



**Wir im Quartier:
Gesundes
Altern**

Öffentliche Veranstaltung

Wir im Quartier: Gesundes Altern

Samstag, 25. Oktober 2025, 13.00 – 16.30 Uhr

Öffentliche Veranstaltung im Alterszentrum Oberi

Wie bleibe ich lange fit und aktiv? Wie gehe ich mit Veränderungen um, die das Älterwerden mit sich bringt? Und wo finde ich Unterstützung, wenn ich sie brauche? An der Quartierveranstaltung «Wir im Quartier: Gesundes Altern» erhalten Sie praktische Tipps für den Alltag, können vieles gleich selbst ausprobieren und mit Fachpersonen ins Gespräch kommen.

Alle sind willkommen – ob jung oder alt, mit Fragen, Neugier oder einfach zum Reinschauen.

Programm

- | | |
|----------------------|--|
| 12.30 Uhr | Türöffnung |
| 13.00 Uhr | Begrüssung
<i>Diana Danz, Standortleiterin</i> |
| 13.05 –
13.35 Uhr | Kurzvortrag «Langlebigkeit – gesundes Altern und ein erfülltes Leben»: Was trägt zu einem langen und erfüllten Leben bei und was kann ich selbst dafür tun?
<i>Elizabeth Vichattu, Pflegefachfrau mit erw. Fachwissen
Sofia Marinho, Pflegeexpertin</i> |
| 13.35 –
14.00 Uhr | Kurzvortrag «Einsamkeit und Isolation im Alter»: Was bedeutet soziale Isolation, welche Folgen hat sie und wie lässt sie sich verhindern?
<i>Bettina Messerli, Pflegeexpertin Spitex</i> |
| 14.00 –
14.45 Uhr | Besuchen Sie die Messestände, tauschen Sie sich mit Fachpersonen aus und geniessen Sie feine Apérohäppchen. Werden Sie selbst aktiv, probieren Sie etwas aus und entdecken Sie, wie gesundes Altern im Alltag gelingen kann. |
| 14.45 -
15.15 Uhr | Kurzvortrag «Alkohol- und Tabakkonsum»: Wie erkenne ich problematischen Konsum und wie kann ich damit umgehen?
<i>Denise Herzog, Pflegefachfrau mit erw. Fachwissen</i> |

- 15.15 –
15.45 Uhr Kurzvortrag «Selbstfürsorge»: Ein Input über kleine Dinge, die gut tun und wie wir besser auf uns selbst achten können.
Sarah Dietschweiler, Bildungsverantwortliche Weiterbildung
- 15.45 –
16.30 Uhr Nutzen Sie die restliche Zeit, um nochmals durch die Stände zu schlendern, Fragen zu stellen oder sich verwöhnen zu lassen. Vielleicht möchten Sie eine Handmassage geniessen, einen Smoothie probieren, ihr Gleichgewicht testen oder noch eine Broschüre mitnehmen – wir sind weiterhin für Sie da.
- 16.30 Uhr Verabschiedung
Anthony Nedumparambil, Leiter Betreuung und Pflege

Das erwartet Sie an den Ständen



Fit und gesund durch den Alltag

Probieren Sie Gleichgewichtsübungen aus, testen Sie Ihre Kraft oder nehmen Sie ein Merkblatt mit einfachen Heimübungen mit.



Beauty Ecke

Gönnen Sie sich eine Handmassage, lassen Sie Ihre Nägel pflegen oder holen Sie sich Tipps zur Haar- und Gesichtspflege.



Den Geist fit halten und neugierig bleiben

Lösen Sie Rätsel, testen Sie Ihr Gedächtnis und erfahren Sie, wie man geistig aktiv bleibt.



Fit in den Beinen und mit Köpfchen unterwegs

Schlüpfen Sie in den Altersanzug oder erleben Sie den Demenzparcours und spüren Sie selbst, wie sich der Alltag im Alter verändern kann.



Möglichst lange daheim leben

Erhalten Sie praktische Tipps für ein sicheres Zuhause im Alter.



Fusspflege

Lassen Sie sich beraten zu Schuhwerk und Hautpflege, nehmen Sie an einem kleinen Wettbewerb teil oder geniessen Sie eine kurze Fussmassage.



Let's shake! Mit Bewegung und Musik

Bewegen Sie sich zu Musik und entdecken Sie, wie Rhythmus und Bewegung Ihr Wohlbefinden stärken.



Gesunde Ernährung

Kosten Sie feine Smoothies, Fruchtsalate oder Linsensalat und holen Sie sich einfache Tipps für eine bunte, ausgewogene Ernährung.



Resilienz, Einsamkeit & Spitexangebote

Sprechen Sie mit Fachpersonen, nehmen Sie ein «Pflänzli» mit und entdecken Sie das Angebot der Spitex.



Kinderecke

Für Kinder gibt es Spiel und Spass – vom Malen bis hin zum Bewegungsparcours, mit einer kleinen Überraschung.

Wir freuen uns auf Sie

Alterszentrum Oberi, Stadlerstrasse 164, 8404 Winterthur

Telefon +41 52 267 33 33

Die Veranstaltung ist kostenlos, eine Anmeldung nicht erforderlich.