

Fit bleiben mit SEBA®

## Bewegung!



**Wer in einer SAW-Wohnung wohnt, hat vermutlich kaum einen grösseren Wunsch, als möglichst lange selbständig leben zu können. Die dazu nötige geistige und körperliche Beweglichkeit kann man trainieren – zum Beispiel in einem SEBA®-Kurs.**

*Text: Isabel Baumberger*

Meine Schwiegermutter Margrit liebte den Sommer. Sie wurde 97 Jahre alt, lebte bis zuletzt selbständig in ihrer Wohnung, arbeitete täglich in ihrem Schrebergarten und verbrachte Sommernachmittage am liebsten auf einer Wanderung oder im Strandbad. Fragte man sie nach dem «Rezept» für ihre gute Gesundheit, war ihre Antwort ebenso kurz wie resolut: Bewegä, bewegä, bewegä! Margrits individuelles Prinzip sei auch aus fachlicher Sicht goldrichtig, sagt Mirjam Eggspühler, die für die SAW im Rahmen der SEBA®-Kurse als Bewegungstrainerin tätig ist. «Sich täglich eine halbe Stunde zu bewegen und zwischendurch ein paar einfache gymnastische Übungen zu machen, trägt nachweislich sehr viel zur Selbständigkeit im Alter bei», erklärt die Bewegungstrainerin, die in ihren Kursen auf gute Stimmung ebenso viel Wert legt wie auf einen sinnvollen Trainingsablauf.

### Unter die Leute kommen

Die angenehme Atmosphäre und das Gemeinschaftserlebnis sind für die meisten Teilnehmenden mindestens so wichtig wie der Kursinhalt: «Am schönsten finde ich die Kameradschaft in der Gruppe», sagt Margrit H., die in der Siedlung Letten wohnt und schon seit sechs Jahren den SEBA®-Kurs am Schaffhauserplatz besucht. «Wir SEBA-Frauen telefonieren zwischendurch miteinander, und letztes Jahr sind wir sogar einmal zusammen zum Fischessen gegangen.» Auch für Ella K. ist «das Soziale» mit ein Grund für den Kursbesuch: «Regelmässig unter die Leute zu kommen, schätze ich sehr – und körperlich tut mir der Kurs richtig gut, das merke

ich.» Die 84-jährige Doris M., die gern spazieren geht, besucht die SEBA-Kurse seit sieben Jahren und ist überzeugt, dass sie ihr helfen: «Ich weiss nicht, ob ich ohne SEBA®-Kurs noch so gut zu Fuss unterwegs wäre.»



### Denkflexibilität erhalten

Dass man auch geistig möglichst lange fit bleibt, ist das Ziel des SEBA®-Gedächtnistrainings. «Viele Menschen denken, man könne im Alter nichts Neues mehr lernen. Das stimmt aber überhaupt nicht», sagt Gedächtnistrainer Carsten Weiss: «Wenn wir unserem Gehirn regelmässig die Möglichkeit geben, sich mit Unbekanntem zu befassen, behält es auch im Alter die Fähigkeit dazu.» Um die Denkflexibilität zu erhalten, wechseln sich im Training jeweils vertraute mit neuartigen Übungsarten ab, und auch die Themen variieren.

Besonders beliebt sind Informationen zu fremden Ländern oder zur Tier- und Pflanzenwelt. Auch die ehemalige Pflegefachfrau Uschi D. erfährt gern Wissenswertes aus diesen Bereichen. Zahlenaufgaben liegen ihr weniger, was ihren Kurskolleginnen ähnlich geht. Dennoch sei es wichtig, auch die für Abstraktes zuständigen Hirnregionen zu trainieren, meint Weiss. «Wir streben eine gute Balance an – der Kurs soll Spass machen, aber auch dazu ermutigen, die eigenen Grenzen zu erweitern.» Das sei in der Gruppe einfacher als zu Hause im stillen Kämmerlein, sagt Uschi D.: «Zu erfahren, dass alle Teilnehmerinnen ihre Schwachstellen haben, ist tröstlich. Und wir dürfen einander auch helfen, denn es geht hier nicht um Konkurrenz oder Wettbewerb.» Maria M., die den Kurs seit bald drei Jahren besucht, spürt die Wirkung im Alltag: «Mein Gedächtnis hatte nachgelassen, aber jetzt kann ich mir Neues wieder besser merken.»

