

Zeitschrift: Visit : Magazin der Pro Senectute Kanton Zürich
Herausgeber: Pro Senectute Kanton Zürich
Band: - (2007)
Heft: 4

Werbung

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. [Siehe Rechtliche Hinweise.](#)

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. [Voir Informations légales.](#)

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. [See Legal notice.](#)

Download PDF: 05.05.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>

Seminar

Stolpern – Ausrutschen – Stürzen

Ob zu Hause oder unterwegs im Freien, in öffentlichen Verkehrsmitteln oder Häusern unterschiedlichster Art: Öfter mal sind wir mit schwierigen Situationen konfrontiert, bei denen unser Gleichgewichtssystem gefordert ist. Vielleicht sind es die schlechten Sichtverhältnisse, vielleicht gibt es einen rutschigen Bodenbelag, oder eine versteckte Schwelle fordert die ganze Aufmerksamkeit. Nicht alle Menschen sind Zirkusakrobaten und fangen sich nach einem Stolpern locker auf, als gehörte ein verhinderter Sturz zum alltäglichen Bewegungsrepertoire.

Was kann man selbst tun, um den lauern Gefahren mit vermehrter Sicherheit zu begegnen? Denn die Folgen von Stürzen können schwerwiegende Verletzungen sein. Stolpern oder Ausrutschen müssen nicht zwingend zu einem Sturz führen. Ein gut funktionierendes Gleichgewichtssystem und trainierte Muskeln reduzieren die Sturzgefahr erheblich.

Pro Senectute Kanton Zürich organisiert zusammen mit der Suva Ende Januar ein halbtägiges Seminar zu diesen Themen und bietet verschiedene Workshops an:

Bewusst gehen (Stolperparcours)

Das SuvaLive-Sensibilisierungsmodul «Stolperparcours» stellt das Thema «Bewusst gehen» ins Zentrum. Das Begehen verschiedener Elemente weckt die Aufmerksamkeit, simuliert den Gleichgewichtssinn und lädt auf spielerische Art und Weise ein, Stolperfallen im Leben zu entdecken.

Gleichgewichtsfähigkeit und Geschicklichkeit

Der Gleichgewichtssinn ist das verbindende Bezugssystem, es formt die Grundbeziehungen, die ein Mensch zu seiner physischen Umwelt hat. Angeboten werden einfache Übungen zum Thema Wahrnehmung (Rückwärtsgehen, Einbeinstand, gehen mit geschlossenen Augen, gehen auf einer Linie) und vieles mehr.

Wettbewerb «Der Sturz ist kurz»

Drei Fotos pro Thema fordern die Besucher auf, die verschiedenen Stolperfallen ausfindig zu machen. SuvaLive offeriert für jede Gruppe den Hauptpreis!

Erfahrungsaustausch

Die Teilnehmer tauschen Erfahrung in Zusammenhang mit «Stolpern – Ausrutschen – Stürzen» aus und diskutieren über die «Stolperfallen» im Alltag.

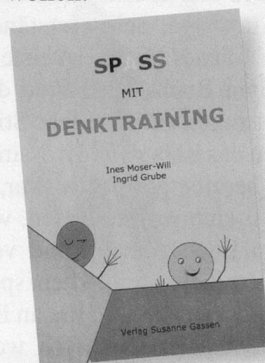
Zürich, Universität Irchel, Donnerstag, 31. Januar. Vormittags-Seminar: 9.30–12 Uhr; Nachmittags-Seminar 13–15.30 Uhr. Kosten: Fr. 25.–. Anmeldeschluss: 7. Dezember. Anmeldungen: Pro Senectute Kanton Zürich, Matthias Baumgart, Forchstrasse 145, 8032 Zürich, Telefon 058 451 51 95 oder matthias.baumgart@zh.pro-senectute.ch

Vortrag

Geistige Fitness

Studien belegen, dass der Wunsch und die Hoffnung, bis ins hohe Alter entscheidungsfähig und geistig wach zu bleiben, einen sehr hohen Stellenwert haben. Weltweite Forschungsergebnisse bestätigen aber auch, dass man dem oft befürchteten geistigen Leistungsabbau nicht tatenlos ausgeliefert ist.

