

## Empowerment Betagter mit chronischen Krankheiten

Empowerment heisst: Sie lernen, wie Sie mit Ihrer Krankheit umgehen und trotz Einschränkungen zufrieden leben können.

- allfit**
- vermittelt Ihnen das notwendige Wissen für den Umgang mit Ihrer Krankheit
  - verbessert Ihre Mobilität
  - arbeitet mit Ihrem Arzt zusammen
  - wird für Sie massgeschneidert
  - hat kompetente Berater/innen und Fitnesstrainer/innen mit Erfahrung im Umgang mit kranken und betagten Menschen
  - bietet Ihnen Kontaktmöglichkeiten
  - fordert aber überfordert Sie nicht
- allfit**
- besteht aus 2½ Std. Kurs / Gespräche und 1½ Std. Fitnesstraining pro Woche
  - dauert 9 Wochen (jeden Montag oder Donnerstag einen halben Tag)  
**Nächster Termin: 13. August bis 11. Oktober 2001**  
Weitere Programme ab November 2001
  - findet im Sportzentrum Guggach der UBS (beim Bucheggplatz) statt, das mit Tram / Bus oder mit dem städtischen Behindertentransport BTZ erreichbar ist.
- allfit**
- richtet sich an alle Patient/innen im Alter zwischen 65 und 85 Jahren mit einer der folgenden chronischen Krankheiten
    - Zuckerkrankheit
    - chronische Lungenkrankheiten
    - Herzschwäche
    - Gelenk- und Rückenleiden
- allfit**
- bringt viel und ist günstig: 18 Kurseinheiten über 9 Wochen inkl. Kaffee Fr. 200.-  
Bei schwierigen wirtschaftlichen Verhältnissen ist eine Ermässigung möglich.

## Anmeldung

### Schritt 1: Sie rufen Tel. 325 40 38 an (Montag-Freitag 08.00-11.30/14.00-17.30)

Sie können sich auch über Ihre Hausärztin/Ihren Hausarzt oder Spitex anmelden.

Schritt 2: Eine Kursleiterin ruft Sie innert etwa 2 Tagen zurück, und Sie machen mit ihr einen unverbindlichen Gesprächstermin ab.

Schritt 3: Nach dem Gespräch entscheiden Sie und melden sich definitiv an.

### Eine Dienstleistung des Gesundheits- und Umweltsportdepartements der Stadt Zürich

Mitträger: Lungenliga Kanton Zürich, Zürcher Diabetes-Gesellschaft, Rheumaliga Kanton Zürich, VHZ Verein Hausärzte der Stadt Zürich, Medix Aerzteverbund, Helsana Versicherungen AG, Spitex Zürich-Nord