



# Aktivitäten und Veranstaltungen in den Alterszentren

Erleben. Gestalten. Integriert sein.





**«Mir gefällt, dass man immer dazulernt und von Tatsachen erfährt, die man nie für möglich gehalten hätte.»**

*Lilli Feer*

## Aktiv am Leben beteiligt sein

Neues anpacken und erleben, sich bewegen, eine sinnvolle Tätigkeit ausführen, interessiert sein – das fördert die Gesundheit und erhält die Lebensqualität. Die Alterszentren der Stadt Winterthur bieten ein umfassendes Angebot an Aktivierungs- und Bewegungstherapien sowie Ausflügen und Veranstaltungen an. Diese Aktivitäten bringen Abwechslung in den Alltag, ermöglichen Begegnungen und soziale Kontakte, steigern das geistige und körperliche Wohlbefinden und sorgen dafür, dass individuelle Fähigkeiten erhalten bleiben.

### Ressourcen erhalten und fördern

Jeder Mensch ist einzigartig und hat seine eigenen Bedürfnisse, Interessen und Fähigkeiten. Das vorhandene Wissen und Können der Bewohnenden wird genutzt und verloren gegangene Ressourcen können neu erlangt oder kompensiert werden. Individuelle Interessen und Wünsche werden zusammen mit den Bewohnenden besprochen und laufend angepasst.



### **Vorfreude weckt die Lebensgeister**

Aktivierungs- und Bewegungstherapien sind Balsam für Körper und Seele. Wenn sie zudem ein positives Erlebnis sind, wird die nächste Stunde mit Vorfreude erwartet.

### **Der Zeit Inhalt geben**

Die vielfältigen Angebote bringen eine sinnvolle Tages- und Wochenstruktur in den Alltag und sorgen für Individualität, Orientierung sowie ein gutes Gemeinschaftsgefühl. Gezielte therapeutische Anpassungen ermöglichen es den Bewohnerinnen und Bewohnern, Teil einer Gruppe zu sein und ihre Persönlichkeit einzubringen.



### **Aktivierungstherapie**

Lebensqualität heisst Neues anpacken, Interessen und Gemeinschaft leben und erleben. Vielfältige Angebote unter der Leitung von Fachleuten stehen zur Wahl: Singen, Werken, kreatives Gestalten, Gedächtnistraining, Literatur- und Gesprächsgruppen sowie andere Themengruppen. Aber auch Aktivitäten des täglichen Lebens wie Gärtnern, Kochen, Backen oder Zeitung lesen bereichern den Alltag.



### **Bewegungstherapie**

Aktiv bleiben und sich bewegen fördert die Gesundheit und hält fit. Unter der Leitung von Fachleuten stehen vielfältige Bewegungsangebote bereit: Kraft und Balance, Entspannung und Bewegung, Spiel und Rhythmus.



### Veranstaltungen und Ausflüge

Das Angebot umfasst alles, was das Herz begehrt: Konzerte aller Art in den wunderschönen Parkanlagen oder im Festsaal, interessante Vorträge, Tanz-, Musik-, Kino- und andere Unterhaltungsnachmittage sowie verschiedene Ausflüge. Bei grösseren Veranstaltungen und Ausflügen werden die Mitarbeitenden der Alterszentren vom Zivilschutz\* der Stadt Winterthur tatkräftig unterstützt.

*\* Die Zivilschutzorganisation Winterthur und Umgebung steht im Dienste einer sicheren Stadt und Region. Im Rahmen von Einsätzen zugunsten der Gemeinschaft (EzG) unterstützt der Zivilschutz regionale Organisationen, Institutionen und Vereine.*

**«Ich genieße und nutze  
das ganze Angebot. So kann  
ich mich immer auf etwas  
freuen.»**

*Anna Jossi*



**«Ich schätze alle Aktivitä-  
ten und Veranstaltungen  
und auch die sich daraus  
ergebenden Gespräche.»**

*Lina Leuzinger*

## Lebensfreude steigern und geistige Fitness erhalten

*Ein lichtdurchfluteter Raum. Am grossen, rechteckigen Tisch sitzen acht adrett gekleidete silberhaarige Damen. Die Stimmung ist locker, offensichtlich freuen sich alle, hier zu sein.*