Weniger vergessen, rascher aufnehmen und mehr behalten kann durch den richtigen Umgang mit dem Gehirn in jedem Alter beeinflusst werden. Zu diesen Themen wird ein neues Buch vorgestellt. Die Autorinnen, Ines Moser-Will (Zürich) und Ingrid Grube (Weimar), haben dank vielseitiger Ausbildung und langjähriger Erfahrung mit Personen aller Altersgruppen ein abwechslungsreiches, informatives Buch zusammengestellt. Nebst leicht verständlichen Informationen zum Erreichen optimaler geistiger Leistungsfähigkeit bietet «Spas mit Denktraining» auch viele unterhaltsame Übungen an. Üben allein ist jedoch nicht ausreichend: Körperliches und psychisches Wohlbefinden sind ein dazugehörendes Muss. Tipps und Anregungen stehen zur Auswahl, Sie müssen nur noch entscheiden, womit Sie beginnen wollen.



Ines Moser-Will wird in ihrem Referat über das grosse Gebiet «Geistige Fitness» und ihr Buch informieren. Nebst Empfehlungen für das körperliche und psychische Wohlbefinden und den richtigen Umgang mit dem Gehirn, wird sie auch vereinzelte Schnupperübungen vorstellen.

Pro Senectute Kanton Zürich, Dienstleistungszentrum Stadt Zürich, Seefeldstrasse 94a (im Hinterhof), Mittwoch, 5. Dezember 2007, 14.30 Uhr

Ines Moser-Will, Ingrid Grube: «Spas mit Denktraining», Verlag Susanne Gassen, Laubach (D), 2007, ISBN 978-3-934684-04-1

Kurs

Geistige Fitness

Angeleitet von der Gedächtnistrainerin Ines Moser werden Sie mit vielseitigen und spielerischen Übungen ihre geistige Leistungsfähigkeit verbessern.

Leitung: Ines Moser, liz. SimA-Trainerin. Kosten: Fr. 220.–. Kursort: Zürich. Termine: acht Nachmittage vom 8. Januar bis 26. Februar 2008, jeweils dienstags 14 bis 16.15 Uhr;

Auskunft/Prospekte: Pro Senectute, Dienstleistungszentrum Stadt Zürich, Telefon 058 451 50 00.

Veranstaltungen in Wetzikon

«Briefe der Liebe», wir lesen Briefe der Zuwendung, der Liebe und des Glücks, aber auch des Abschieds vor.

Wetzikon, Alterswohnheim am Wildbach, Montag, 3. Dezember, 14 Uhr.

«Erklär mir deine Welt» An einem Podiumsgespräch diskutieren junge Menschen mit Senior/innen über ihre Welt.

Wetzikon, Alterswohnheim am Wildbach, Montag, 21. Dezember, 14 Uhr.

Sprachkurse in Wetzikon

Das Senioren-Forum Zürcher Oberland führt verschiedene Englisch- und Italienischkurse durch für Anfänger, Fortgeschrittene und Konversation. Einstieg und Probelektionen sind jederzeit möglich.

Informationen: Trudi Bebié,
Telefon 055 243 13 40 oder
t.bebie@bluewin.ch
www.seniore-forum-zo.ch

Tanznachmittag 55 plus

Haben Sie wieder einmal Lust, das Tanzbein zu schwingen? In Affoltern a. Albis können Sie bei Livemusik Ihrer Leidenschaft nachgehen. Besonders willkommen sind Männer mit Rhythmus im Blut. Zudem steht den Damen ohne Partner auch noch ein «Taxi-Tänzer» zur Verfügung, der mit Ihnen tanzt. Dazu wird unter allen Besucherinnen und Besuchern ein Gratisseintritt verlost. Kommen Sie doch vorbei, auch zum Schnuppern! Die Ortsvertretungen von Pro Senectute des Bezirks Affoltern laden ein.