### SEBA®-Kurse (Selbständig bleiben im Alter)

Die SEBA®-Kurse unterstützen die Teilnehmenden dabei, im Alltag möglichst lange autonom zu bleiben. Bewegungs- und Gedächtnistraining finden im Wechsel alle 14 Tage statt. Kursbeginn ist jeweils im Januar, April und September, neue Teilnehmerinnen und Teilnehmer sind in jedem Quartal willkommen. Die Kosten betragen pro Quartal 162 Franken für Einwohnerinnen und Einwohner der Stadt Zürich – SAW-Mieterinnen und Mieter zahlen 60 Franken weniger.

### Jetzt anmelden für den Kursbeginn im September:

[www.wohnenab60.ch/seba](http://www.wohnenab60.ch/seba)

Auskunft: Telefon 044 247 73 33

ft.

es

rav

o!

B

SEBA®-Tipps für die Sommerzeit

## Trainieren beim Spazieren

Aufzeichnung und Bilder: Isabel Baumberger



**Mirjam Eggspühler**

*Bewegungstrainerin: «Geniessen Sie Bewegung und Sommergerüche im Freien!»*

S

☀️ Strecken Sie Ihren Körper morgens nach dem Aufstehen gut durch. Wer seine Durchblutung anregen will, kann das mit leichten Klopfbewegungen entlang von Schultern, Brustbein und den Außen- und Innenseiten von Armen und Beinen tun.



☀️ Versuchen Sie, täglich eine halbe Stunde in Bewegung zu sein – im Sommer fällt das vielleicht leichter, weil man gern nach draussen geht. Wichtig bei heissem Wetter: genügend trinken und die Mittagshitze meiden.

☀️ Achten Sie beim Spaziergehen auf eine aufrechte Körperhaltung und eine tiefe, entspannte Atmung. Geniessen Sie die Sommergerüche ganz bewusst und schauen Sie sich um! Wenn Sie ihren Herzkreislauf trainieren möchten, gehen Sie auch mal ein Weilchen etwas schneller oder bergauf.

☀️ Sehr gut sind Gleichgewichtsübungen: Warum nicht mal an der Tramhaltestelle, in der Badi oder zu

Hause beim Zähneputzen auf einem Bein stehen und das andere etwas hochziehen oder kreisen lassen? Das fördert die Standfestigkeit und beugt Stürzen vor.

☀️ Eine Übung, die keine Instruktionen braucht, aber ganz bestimmt die Stimmung hebt: die persönliche Lieblingsmusik – am besten etwas Fetziges – laufen lassen und sich dazu nach Lust und Laune bewegen.

ie

en

b

ha

schaf

☀️ Lassen Sie ihr Hirn auf Ausflügen oder Reisen neue Orte, Menschen, Pflanzen und Tiere kennenlernen und unbekannte Wege erkunden.

☀️ Verzichten Sie einmal bewusst auf Navigationshilfen. Schreiben Sie sich den Weg auf und prägen Sie ihn sich ein – die Notizen werden nur im Notfall hervorgeholt.

☀️ Frischen Sie vor einem Ausflug in eine andere Sprachregion ihre Kenntnisse auf, prägen Sie sich wichtige Alltagssätze ein. Rechnen Sie fremde Währungen selber im Kopf um.

☀️ Laden Sie einen Freund oder eine Freundin zu einem Balkonabend ein und probieren Sie beim Kochen ein neues Rezept aus. Zum Dessert spielen Sie das Schnitzspiel: Man schreibt einen Satz auf und schneidet ihn – entgegen den Silbentrennungsregeln – in Schnipsel. Die andere Person baut den Satz wieder zusammen.



**Carsten Weiss**

*Gedächtnistrainer: «Bringen Sie Ihr Gedächtnis beim Reisen und auf dem Balkon in Schwung!»*

☀️ Lesen Sie sich gegenseitig aus dem Kopf, gehalten wird. der Zeitung vor – wobei die Zeitung verkehrt herum, also auf dem

☀️ Schreiben Sie jemandem eine Nachricht mit der «falschen», der schreibungsgewohnten Hand – kann die andere Person sie entziffern?



ge