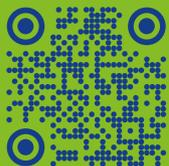


Reservieren Sie die Daten

für die Informationsnachmittage im Herbst. Die Reihe wird fortgesetzt mit den Sinnen Sehen und Hören. Wiederum werden Informationen ergänzt mit Angeboten aus der Region.

Jeweils am Dienstagnachmittag, 15. und 29. November 2022, 13.30 bis zirka 16.00 Uhr.

Weitere Infos unter www.wetzikon.ch/JAB/alter/fragil



fragil

Frühling 2022

Veranstaltungsreihe rund ums Alter

Wünschen Sie sich eine Begleitung oder einen Fahrdienst zur Veranstaltung?

Das ZEIT.WERK hilft Ihnen gerne.

Telefon 044 552 27 27

www.zeitwerk.info/nachbarschaftsauto



Durchführungsort

Alte Turnhalle
Turnhallenstrasse 9
8620 Wetzikon



Unsere Sinne begleiten uns jeden Tag und ermöglichen uns zu schmecken, riechen, tasten, sehen und hören und ermöglichen uns so die Teilhabe am Leben. Erfahren und erleben Sie an vier Informationsnachmittagen wie wir unseren Sinnen Sorge tragen können.

Kompetente Fachpersonen informieren zu Ernährung, Körperbalance, Sehen und Hören und über entsprechende Angebote.

Mit der Veranstaltungsreihe «fragil» bieten Spitex

Bachtel AG und die Fachstelle Alter + Gesundheit den Seniorinnen und Senioren vier Informationsnachmittage rund um alle Sinne an.



wetzikon

Wir freuen uns auf Sie.

Anmeldung erwünscht unter anlaufstelle60plus@wetzikon.ch oder 044 931 24 05

fragil – Veranstaltungsreihe rund ums Alter

Veranstaltungsreihe

Dienstag, 17. Mai 2022 | 13.30 – 16.00 Uhr
Alte Turnhalle, Turnhallenstrasse 9, 8620 Wetzikon

Gesund Essen – gemeinsam geniessen

Daniela Specht, BSc Ernährungsberaterin SVDE,
CAS Gesundheitsförderung und Prävention,
Leiterin Geschäftsstelle Tavolata



Gesund und glücklich is(s)t, wer sich in angenehmer Gesellschaft abwechslungsreich ernährt. Ob in Gemeinschaft oder allein, Essen soll Freude bereiten.

Eine genussvolle und ausgewogene Ernährung unterstützt das Wohlbefinden in jeder Lebensphase. Mit zunehmendem

Alter spielen gewisse Themen eine grössere Rolle.

Was bedeutet gesunde Ernährung im Alter?

Die Ernährungsberaterin Daniela Specht informiert Sie, was es beim Älterwerden bei der Ernährung speziell zu beachten gibt. Sie stellt auch das vom Migros-Kulturprozent initiierte Projekt «Tavolata» vor.

Im zweiten Teil bietet sich die Möglichkeit verschiedene Angebote rund ums Essen wie Tischgemeinschaften, Mahlzeitendienst kennen zu lernen.

Dienstag, 24. Mai 2022 | 13.30 – 16.00 Uhr
Alte Turnhalle, Turnhallenstrasse 9, 8620 Wetzikon

Bewegung und Balance

Marianne Schütz
Bewegungspädagogin BGB,
Kursleiterin Rheumaliga Zürich



Regelmässige Bewegung stärkt das Wohlbefinden und erhöht die Lebensqualität. Wie kann bei nachlassenden Kräften und Veränderungen im Körper die Aktivität hochgehalten werden?

Welchen Einfluss haben die Sinnesorgane auf unser Gleichgewicht und die Bewegung?

Die Bewegungspädagogin Marianne Schütz gibt Antworten auf diese Fragen und zeigt entsprechende Übungen. Mit dem direkten Ausprobieren erleben Sie wie gut es sich anfühlt sich zu bewegen und den Körper zu spüren. Sie erfahren, wie Bewegung einfach in den Alltag eingebaut werden kann.

Im zweiten Teil bietet sich die Möglichkeit Hilfsmittel auszuprobieren und verschiedene Bewegungsangebote aus Wetzikon kennenzulernen.