



# Gesundheitstag «Gsund und zwäg im Alter»

Alterszentrum Rosental



# Öffentlicher Gesundheitstag «Gsund und zwäg im Alter»

**Samstag, 29. September 2018, 11.00 – 17.00 Uhr**

**Alterszentrum Rosental**

Die Gesundheit ist das wichtigste Gut für uns Menschen, das es zu hegen und pflegen gilt, gerade im Alter. Das Alterszentrum Rosental bietet einen für die Öffentlichkeit zugänglichen Gesundheitstag zum Thema «Gsund und zwäg im Alter» an. Es erwarten Sie interessante Vorträge und anregende Workshops. Die Details dazu finden Sie auf folgenden Seiten.

## **Was Sie sonst noch erwarten dürfen**

Zwischen Ihren Besuchen der Vorträge und Workshops können Sie durch die Marktstände bummeln, die Ihnen zusätzliche Informationen und Beratungen zu Themen wie Sehhilfe, Behinderten-transport, Physiotherapie, Spitex-Dienstleistungen, finanztechnische Fragen und vieles mehr bieten.

Zudem messen wir kostenlos Ihren Blutdruck sowie den Blutzucker und zeigen Ihnen Ihr persönliches Sturzrisiko und Ernährungsprofil auf. Auch ein Ballonwettbewerb sowie Führungen durch das Alterszentrum Rosental vertreiben die Zeit zwischendurch. In der Mittagspause stehen für Sie im Restaurant oh' bois ein leckeres Risotto und Joghurtglacé bereit (10.— inklusive Getränk).

Der Besuch des Gesundheitstages ist kostenlos und ohne Anmeldung für alle Interessierte zugänglich.

# Vorträge - Themen und Zeiten

11.00 – 11.45 Uhr

## «Gut alt werden» - aus der Sicht des Altersmediziners

Die Lebenserwartung steigt von Jahr zu Jahr. Wir werden durchschnittlich nicht nur immer älter, sondern fühlen uns auch immer länger gesund und zwäg. Älter werden bedeutet nicht gleich kränker werden. Dennoch bringt das Alter körperliche und seelische Veränderungen mit sich, die der Arzt in seiner Behandlung zu berücksichtigen versucht.

Referent: Dr. Danny Anthony, Leiter Ärztlicher Dienst,  
Alter und Pflege

12.30 – 13.15 Uhr

## «Diebe, Tricks und Gauner»

Trickdiebstähle kommen sehr häufig vor. Die Diebe appellieren an die Hilfsbereitschaft der Opfer, indem sie eine Notlage vortäuschen. Wieder andere belästigen ihre Opfer per Telefon und geben vor, von der Polizei oder einer Behörde zu sein. Im Vortrag erfahren Sie, wie Sie sich besser schützen können.

Referent: Oliver Wälchli, Dienstchef Gewaltschutz,  
Stadtpolizei Winterthur

13.15 – 14.00 Uhr

## «Ernährung im Alter – Mangelernährung vorbeugen»

Nebst dem weit verbreiteten und viel beachteten Thema Übergewicht existiert auch die Fehl- bzw. Mangelernährung. Bei Spitaleintritt hat circa jede vierte Person ein hohes Risiko für eine Fehl- bzw. Mangelernährung. Sie erfahren etwas zu Risikofaktoren, Folgen sowie Therapiemöglichkeiten der Fehl- bzw. Mangelernährung.

Referentin: Marion Fankhauser, Ernährungstherapeutin,  
Kantonsspital Winterthur

14.00 – 14.45 Uhr

**«Kann man Demenzerkrankungen vorbeugen?»**

Viele Menschen haben Angst, im Alter an einer Demenz zu erkranken. Aber kann man das eigentlich verhindern? Im Vortrag wird aufgezeigt, was jeder tun kann, um sein individuelles Risiko zu senken. Möglichkeiten der Früherkennung, Behandlung und Begleitung zu einem guten Leben mit Demenz werden erläutert, mit dem Ziel, Ängste und Tabus abzubauen.

Referentin: Heidi Schänzle, anerkannte Psychotherapeutin

14.45 – 15.30 Uhr

**«Sehbehinderung im Alter»**

Die Zürcher Sehhilfe zeigt auf, welche Sehbeeinträchtigungen mit zunehmendem Alter auftreten können, wie z. B. die altersbedingte Makula-Degeneration. Sie erhalten Informationen über Beratungsangebote, Abklärungs- und Rehabilitationsmöglichkeiten.

Referent: Ralf Wirth, Augenoptiker, Zürcher Sehhilfe

15.30 – 16.15 Uhr

**«Kann man Demenzerkrankungen vorbeugen?»**

Viele Menschen haben Angst, im Alter an einer Demenz zu erkranken. Aber kann man das eigentlich verhindern? Im Vortrag wird aufgezeigt, was jeder tun kann, um sein individuelles Risiko zu senken. Möglichkeiten der Früherkennung, Behandlung und Begleitung zu einem guten Leben mit Demenz werden erläutert, mit dem Ziel, Ängste und Tabus abzubauen.

