

Zeitschrift: Intercura : eine Publikation des Geriatrischen Dienstes, des Stadtärztlichen Dienstes und der Psychiatrisch-Psychologischen Poliklinik der Stadt Zürich

Herausgeber: Geriatrischer Dienst, Stadtärztlicher Dienst und Psychiatrisch-Psychologische Poliklinik der Stadt Zürich

Band: - (2002-2003)

Heft: 78

Rubrik: Allfit - News Nr. 3

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

Conditions d'utilisation

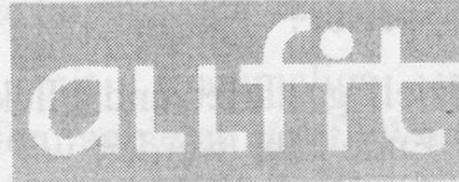
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

Download PDF: 23.02.2026

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>



GESUNDHEITSFÖRDERUNG

Allfit – News Nr. 3

Juli 2002

Schwerpunktthema: Ein Jahr allfit – wie geht es weiter ? Aussagen von KursteilnehmerInnen des Rheuma Kurs 4

Kurzinformationen zum Projekt

allfit ist ein Schulungs- und Fitnessprogramm

für Menschen ab 60 Jahren, die an einer der folgenden Krankheiten leiden:
Zuckerkrankheit, chronische Lungenkrankheiten, Herzschwäche, Rheuma /
Gelenkbeschwerden

allfit beinhaltet

8 x 2 ½ Stunden Schulung und 8 x 1 ½ Stunden Fitnessprogramm
Unkostenbeitrag: Fr. 200.- resp. Fr. 300.- alles inklusive

Nächster Kursbeginn

- Kurs 5: 26.August 2002
- Kurs 6: 26.Oktober 2002
- Kurs 7: 20.Januar 2003
- Kurs 8: 5.Mai 2003

**Kursort: Gesundheits- und Umweltdepartement der Stadt Zürich,
Walchestr. 31, 8006 Zürich**

Nähere Auskünfte und Anmeldung:

**Sekretariat c/o: Spitex Schwamendingen, Friedrichstr.9, 8051 Zürich
Tel. 01 325 40 38 (Mo – Fr 8-11-30 / 14.00 –17.00)
Internet: www.sad.stzh.ch**

Eine Dienstleistung des Gesundheits- und Umweltdepartements der Stadt Zürich
Mitträger: Lungenliga Kanton Zürich, Zürcher Diabetes-Gesellschaft, Rheumaliga Kanton Zürich,
VHZ Verein Hausärzte der Stadt Zürich, Medix Ärzteverbund, Helsana Versicherungen AG, Spitex
Zürich-Nord

Ein Jahr allfit – wie gehts weiter?

allfit ist im Juli 2001 offiziell gestartet und blickt nun auf rund ein Jahr Tätigkeit zurück! Bis Ende Jahr werden wir rund 150 chronisch Kranke geschult haben! Die Kombination von Fitnesstraining und Schulung wird von den teilnehmenden Personen überwiegend als gut bis sehr gut beurteilt und führt bei einer Vielzahl der teilnehmenden Personen zu einer Stabilisierung oder gar zur Verbesserung der gesundheitlichen Situation!

Aufgrund der guten Zwischenergebnisse hat die Strategiegruppe Geriatrie des Gesundheits- und Umweltdepartements der Stadt Zürich einen wichtigen Vorentscheid gefällt:

Das Pilotprojekt allfit wird per Dezember 2002 abgeschlossen und in ein zweijähriges Folgeprojekt überführt. In diesem Zeitraum können weitere wichtige Erkenntnisse zur Schulung und dem Schulungseffekt von älteren chronisch kranken Menschen gesammelt und ausgewertet werden.

Der Entscheid ist mit einem restriktiven Finanzplan verbunden. Wir sind auf Sponsorengelder und ein striktes Finanzcontrolling angewiesen, um die Weiterführung des Projektes zu gewährleisten. Zu diesem Zeitpunkt kann gesagt werden, dass wir optimistisch sind, die notwendigen Gelder bis Ende Jahr zur Verfügung zu haben.