Affoltern am Albis, Hotel Arche, Zürichstrasse 60, jeden 2. Sonntag im Monat von 14 bis 17 Uhr.

Nächste Termine: 9. Dezember,
13. Januar, 10. Februar

Vortragsreihe

Lebensfragen im Alter – Schmerzen

Fachleute aus dem Bereich Alter und Pflege informieren zu den wesentlichen Fragen rund um chronische Schmerzen im Alter.

«Chronische Schmerzen im Alter – was heisst das?», Dr. med. Gisela Berger-Benz, Leitende Ärztin Alter und Pflege. Viele ältere Menschen haben Schmerzen und denken, dass dies im Alter ganz normal sei und dass man dagegen nichts machen kann oder machen muss. Was heisst es, Schmerzen zu haben, und wie ist ein Umgang damit möglich?

«Möglichkeiten der Behandlung und des Umgangs mit chronischen Schmerzen», Dr. med. Gisela Berger-Benz, Stefanie Flühler, Physiotherapeutin Bereich Alter und Pflege. Die medikamentöse Behandlung steht im Zentrum der Behandlung chronischer Schmerzen. Doch welche Nebenwirkungen sind damit verbunden, und was kann dagegen getan werden? Neben der medikamentösen Behandlung können chronische Schmerzen oftmals

durch Physiotherapie gelindert werden. Was ist damit gemeint und welche Massnahmen können frühzeitig getroffen werden?

«Mit chronischen Schmerzen zu Hause leben», Doris Eriksson, dipl. Pflegefachfrau, HöFa I, Spitex-Zentrum Oberwinterthur. Ältere Menschen, die zu Hause leben und unter chronischen Schmerzen leiden, sind gefordert, ihren Alltag entsprechend einzurichten. Wie kann die Spitex helfen?

Winterthur, Alterszentrum Adlergarten,
Montag, 28. Januar 2008, 14 bis 16 Uhr

Referate

Wohlbefinden im Alter

Referate im Rahmen der Veranstaltungsreihe des Gesundheits- und Umweltdpartements der Stadt Zürich.

Das Klima im Wandel: Stadtrat Robert Neukomm

Sicherer Umgang mit Lebensmitteln,
Dr. Christina Weber

Selbstständig und selbstbestimmt – aber wie?

Maria Hartmann, Spitex Kontraktmanagement

Rodolfo Leuthold, Geschäftsleiter Pro-Mobil, Zürcher Stiftung für Behinderten-transporte

Der Eintritt ist gratis.

Zürich, Volkshaus, Stauffacherstrasse 60
(Tram 8 und Bus 32 bis Helvetiaplatz),
Montag, 3. Dezember 14–16 Uhr

Königshof Winterthur

Forum und Treffpunkt für ältere Menschen.

Adventsfeier

Winterthur, Neumarkt 4, Dienstag,
4. Dezember, 14 bis 16 Uhr

Talon für Abo- Bestellung «visit»

Ja, ich bestelle ein Jahresabo «visit».

☐ Jahresabo für mich selbst
mit Rechnung an mich,
4 Ausgaben für nur Fr. 20.–

☐ Jahresabo als Geschenk,
4 Ausgaben für nur Fr. 20.–
+ Geschenkkarte

Meine Adresse (Rechnungsadresse)

Name _____

Vorname _____

Strasse, Nr. _____

PLZ/Ort _____

Adresse Geschenkaboo-Empfänger/in

Name _____

Vorname _____

Jahrgang _____

Strasse, Nr. _____

PLZ/Ort _____

Senden Sie die erste Ausgabe von «visit»

☐ mit einer Geschenkkarte direkt an die
beschenkte Person.

☐ an mich zur persönlichen Übergabe.

Bestellungen einsenden an:

Pro Senectute Kanton Zürich

Cornelia Baburi

Forchstrasse 145, Postfach 1381

8032 Zürich

oder bestellen Sie direkt:

Telefon 058 451 51 24

Fax 058 451 51 01

E-Mail

visit-magazin@zh.pro-senectute.ch

Herzlichen Dank!