*Im Alterszentrum Neumarkt steht Gedächtnistraining auf dem Programm. Die Aktivierungsfachfrau, Lea Sammarruco hat für heute das Thema Früchte vorbereitet. Das Erinnerungsvermögen, der Geschmacks- und der Tastsinn werden animiert. Alle Teilnehmerinnen machen aktiv mit und entpuppen sich als feinfühlig Fruchtextpertinnen mit einem sensiblen Gaumen. Bei der Aufzählung der hiesigen Früchte fällt der Name Reneclaude. Die lebenserfahrenen Frauen kennen diese gelbgrüne, wohlschmeckende Pflaume, Frau Sammarruco hingegen hat noch nie davon gehört. So lernt Alt von Jung und Jung von Alt!*

*Und alle lernen von Lina Leuzinger. Eine alt eingesessene Winterthurerin mit einem ganz speziellen Vokabular und trockenem Humor. Die Banane ist der Affeschüblig, die Ananas die Anatrocken. Als ihre Tischnachbarin, Anna Jossi, von ihrer Kindheit im Töss-tal erzählt und sich daran erinnert, dass sie am liebsten auf einem Ast des Klarapfelbaums sass und in die Gegend staunte, ist sich Frau Leuzinger sicher, dass Anna vom Baum hinunter auf die Leute spuckte. «Damals hatten die Menschen in Bauma keine Zeit zum Spazieren unter Apfelbäumen», meint Frau Jossi dazu.*

*Der Affenschüblig ist für Frau Jossi das Stichwort für unvergessliche Erlebnisse aus dem Kinderzoo. Einmal klaute ihr ein Affe eine Banane aus der Hand und als Kindergärtnerin unternahm sie die letzte Exkursion vor der Pensionierung mit ihrer ganzen Klasse dorthin. Noch heute ist sie begeistert von der kindergerechten Anlage und dem speziell gestalteten Eingang.*

*Das Thema Kinder erinnert Frau Leuzinger daran, wie gerne sie als Samichlaus unterwegs war und dass es ihr einmal gelang, mit gutem Zureden einen Jungen davon zu überzeugen, nicht mehr ins Bett zu pieseln.*

*Ein Wort gibt das andere. Stundenlang könnte man den Damen zuhören, doch das Mittagessen steht bereit. Dabei birgt nicht nur die Vergangenheit Gesprächsstoff. Anna Jossi wird diesen Herbst zusammen mit ihrer Familie im Tösstal ihren 90. Geburtstag feiern und Lina Leuzinger wird die Altersballade von Wilhelm Busch zum Besten geben. Ein Gedicht mit fünf Strophen, das sie jetzt schon einmal rezitiert – ohne einmal zu stottern, notabene.*

*Auf die Frage, welche Aktivitäten die beiden Damen denn am liebsten besuchen, meint Frau Jossi: «Das ist eine rhetorische Frage, selbstverständlich alle!» Frau Leuzinger hingegen, ganz verschmitzt: «Am liebsten mag ich Singen und Bewegen. Da kann man 'bschiisse', wie das geht, sage ich aber nicht.»*



### **Echt. Glaubwürdig. Wahr.**

*Alle Bilder in dieser Broschüre wurden in den Alterszentren der Stadt Winterthur aufgenommen. Die Bewohnerinnen und Bewohner wurden mit ihrem Einverständnis fotografiert. Die Zitate sind genauso authentisch wie die Geschichte der beiden Bewohnerinnen Frau Anna Jossi und Frau Lina Leuzinger. Ehrlichkeit und Glaubwürdigkeit sind ein wichtiger Teil unserer Unternehmensphilosophie.*

*Es ist uns ein grosses Anliegen, sie in allen Belangen auch in unseren Alterszentren zu leben.*

*Geschäftsleitung  
Alter und Pflege*



- 1 Alterszentrum Rosental
- 2 Alterszentrum Brühlgut
- 3 Alterszentrum Neumarkt

- 4 Alterszentrum Adlergarten
- 5 Alterszentrum Oberi

### Informationen

Den monatlichen Veranstaltungskalender finden Sie auf dem Internet oder am Aushang in den Alterszentren. Detaillierte Informationen erhalten Sie unter:

### **Alter und Pflege**

Alterszentren Stadt Winterthur

Leitung Aktivierung

Gärtnerstrasse 1

8403 Winterthur

Telefon 052 267 43 49

[www.stadt.winterthur.ch/alterundpflege](http://www.stadt.winterthur.ch/alterundpflege)