

## SEBA-Kurse

# Sich treffen, austauschen, bewegen

Wer sich gern mit Gleichgesinnten trifft und zusammen mit anderen etwas für die eigene Gesundheit tut, ist bei den SEBA-Kursen an der richtigen Adresse. Die SAW führt diese Kurse in Zusammenarbeit mit dem stadtärztlichen Dienst in neun SAW-Siedlungen durch.

Text: Maya Doetzki

Am Ende der Lektion wird Renate sagen: «Jetzt fühle ich mich besser und viel entspannter. Ich habe den SEBA-Kurs über die Frühlingspause vermisst.» Aber noch stehen wir am Anfang der Lektion, sind eher verspannt und sicher gespannt, was die nächsten 75 Minuten bringen werden. Ein Dutzend Frauen sitzt im Gemeinschaftsraum der SAW-Siedlung Schaffhauserplatz auf Stühlen im Kreis, alle haben Sportschuhe oder dicke Socken angezogen, Anna nagelneue froschgrüne Slippers. Die ersten Übungen lockern Muskeln und Mund. Wir kreisen die Füsse nach rechts. «Rose-Marie ist in den Ferien auf Gran Canaria, sie kommt heute nicht.» Wir kreisen die Füsse nach links. «Wir Frauen sind unter uns. Wo ist denn der Heinz?» Wir beugen und strecken die Knie. «Heinz kommt nur ins Gedächtnis, nicht zu den Bewegungen.» Wir dehnen den Rücken und machen einen Katzenbuckel. Der GhettoBlaster spielt leise einen Boogy Woogy, und Anna klopft mit ihren froschgrünen Schuhen den Rhythmus auf den Boden. Jetzt strecken wir die Arme in die Höhe, hoch und höher. «Das erinnert mich daran, dass ich nächste Woche Vorhänge waschen

und aufhängen muss», sagt Milly. Man duzt sich, kennt selten den Familiennamen, selbst nach mehreren SEBA-Lektionen nicht.

Aber was heisst eigentlich SEBA? Die Abkürzung steht für «Selbständig bleiben im Alter». Es gibt unter diesem Titel zwei verschiedene Angebote, die sich ergänzen: in der einen Woche Übungen für die Beweglichkeit des Körpers, in der andern zur Stärkung des Gedächtnisses und der Konzentration. Seit rund zehn Jahren bietet die SAW diese Kurse in Zusammenarbeit mit dem stadtärztlichen Dienst an. Im Jahr 2004 bestätigten Untersuchungen der ETH, dass sich Selbständigkeit und körperliche Fitness verbessern, wenn Körper und Geist in Bewegung bleiben. Nach dem zweijährigen Pilotprojekt stand für die Teilnehmenden eindeutig fest, sie wollen weitermachen – weitermachen, selbst dann, wenn sie dafür Kursgeld zu bezahlen haben (siehe Kasten).

Für den Bewegungsteil der SEBA-Kurse arbeitet die SAW mit *lifetime health* zusammen. *Lifetime health* könnte man mit «Lebenslange Gesundheit» übersetzen; die Firma wählte ihren Name so, weil sie mit jungen und mit Menschen bis ins hohe Alter arbeitet. «Ich habe zuerst geglaubt, SEBA sei nur etwas für Uralte», sagt Rosemarie, Jahrgang 1946, die gerade ihre erste SEBA-Stunde in der Siedlung Schaffhauserplatz erlebt. «Das stimmt offenbar nicht. Allerdings, wenn es zu streng wird, würde ich meinen Mann schicken.» Die SEBA-Kurse stehen nicht nur allen SAW-Mieterinnen und -Mietern of-

fen. Willkommen sind alle, die Lust dazu haben. Mit einer Anzeige im Tagblatt der Stadt Zürich macht die SAW jeweils das aktuelle Kursprogramm einem breiten Publikum öffentlich. Und wer noch nicht weiss, ob er oder sie Lust hat, darf eine Lektion lang gratis schnuppern.

### Jede macht nur, was sie kann und möchte

Fünf Mitarbeitende von *lifetime health* sind in SEBA-Kursen engagiert, unsere Kursleiterin heisst Esther Keller. Die ausgebildete Seniorensportlehrerin mit einem Ab-

### SEBA® Selbständig bleiben im Alter

#### Eine Kombination von Gedächtnis- und Bewegungskursen für Menschen ab 60:

Neben dem Erhalt und der Stärkung von Koordination, Kraft, Gedächtnis und Konzentration sind die Kurse für das psychische Wohlbefinden nützlich: Regelmässig aus dem Haus gehen und sich mit anderen Kursteilnehmenden treffen und austauschen ist für viele ältere Menschen eine Bereicherung des Alltags. SEBA-Kursgruppen entpuppen sich immer wieder als tragende soziale Netzwerke.

Die SAW entwickelt die SEBA-Kurse stetig weiter, um verschiedenen Anspruchsniveaus gerecht zu werden.

