Espenhof 9.15–10.30 Uhr | <input type="checkbox"/> Hardau 9.00–10.15 Uhr | <input type="checkbox"/> Schaffhauserplatz 13.30–14.45 Uhr |
| <input type="checkbox"/> Schaffhauserplatz 9.00–10.15 Uhr | <input type="checkbox"/> Hardau 10.30–11.45 Uhr | <input type="checkbox"/> Seebach 13.30–14.45 Uhr |
| <input type="checkbox"/> Schaffhauserplatz 10.30–11.45 Uhr | <input type="checkbox"/> Hirzenbach 15.30–16.45 Uhr | <input type="checkbox"/> Seebach 15.00–16.15 Uhr |
| <input type="checkbox"/> Erikastrasse 13.30–14.45 Uhr | <input type="checkbox"/> Irchel 9.00–10.15 Uhr | |
| | <input type="checkbox"/> Irchel 10.30–11.45 Uhr | |

Kurse am Mittwoch, 8.1.–25.3.2020

- | | | |
|--|---|--|
| <input type="checkbox"/> Frieden 14.00–15.15 Uhr | <input type="checkbox"/> Krone Altstetten 9.00–10.15 Uhr | <input type="checkbox"/> Dufourstrasse 9.00–10.15 Uhr |
| <input type="checkbox"/> Frieden 15.30–16.45 Uhr | <input type="checkbox"/> Krone Altstetten 10.30–11.45 Uhr | <input type="checkbox"/> Dufourstrasse 10.30–11.45 Uhr |

Kurse am Donnerstag, 9.1.–26.3.2020

Verbindliche Anmeldung (Anmeldeschluss: 25. November 2019)

Name _____ Vorname _____ Geburtsdatum _____

Strasse _____ PLZ/Ort _____ Telefon _____

w m Ich bin SAW-Mieter*in

E-Mail _____ Ort/Datum _____ Unterschrift _____

Gedächtnis- und Bewegungstraining

1. Kursblock 2020

Stiftung Alterswohnungen
der Stadt Zürich SAW

Stadt Zürich
Gesundheits- und Umweltdepartement

Das Gedächtnistraining aktiviert die verschiedenen Hirnregionen und steigert deren Leistung. Die Merkfähigkeit verbessert sich, geistige Beweglichkeit und sprachlicher Ausdruck werden gefördert.

Das Bewegungstraining fördert Kraft, Gleichgewicht, Koordination und Reaktionsfähigkeit und hilft so, das Sturz- und Knochenbruchrisiko zu senken. Freude an Bewegung und kleine Übungen im Alltag sind wichtig für eine optimale Muskelgesundheit.

Die Kombination von Gedächtnis- und Bewegungsübungen ist besonders wirkungsvoll: Bewegung fördert Konzentration und Aufmerksamkeit, umgekehrt verbessern Gedächtnisübungen die Fähigkeit, Bewegungsabläufe zu koordinieren.

Die Trainerinnen und Trainer sind ausgewiesene Fachpersonen mit Aus- und Weiterbildungen in den Bereichen Bewegung und Gedächtnis. Sie haben grosse Erfahrung im Unterrichten von älteren Menschen.

Die Lektionen sind abwechslungsreich gestaltet und passen sich den individuellen Interessen und Möglichkeiten der Teilnehmer/innen an. Im Bewegungstraining wird auf Beeinträchtigungen (Verletzungen oder Schmerzen) Rücksicht genommen.

Die Trainings starten dreimal pro Jahr (Anfang Jahr, Frühling und Herbst) und dauern jeweils zwölf Wochen. Gedächtnis- und Bewegungstraining wechseln sich ab: in der einen Woche steht das Gedächtnis im Zentrum, in der nächsten die Bewegung. Anmeldeschluss ist jeweils zwei Wochen vor Kursstart.

Schnupperlektionen sind kostenlos. Informieren Sie sich über die Termine telefonisch oder auf unserer Website.

Die Trainingsräume sind über die ganze Stadt auf verschiedene Siedlungen der SAW verteilt und mit öffentlichen Verkehrsmitteln gut erreichbar:

Trainingsorte und -zeiten

Lunedì (in italiano)

Feldstrasse 1 Bus 31 oder Tram 8
bis Bäckeranlage

Feldstrasse 110
8004 Zürich

14.30–15.45 oder 16.00–17.15 Uhr

Dienstag

Erikastrasse 2 Tram 9/14 oder Bus 76
bis Bahnhof Wiedikon

Erikastrasse 4
8003 Zürich

13.30–14.45 Uhr

Espenhof 3 Bus 67 bis Langgrüt-
strasse, Bus 89 bis
Im Gut

Espenhofweg 42
8047 Zürich

9.15–10.30 Uhr

Schaffhauserplatz 4 Div. Bus- und Tramlinien
bis Schaffhauserplatz

Hofwiesenstrasse 11
8057 Zürich

9.00–10.15 oder 10.30–11.45 Uhr

Mittwoch

Frieden 5 Bus 32, 61 oder 62
bis Einfangstrasse

Einfangstrasse 10
8046 Zürich

14.00–15.15 Uhr oder 15.30–16.45 Uhr

Friesenberg 6 Tram 13, Bus 32 oder 89
bis Uetlihof bzw.
Hegianwandweg

Hegianwandweg 22
8045 Zürich

8.30–9.45 oder 10.00–11.15 Uhr

Hardau 7 Tram und Bus
bis Albisriederplatz

Norastrasse 30
8004 Zürich

9.00–10.15 oder 10.30–11.45 Uhr

Hirzenbach 8 Tram 9, Bus 94
bis Luchswiesen

Hirzenbachstrasse 85
8051 Zürich

15.30–16.45 Uhr

Mittwoch

Irchel 9 Tram 9 oder 10
bis Langmauerstrasse,
Bus 39 Letzistrasse

Möhrlistrasse 110
8006 Zürich

9.00–10.15 oder 10.30–11.45 Uhr

Krone Altstetten 10 Tram 2, Bus 78 oder 80
bis Lindenplatz

Feldblumenstrasse 9
8048 Zürich

9.00–10.15 oder 10.30–11.45 Uhr

Schaffhauserplatz 4 div. Bus- und Tramlinien
bis Schaffhauserplatz

Hofwiesenstrasse 11
8057 Zürich

9.00–10.15 Uhr, 10.30–11.45 oder 13.30–14.45 Uhr

Seebach 11 Tram 14
bis Seebach
(Endhaltestelle)

Glatttalstrasse 3
8052 Zürich

13.30–14.45 oder 15.00–16.15 Uhr

Donnerstag

Dufourstrasse 12 Tram 2 und 4, Bus 33
bis Höschgasse

Baurstrasse 11
8008 Zürich

9.00–10.15 oder 10.30–11.45 Uhr

