

Departement Soziales
Fachstelle Alter und Gesundheit

Stadt Winterthur 

Einladung zur Vortragsreihe

Lebensfragen im Alter

Fachpersonen aus dem Departement Gesundheit der ZHAW
und aus dem Sportamt Winterthur beantworten die Frage

Wie bleibe ich körperlich fit und geistig rege?

Departement Soziales
Fachstelle Alter und Gesundheit
stadt.winterthur.ch/lebensfragen

Stadt Winterthur 

Mit Unterstützung von
Pro Senectute Kanton Zürich

**PRO
SENECTUTE**
| Kanton Zürich

Dienstag, 12. März 2019
14.00 bis 16.00 Uhr

Alte Kaserne
Technikumstrasse 8
Winterthur

Eintritt gratis

Wie bleibe ich körperlich fit und geistig rege?

Begrüssung durch Stadtrat Nicolas Galladé

Vorsteher Departement Soziales

Erkenntnisse aus der Forschung

Marina Bruderer-Hofstetter

Physiotherapieforscherin ZHAW

Wissenschaftliche Untersuchungen haben gezeigt, dass sich körperliche Aktivität im Alter positiv auf die geistigen Fähigkeiten auswirkt. Martina Bruderer-Hofstetter erlaubt uns einen Blick in die Forschung und zeigt, welche Aktivitäten sich für den langfristigen Erhalt von körperlicher Fitness und geistiger Agilität besonders eignen.

Das Passende finden

Sportamt Winterthur

In Winterthur existiert eine breite Palette an Aktivitäten, die sich zum Training der körperlichen und geistigen Leistungsfähigkeit eignen. Das Team des Sportamts Winterthur stellt verschiedene Angebote vor, lässt Sie diese ausprobieren und zeigt, worauf bei der Wahl eines individuell passenden Programms zu achten ist.

Schwungvoll in die Umsetzung

Prof. Dr. Karin Niedermann Schneider

Professorin für Physiotherapieforschung an der ZHAW

Gute Vorsätze sind schnell gefasst. Damit es mit der Umsetzung klappt, erläutert Prof. Dr. Karin Niedermann Schneider, worauf bei einem Bewegungsprogramm zu achten ist. Schliesslich soll Bewegung Freude machen und im Alltag einen festen Platz bekommen.

Programm

- 13.30 Uhr** Türöffnung
- 14.00 Uhr** Begrüssung durch Stadtrat Nicolas Galladé
Beitrag 1: Erkenntnisse aus der Forschung
Beitrag 2: Das Passende finden
- 15.00 Uhr** Pause mit Möglichkeit zu persönlichen Gesprächen
- 15.30 Uhr** Beitrag 3: Schwungvoll in die Umsetzung
Fragen und Diskussion
- 16.00 Uhr** Abschluss

Nächste Veranstaltung

Dienstag, 17. September 2019:
«Was muss ich beim Wohnen im Alter beachten?»