



Wir im Quartier: Fit bleiben bis ins hohe Alter

Öffentliche Veranstaltung

Fit bleiben bis ins hohe Alter

Samstag, 24. Oktober 2026, 13.30 – 16.30 Uhr
Öffentliche Veranstaltung im Alterszentrum Rosental

Beweglich bleiben, den Kopf fit halten und gut schlafen – all das trägt dazu bei, auch im Alter gesund und selbstständig zu bleiben. Was kann ich selbst dafür tun und welche Unterstützung gibt es?

Freuen Sie sich auf spannende Kurzreferate, praktische Angebote zum Ausprobieren und den Austausch mit Fachpersonen. Alle Interessierten sind herzlich willkommen.

Programm

- | | |
|----------------------|--|
| 13.30 Uhr | Türöffnung und Eröffnung der Stände |
| 13.30 –
16.30 Uhr | Besuchen Sie die Messestände, tauschen Sie sich mit Fachpersonen aus und geniessen Sie feine Apérohäppchen. Werden Sie selbst aktiv und entdecken Sie, wie Fitbleiben im Alltag gelingt. |
| 14.15 –
14.45 Uhr | Kurzvortrag «Fit bleiben im Alter – aus medizinischer Sicht» Was sagt die Medizin darüber, was uns gesund und beweglich hält?
<i>Dr. med. Dimitrios Iliakis, Heimarzt Alterszentren, Chefarzt Geriatrie KSW</i> |
| 15.00 –
15.30 Uhr | Kurzvortrag «Schlaf im Alter» Was sind die häufigsten Schlafstörungen im Alter und wie können wir unseren Schlaf fördern?
<i>Alessia Neff, Pflegeexpertin</i> |
| 15.45 –
16.15 Uhr | Kurzvortrag «Was tue ich Gutes für meine Gesundheit?» Praxisnahe Tipps, wie man zu Hause etwas für die eigene Gesundheit tun und Einsamkeit im Alter vorbeugen kann.
<i>Bettina Messerli, Pflegeexpertin Spitex</i> |
| 16.30 Uhr | Ende der Veranstaltung |

Das erwartet Sie an den Ständen



Pflege – Fit und gesund im Alltag

Lassen Sie Ihre Vitalzeichen messen, erfahren Sie mehr über Hygiene und Sturzprävention und schlüpfen Sie in den Altersanzug, um selbst zu spüren, wie sich körperliche Veränderungen im Alter anfühlen.



Aktivierungstherapie – Den Geist fit halten

Handwerk, Kognitionsübungen, kreative Tätigkeiten – entdecken Sie, wie sinnvolle Beschäftigungen den Geist fit halten und Einsamkeit vorbeugen.



Küche – Gesund einkaufen und genießen

Kosten Sie feine Snacks und erfahren Sie, worauf es beim Einkaufen und der Ernährung im Alter ankommt.



Physio-/Ergotherapie – Bewegung und Kognition

Erleben Sie spielerisch, wie Körper und Geist gleichzeitig gefordert werden – mit Dual-Task-Übungen zu Mobilität und Kognition.



Wettbewerb

Wie gut können Sie schätzen? Mit etwas Glück gewinnen Sie einen Gutschein für die Winterthurer Altstadt.

Wir freuen uns auf Sie

Alterszentrum Rosental, Rosentalstrasse 65, 8400 Winterthur
Telefon +41 52 267 37 37

Die Veranstaltung ist kostenlos, eine Anmeldung ist nicht erforderlich.