Referentin: Heidi Schänzle, anerkannte Psychotherapeutin

16.15 – 17.00 Uhr

**«Vorbilder leuchten im Strassenverkehr»**

«Vorbilder leuchten» ist eine Kampagne zur Sichtbarkeit im Strassenverkehr. Der Vortrag zeigt, wie sich ältere Verkehrsteilnehmer bei Dunkelheit und schlechter Sicht im Strassenverkehr schützen, trotzdem modisch sein können sowie nachfolgenden Generationen ein Vorbild sind.

Referent: Sergio Pergher, Polizist und freiwillig Engagierter für die terz Stiftung





# Workshops - Themen und Zeiten

11.00 – 11.45 Uhr

## «Beweglich im Alter»

Sie erhalten einen Einblick in eine Bewegungsstunde, welche zum Ziel hat, mittels Kräftigung, Gleichgewicht, Koordination und Atemarbeit grösstmögliche Beweglichkeit zu erreichen.

Referentin: Anja Gillmann, Bewegungstherapeutin,  
Alter und Pflege

12.30 – 13.15 Uhr

## «Patientenverfügung – für alle Fälle»

Man weiss nie, welche Wendungen das Leben nimmt. Ein schwerer Unfall, ein Schlaganfall mit anschliessender Urteilsunfähigkeit? Sorgen Sie mit einer Patientenverfügung rechtzeitig vor. Im Workshop werden Ihnen die wichtigsten Elemente der Patientenverfügung vorgestellt.

Referentin: Barbara Läuchli, Sozialarbeiterin, Pro Senectute

13.15 – 14.00 Uhr

## «Sturzprävention im Alltag»

In diesem Workshop erfahren Sie, was der Begriff „Sturzprävention“ bedeutet und welche Gefahren ein Sturz im Alter mit sich bringt. Sie erhalten praktische Tipps und Übungen für Ihren Alltag, um der Gefahr eines Sturzes vorzubeugen. Ebenfalls können Sie Ihr persönliches Sturzrisiko vor Ort abklären lassen.

Referent: Adrian Güttinger, Physiotherapeut, Alter und Pflege

14.00 – 14.45 Uhr

## «Gedächtnistraining für Senioren und Seniorinnen»

Gedächtnistraining bietet vielfältige Möglichkeiten und zeigt vor allem Wirkung, wenn regelmässig trainiert wird. Es ermög-

licht eine Optimierung der kognitiven Leistungsfähigkeit im Alltag. Gleichzeitig berücksichtigt es die jeweiligen Bedürfnisse und Möglichkeiten der Teilnehmenden. Gedächtnistraining soll immer auch Freude bereiten und Spass machen.

Referentinnen: Edith Geser und Silvia Bär,  
Aktivierungstherapeutinnen, Alter und Pflege

14.45 – 15.30 Uhr

### **«Wie lebt es sich in einem Alters- und Pflegeheim?»**

Dubravka Kraljevic zeigt auf, welche Pflegequalität geboten wird und welche Dienstleistungen in der Betreuung erbracht werden. Gisela Heim erzählt über den Eintritt ins Heim und welche Veränderungen auf die betroffene Person zukommen (Vor- und Nachteile). Ausserdem werden zwei Bewohnerinnen anwesend sein, die über ihre Erfahrungen und ihren Alltag im Heim berichten.

Referentinnen: Dubravka Kraljevic, Leiterin Betreuung und Pflege sowie Gisela Heim, Standortleiterin Alterszentrum Rosental

15.30 – 16.15 Uhr

### **«Gedächtnistraining für Senioren und Seniorinnen»**

Gedächtnistraining bietet vielfältige Möglichkeiten und zeigt vor allem Wirkung, wenn regelmässig trainiert wird. Es ermöglicht eine Optimierung der kognitiven Leistungsfähigkeit im Alltag. Gleichzeitig berücksichtigt es die jeweiligen Bedürfnisse und Möglichkeiten der Teilnehmenden. Gedächtnistraining soll immer auch Freude bereiten und Spass machen.

Referentinnen: Edith Geser und Silvia Bär,  
Aktivierungstherapeutinnen, Alter und Pflege

An der Veranstaltung wirken folgende Organisationen und Abteilungen mit:

- Altersforum Winterthur
- Alzheimervereinigung Kanton Zürich
- Behindertentransport BTW
- Ernährungsberatung, Kantonsspital
- Pro Senectute
- Quartierbibliothek Veltheim
- Sozialdienst der kath. und ref. Kirchengemeinde
- Stadtpolizei Winterthur
- terz-Stiftung
- „Tochter auf Zeit“
- Zürcher Sehhilfe, Winterthur

Abteilungen von Alter und Pflege, Stadt Winterthur:

- Alterszentrum Rosental
- Ärztlicher Dienst
- Kundenberatung
- Spitex Veltheim
- Therapien
- Wohnberatung

### **Alterszentrum Rosental**

Rosentalstrasse 65

8400 Winterthur

Telefon 052 267 37 37

alterszentrum.rosental@win.ch

**«Wir freuen  
uns auf Ihren  
Besuch.»**

*Standortleiterin Gisela Heim  
und das ganze Rosental-Team*