



**Wir im Quartier:
Psychische
Gesundheit bis
ins hohe Alter**

Öffentliche Veranstaltung

Wir im Quartier: Psychische Gesundheit bis ins hohe Alter

Samstag, 28. September 2024, 14.00 – 17.00 Uhr

Öffentliche Veranstaltung im Alterszentrum Rosental

Sind Sie meistens zufrieden? Oder fühlen Sie sich oft einsam oder traurig? An der Veranstaltung «Wir im Quartier: Psychische Gesundheit bis ins hohe Alter» finden Sie Angebote, mit denen Sie Ihre psychische Gesundheit stärken können. Lassen Sie sich inspirieren und kommen Sie vorbei.

Was Sie erwartet

Expert:innen verschiedener Professionen bieten Ihnen an Ständen spannende Einblicke und Informationen. Sie erhalten die Möglichkeit, aktiv mitzuwirken und können bei verschiedenen Aktivitäten ausprobieren sowie selbst erleben, wie wichtig es ist, sich um das psychische Wohlbefinden im Alter zu kümmern.

- **Pflege:** Mithilfe eines Simulationsanzugs und spezieller Brillen erleben Sie, wie sich das Älterwerden anfühlt. Zudem wird Ihnen gezeigt, wie man Blutdruck und Blutzucker korrekt misst und welche Normwerte dabei wichtig sind.
- **Ernährung:** Unser Küchenchef verwöhnt Sie mit Häppchen, die sich positiv auf die Psyche auswirken. Ausserdem erfahren Sie mehr über die bedeutenden Aspekte der Ernährung im Alter.

- **Ergo- und Physiotherapie:** An diesem Stand werden Ihnen Übungen vorgestellt, die sich positiv auf Ihre psychische und körperliche Gesundheit im Alter auswirken können. Darüber hinaus erhalten Sie grundlegende Informationen zu Therapien mit Fokus auf die psychische Gesundheit.
- **Spitex Stadt Winterthur:** Informieren Sie sich über die verschiedenen Angebote, die Ihnen helfen, möglichst lange Zuhause in Ihrer gewohnten Umgebung zu bleiben.
- **Biografie:** Lernen Sie, wie wichtig die persönliche Biografie für Ihr Wohlbefinden ist.
- **Seelsorge:** Hier wird Ihnen das Thema Spiritualität und deren Bedeutung für die psychische Gesundheit im Alter nähergebracht.
- **Vorträge:** Besuchen Sie auch die drei spannenden Vorträge (siehe Programm auf nächster Seite).

Das Alterszentrum Rosental lädt Sie zu Speis und Trank ein. Geniessen Sie köstliche Snacks, Kuchen, Kaffee und erfrischende Getränke, während Sie sich austauschen, neue Erfahrungen machen und Menschen aus dem Quartier kennenlernen.

Programm

- 14.00 Uhr Begrüssung
Gisela Heim, Standortleiterin
Alessia Neff, Pflegeexpertin
- 14.00 bis
17.00 Uhr Besuch der Informations- und Erlebnisstände
- 14.15 Uhr **Vortrag:** Altert die Seele beim Älterwerden mit?
Jeannette Werner, Leitende Ärztin, Integrierte Psychiatrie Winterthur IPW
- 15.15 Uhr **Vortrag:** Psychische Gesundheit und Biografie
Jürgen Spies, Lehrbeauftragter für psychobiografische Pflegemodelle
- 16.15 Uhr **Vortrag:** Spiritualität und psychische Gesundheit mit einer geführten Gedankenreise
Karin Reinmüller, katholische Seelsorgerin
- 17.00 Uhr Ende der Veranstaltung

Die Veranstaltung ist kostenlos, eine Anmeldung nicht erforderlich.

Wir freuen uns auf Sie

Alterszentrum Rosental, Rosentalstrasse 65, 8400 Winterthur
Telefon +41 52 267 37 37, alterszentrum.rosental@win.ch