

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](http://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?»