

# SPICA Älter werden – in Bewegung bleiben.

Jetzt anmelden  
und  
teilnehmen!

Wo erhält man weitere Informatio-  
nen und kann sich anmelden?

Maja Marquart  
Verantwortliche Projekt SPICA  
T 044 361 54 60  
maja.marquart@carefitmtt.ch  
www.spica.ch

Carefit MTT  
Rotbuchstrasse 46  
8037 Zürich

Bus Nr. 33 bis VBZ-Haltestelle  
Nürenbergstrasse

# SPICA Älter werden – in Bewegung bleiben.

Mitmachen  
und  
profitieren!



Das Projekt SPICA hat zum Ziel, eine möglichst lange Erhaltung der Selbstständigkeit und der damit verbundenen Lebensqualität von Seniorinnen und Senioren zu fördern. Dies wird unter anderem durch nachhaltige Bewegungsaktivierung mittels eines individuellen, betreuten und langfristigen Aufbautrainings gefördert.

SPICA ist ein gemeinsames Projekt von Spitex Zürich Limmat und Carefit MTT in Zusammenarbeit mit der Fachstelle für präventive Beratung im Alter der Städtischen Gesundheitsdienste Zürich.

Das Projekt SPICA wird wissenschaftlich begleitet.

Wir suchen Seniorinnen und Senioren, die am betreuten SPICA-Bewegungsprogramm teilnehmen!

#### Für wen ist das SPICA-Programm geeignet?

- Ältere Menschen, die aus verschiedenen Gründen inaktiv sind, mit bisher wenig oder keiner Erfahrung mit Bewegungstraining.
- Seniorinnen und Senioren, die motiviert sind, mit einem regelmässigen Bewegungsprogramm ihre persönliche Lebensqualität zu steigern.
- Ideal ist das Bewegungsprogramm auch für Menschen mit Rheuma, Arthrose, Osteoporose, Diabetes mellitus, kardiovaskulären Erkrankungen und anderen chronischen Krankheiten.
- Die Teilnahme am SPICA-Programm ist nicht vom momentanen Gesundheitszustand abhängig.

#### Was sind die Ziele des SPICA-Programmes?

- Durch gezieltes Aufbautraining die Voraussetzung für einen selbstbestimmten Alltag schaffen.
- Erhaltung einer möglichst hohen Selbstständigkeit und Lebensqualität.

#### Wie läuft das SPICA-Programm ab?

- Eine qualifizierte Bewegungsfachperson von Carefit MTT vereinbart einen Termin mit Ihnen. Bei einem ersten Gespräch werden die Voraussetzungen zum Erstellen eines Bewegungsprogrammes abgeklärt.
- Nach einer ersten Phase mit Übungen, bei Bedarf direkt bei Ihnen zu Hause, werden Sie in ein strukturiertes Training in der Medizinischen Trainingstherapie integriert.
- Das Trainingsprogramm ist zugeschnitten auf Ihre individuellen Bedürfnisse, wird regelmässig überprüft und angepasst.
- Trainiert wird einzeln und in Gesellschaft mit anderen Trainierenden im Therapiecenter von Carefit MTT.
- Sie werden von spezialisierten Bewegungsfachleuten langsam und sorgfältig an Ihr Programm herangeführt.
- Jedes Training ist betreut.

#### Wie lange dauert das SPICA-Programm?

- Das SPICA-Programm ist auf drei Jahre angelegt. Es ist sinnvoll das dreijährige Programm zu absolvieren.
- Im Anschluss daran wird ein Nachfolgeprogramm angeboten.

Interessiert?  
Anmeldung  
siehe  
Rückseite.