Eine Konsequenz des strikten Finanzcontrolling ist die Kündigung des Mietvertrags mit der UBS AG. Nach massiven Mietzinsaufschlägen im Frühjahr dieses Jahres und einem abschlägigen Gesuch bezüglich Sponsoring verlassen wir nach einem Jahr die Sport- und Freizeitanlage Guggach am Bucheggplatz. Erfreulicherweise konnten wir geeignete Kursräume an der Walchestrasse finden, zentraler als vorher und gratis!

Herzlichen Dank an alle, die unkompliziert und speditiv dies ermöglicht haben!

Unsere Schwerpunkte im nächsten halben Jahr sind:

- => Im Kontakt mit Rheumaliga und Diabetesgesellschaft Nachfolgetreffen anbieten (auf Wunsch der Teilnehmenden, Ligen integrieren allfit-TeilnehmerInnen in bestehende Gruppen).
- => In Zusammenarbeit mit dem Stadtspital Waid allfit in einen Patientenpfad integrieren d.h. ehemals hospitalisierte PatientInnen im Zeitraum von 2-3 Monaten nach Spitalaufenthalt wieder ansprechen.
- => Überarbeitung und Anpassung des gesamten Kursprogramms inkl. aller Arbeitsmittel.
- => Evaluation durch 1-2 Pflegewissenschaftlerinnen (Masterarbeit Universität Basel und ev. Universität Maastricht).
- => Verbreitung unseres neuen Flyers (aktuell im Vordruckstadium).
- => Öffentlichkeitsarbeit weiterführen (noch immer wissen viele BewohnerInnen der Stadt Zürich und viele Fachpersonen und Institutionen noch nicht, dass es allfit gibt.)

Nun wünsche Ich Ihnen einen schönen Sommer , bis es wieder heisst: hier sind die allfitnews!

Esther Baldegger, Projektleitung

Was meinen Kursteilnehmer und Kursteilnehmerinnen des Rheumakurses 4 zu Schulung und Fitness ?

Margrit R., 75-jährig

„Ich leide seit Jahren an Arthrose in Schulter-, Knie- und Fussgelenken. Ich habe schon Verschiedenes probiert, um mit meinen Schmerzen besser leben zu können: ich wurde operiert und hatte längere Zeit Akupunktur, die mir auch geholfen hat. Ich habe von allfit in der Zeitung gelesen und zu mir gesagt: ‚Margrit jetzt söttisch öppis tue!‘ Für mich war das Fitness sehr wichtig, ich kann jetzt wieder besser gehen und bin beweglicher geworden. Ich bin angespornt, jetzt wieder regelmässig zu turnen oder ins Aquafit zu gehen..,“

Jean-Nicola C., 81-jährig

„Bewegung bedeutet für mich viel! Früher machte ich Langlauf, fuhr Ski und turnte morgens regelmässig. Jetzt habe ich eine fortschreitende Erkrankung der Wirbelsäule, die meine Bewegungsfähigkeit zunehmend einschränkt. Langes Stehen, Küchenarbeit, Einkaufen bereiten mir grosse Mühe. Ich besuche den Kurs und das Fitness, weil es mir darum geht, alles zu tun, um meine Beweglichkeit zu erhalten und meine Schmerzen so gering wie möglich zu halten!“

Helena L., 62-jährig

„Ich habe Polyneuropathie seit meiner Kindheit, immer Schmerzen. Ich suche einen Weg, wo ich Linderung finde. Diese habe ich zwar im Kurs nicht gefunden, aber die Entspannungsübungen waren gut, die Gruppe hat mir gut getan und Fitness war super! Als nächstes möchte ich noch mehr über meine Krankheit wissen.“

Luise H., 82-jährig

„Mein Arzt hat mich angemeldet und ich dachte, dann geh ich mal. Mein Freund, der 5 Jahre älter ist als ich, hat mich begleitet. Es hat mir körperlich und seelisch gut getan! Ich habe gesehen, andere haben auch etwas. Wir sind eine nette Gruppe und kommen auch hin und wieder zum lachen. Da kann ich meine Schmerzen für einmal vergessen. Meine Rückenschmerzen sind gleich geblieben, meine Schmerzen in den Händen haben sich eher gebessert. Wichtig ist, dass man den Willen hat, etwas mit seiner Krankheit zu tun und die Hoffnung nicht aufgibt, dass man etwas ändern kann!“