

Wie kann ich mir leichter Dinge merken?



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 33, 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

Kostenlose Schnupperkurse:

22. Aug. 2025, 10.00 Uhr, ref. Kirchgemeindehaus,

Witikonerstrasse 248, 8053 Zürich

30. Okt. 2025, 14.00 Uhr, SAW-Siedlung Erikastrasse,

Erikastrasse 4, 8003 Zürich

Gewünschten Kurs bitte ankreuzen:

*nur 10x, Ausfall Herbstferien

Corsi Lunedì, 22.9.–8.12.2025

- | | |
|--------------------------|------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> | Feldstrasse (ital) 14.30–15.45 Ore |
| <input type="checkbox"/> | Feldstrasse (ital) 16.00–17.15 Ore |

Kurse am Dienstag, 23.9.–9.12.2025

- | | |
|--------------------------|-----------------------------------|
| <input type="checkbox"/> | Espenhof 9.15–10.30 Uhr |
| <input type="checkbox"/> | Schaffhauserplatz 9.00–10.15 Uhr |
| <input type="checkbox"/> | Schaffhauserplatz 10.30–11.45 Uhr |

Kurse am Mittwoch, 24.9.–10.12.2025

<input type="checkbox"/>	Frieden 14.00–15.15 Uhr	<input type="checkbox"/>	Schaffhauserplatz 9.00–10.15 Uhr
<input type="checkbox"/>	Frieden 15.30–16.45 Uhr	<input type="checkbox"/>	Schaffhauserplatz 10.30–11.45 Uhr
<input type="checkbox"/>	Friesenberg 9.00–10.15 Uhr	<input type="checkbox"/>	Schaffhauserplatz 13.30–14.45 Uhr
<input type="checkbox"/>	Friesenberg 10.30–11.45 Uhr	<input type="checkbox"/>	Seebach 13.30–14.45 Uhr
<input type="checkbox"/>	Erikastrasse 13.15–14.30 Uhr	<input type="checkbox"/>	Seebach 15.00–16.15 Uhr
<input type="checkbox"/>	Irchel 10.00–11.15 Uhr		
<input type="checkbox"/>	Krone Altstetten 9.00–10.15 Uhr	<input type="checkbox"/>	Witikon (ext.)* 9.00–10.15 Uhr*
<input type="checkbox"/>	Krone Altstetten 10.30–11.45 Uhr	<input type="checkbox"/>	Dufourstrasse 9.00–10.15 Uhr
<input type="checkbox"/>	Krone Altstetten 13.15–14.30 Uhr	<input type="checkbox"/>	Dufourstrasse 10.30–11.45 Uhr
		<input type="checkbox"/>	Dufourstrasse 13.30–14.45 Uhr

Verbindliche Anmeldung (Anmeldeschluss: 28. August 2025)

Name _____ Vorname _____ Geburtsdatum _____

Strasse _____ PLZ/Ort _____ Telefon _____

w m

Ich bin SAW-Mieter*in

E-Mail _____ Ort/Datum _____ Unterschrift _____

Neuer Kursort
Witikon:
kostenloser
Schnupperkurs

agil & mobil

Gedächtnis- und
Bewegungstraining

3. Kursblock 2025

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, im Frühling und im Herbst) und dauern jeweils zwölf Wochen. Das Gedächtnis- und Bewegungstraining wechselt sich ab: in der einen Woche steht das Gedächtnis im Zentrum, in der nächsten die Bewegung. Bitte beachten Sie den jeweiligen Anmeldeschluss.

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

Feldstrasse 110
8004 Zürich
14.30 – 15.45 oder 16.00 – 17.15 Uhr

Dienstag

Espenhof 3

Langgrütstrasse 81
8047 Zürich
9.15 – 10.30 Uhr

Schaffhauserplatz 4

Hofwiesenstrasse 11
8057 Zürich
9.00 – 10.15 oder 10.30 – 11.45 Uhr

Mittwoch

Frieden 5

Einfangstrasse 10
8046 Zürich
14.00 – 15.15 Uhr oder 15.30 – 16.45 Uhr

Friesenberg 6

Hegianwandweg 22
8045 Zürich
9.00 – 10.15 oder 10.30 – 11.45 Uhr

Erikastrasse 2

Erikastrasse 4
8003 Zürich
13.15 – 14.30 Uhr

Irchel 9

Möhrlistrasse 110
8006 Zürich
10.00 – 11.15 Uhr

Mittwoch

Krone Altstetten 10

Feldblumenstrasse 9
8048 Zürich
9.00 – 10.15, 10.30 – 11.45 oder 13.15 – 14.30 Uhr

Schaffhauserplatz 4

Hofwiesenstrasse 11
8057 Zürich
9.00 – 10.15, 10.30 – 11.45 oder 13.30 – 14.45 Uhr

Seebach 11

Glatthalstrasse 3
8052 Zürich
13.30 – 14.45 oder 15.00 – 16.15 Uhr

Donnerstag

Dufourstrasse 12

Baurstrasse 11
8008 Zürich
9.00 – 10.15, 10.30 – 11.45 oder 13.30 – 14.45

Witikon 8

Ref. Kirchgemeindehaus,
Witikonerstrasse 286,
8053 Zürich
9.00 – 10.15 Uhr