Die Kurse finden dreimal pro Jahr dezentral statt und sind mit den ÖV gut erreichbar. Die Stadt Zürich unterstützt die Kurse mit einem jährlichen Beitrag.

Bild: M. Doetzki



schluss in Bewegungswissenschaft und Sport könnte die Enkelin der meisten Anwesenden sein. Besteht nicht die Gefahr, die Älteren zu überfordern? «Nein, überhaupt nicht. Ich gebe Power ab», sagt sie. «Das Problem ist eher, dass manche sich nichts mehr zutrauen. Aber wenn sie merken, wie beweglich sie noch sind, freuen sie sich.» Und es gilt ohnehin: «Jede macht nur, was sie kann und möchte.» Man muss nichts müssen.



Die Geschäftsführerin der Firma lifetime health, Barbara Spörri, sagt im Buch «Leben wie ich will – Autonomes Wohnen im Alter» (2010, herausgegeben von der SAW): «Das Wichtigste ist in jedem Fall, dass es einem im Alter möglichst gut geht und man selbstbestimmt leben kann. Niemand soll sich aber angestrengt mit einem 0815-Trainingsprogramm abstrampeln. Im Gegenteil: Mein Ziel in der Arbeit mit älteren Menschen ist in erster Linie deren individuelles Wohlbefinden. Wichtig ist dabei die Selbstwahrnehmung: Was tut mir gut? Was mache ich gern?»

Jede Stunde verläuft anders. Esther Keller muss irgendwo einen riesigen Fundus an Ideen haben, aus denen sie die Lektionen komponiert. Die Übungen sind gut für die Gelenke, fürs Gleichgewicht und als Sturzprophylaxe. Manche sind einfach, andere verzwickt: zum Beispiel mit dem rechten Fuss ein Dreieck auf den Boden zeichnen und gleichzeitig mit dem linken Fuss einen Kreis ziehen. Pro-

bieren Sie das selber einmal! Esther Keller sagt lachend, damit hätten auch junge Menschen Mühe.

### Wenn es brennt, dann die Übung gleich noch zweimal

Mit der Zeit sind die Plaudereien verstummt. Oberschenkel und Waden spannen schon etwas. Die Trinkpause ist willkommen – und weiter geht's. Wir fordern jetzt die Multifidi heraus, das sind die ganz kleinen Skelettmuskeln an der Wirbelsäule. «Es muss brennen, damit sich der Muskel aufbaut. Und wenn es brennt, dann machen wir es noch zweimal», ermuntert die Kursleiterin. Am nächsten Tag wird man Muskeln spüren, von denen man nicht einmal wusste, dass man sie hat. «Und jetzt gähnen», kommt die nächste Anweisung. «Ich staune immer wieder, wie gut man auf Kommando gähnen kann.»



Es wird ganz still im Raum. Die letzten fünf Minuten gehören der Entspannung. Danach ziehen die Frauen die Strassenschuhe wieder an, stehen noch ein wenig herum, reichen sich die Hände und ent-



fernen sich gemächlich. Hildegard Reber, Jahrgang 1932, bleibt einen Moment, um zu erzählen, wie sie zum SEBA-Kurs gefunden hat: «Durch Mundpropaganda habe ich davon gehört. Das war 2007. Seither komme ich regelmässig. Bewegung war mir schon immer wichtig. Vor 17 Jahren habe ich mit Atem- und Bewegungskursen begonnen. Auch richtig atmen kann man lernen.» Seit vergangenem Jahr wohnt Hildegard Reber in der Siedlung Frieden in Zürich-Affoltern, aber sie fährt an den Schaffhauserplatz, obwohl es näher liegende SEBA-Kurse geben würde. Sie sagt: «Wir sind Gleichgesinnte hier. Wir haben den Plausch, wir sehen uns gern. Und am Ende des Quartals gehen wir gemeinsam essen.» Und wenn mal eines nicht in den Kurs komme, sagt sie, dann rufe man an und frage, ob etwas los sei. Sich einer Gemeinschaft zugehörig zu fühlen – auch das kräftigt und stärkt die Selbständigkeit im Alter.

Bilder: F. Meyer

**SEBA®-Kurse** finden in neun verschiedenen SAW-Siedlungen statt.

Kursstart: 3 x pro Jahr

Dauer: 75 Minuten pro Lektion, Quartalsabo gesamt 12 Wochen  
Kosten pro Quartal: Fr. 150.–/Fr. 90.– für die SAW-Mieterschaft

Anmeldeschluss für das 3. Quartal: 17. August 2013

Kursbeginn: 24. September 2013

Schnupperkurs (gratis): Aktuelle Daten siehe auch Tagblatt.

Auskunft und Anmeldung unter Telefon 044 247 73 33 oder  
[www.wohnenab60.ch/seba](http://www.wohnenab60.ch/seba)