



Kanton Zürich
Gesundheitsdirektion

Prävention und Gesundheitsförderung



Fokus Alter
Katalog mit Themen und
Referierenden für Veranstaltungen

Liebe Veranstalterinnen und Veranstalter

Wie hält man sich beim Älterwerden fit? Wie sieht eine ideale Ernährung im Alter aus? Wie können betreuende Angehörige trotz ihrer belastenden Situation zu mehr Wohlbefinden gelangen? Und wie können Fachpersonen und Freiwillige in der Altersarbeit Selbstbestimmung möglich machen?

Dies sind einige Themen von Referaten, Workshops und Schulungen, die Sie in diesem Katalog finden.

Wollen Sie eine Veranstaltung durchführen? Nehmen Sie direkt mit den Referierenden Kontakt auf. Wünschen Sie einen finanziellen Beitrag? Prävention und Gesundheitsförderung Kanton Zürich unterstützt Gemeinden und Organisationen bei der Durchführung von öffentlichen Veranstaltungen, Schulungen und Workshops, die in diesem Katalog aufgeführt sind. Nach Absprache erhalten Sie auch bei weiteren Fachreferaten eine Unterstützung.

Bei öffentlichen Veranstaltungen können Sie für das Honorar, die Saalmiete oder die Verpflegung einen Beitrag von 500 Franken beantragen. Das Gesuchsformular finden Sie auf www.gesundheitsfoerderung-zh.ch/infoveranstaltung.

Wenn Sie eine Schulung oder einen Workshop für Multiplikatoren, Fachpersonen und Freiwillige durchführen, die

mit älteren Personen arbeiten, unterstützen wir Sie mit einem Beitrag bis 1500 Franken. Ihre Anfrage stellen Sie bitte über das Gesuchsformular auf www.gesundheitsfoerderung-zh.ch/schulung.

Vorschläge für Referate zur Gesundheitsförderung im Alter nehmen wir gerne entgegen. Wir unterstützen Sie ausserdem bei der Suche nach weiteren geeigneten Referierenden.

Wir freuen uns auf Ihre Anfrage und bedanken uns für Ihren Einsatz zur Förderung der Gesundheit im Alter.

Manuela Kobelt

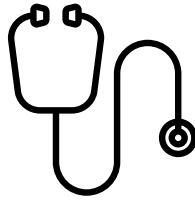
Programmkordinatorin «Prävention und Gesundheitsförderung im Alter»

Inhalt

- 4 Gesundheitsförderung allgemein**
- 20 Ernährung**
- 24 Bewegung**
- 31 Psychische Gesundheit**



Gesundheitsförderung allgemein



Healthy & Active Aging

Das Zentrum Alter und Mobilität erforscht gut verträgliche und wirksame Therapiemassnahmen zur Verzögerung des physiologischen Alterungsprozesses und Prävention altersbezogener chronischer Erkrankungen wie Bluthochdruck, Osteoporose, Arthrose, Krebserkrankungen und Demenz. Erforscht werden umfassende und ganzheitliche Konzepte aus den Bereichen Ernährung, Training und Hormone. Dabei sind zentrale Ansatzpunkte die Erhaltung und Verbesserung der Leistungsfähigkeit bezogen auf Muskelfunktion, Herz-Kreislauf-Gesundheit, mentale Gesundheit und Gedächtnisfunktion. Zu diesen Bereichen werden massgeschneiderte Referate angeboten.

Referat

Dauer: nach Absprache

Honorar: nach Absprache

Anzahl Teilnehmende: nach Absprache

Referierende

Fachpersonen

Kontakt

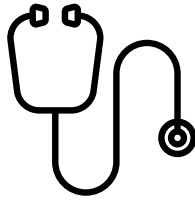
Zentrum Alter und Mobilität

044 417 10 80

zam@waid.zuerich.ch

www.alterundmobilitaet.usz.ch

Für:
- breite
Bevölkerung
- betreuende
Angehörige
- Fachpersonen
- Freiwillige



Altersmedizin

Die Klinik für Geriatrie am Universitätsspital Zürich verfolgt ein umfassendes Konzept in der modernen interdisziplinären Altersmedizin – von der Prävention bis zur akutmedizinischen Behandlung von Menschen in der zweiten Lebenshälfte. Zu diesem breiten Themenfeld können massgeschneiderte Referate gebucht werden, die an das Zielpublikum angepasst werden.

Referat

Dauer: nach Absprache

Honorar: nach Absprache

Anzahl Teilnehmende: nach Absprache

Referierende

Fachpersonen

Kontakt

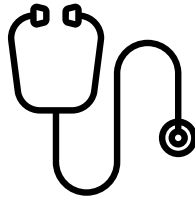
Klinik für Geriatrie

044 255 26 99

geriatrie@usz.ch

www.geriatrie.usz.ch

Für:
– breite
Bevölkerung
– betreuende
Angehörige
– Fachpersonen
– Freiwillige



Palliativmedizinische Versorgung im Alter

Ziel der Palliativmedizin (Palliative Care) ist die Verbesserung der Lebensqualität von Personen mit unheilbaren und/oder fortschreitenden Krankheiten. Lange Zeit standen für die Palliativmedizin Krebserkrankungen im Zentrum. In den letzten Jahren zeigte sich aber, dass auch Menschen mit Mehrfacherkrankungen (Multimorbidität) und/oder einer dementiellen Entwicklung in die palliativmedizinischen Betreuungskonzepte einbezogen werden sollten. In diesem Referat erfahren die Teilnehmenden, was die Palliative Care umfasst und welche Ziele sie verfolgt. Der Referent erläutert ausserdem, was die immer älter werdende Gesellschaft für die Palliativmedizin bedeutet.

Referat oder Workshop

Dauer: 60–90 Minuten

Honorar: Fr. 800.–

Anzahl Teilnehmende: 10–300

Referent

Dr. med. Mathias C. Schlögl, MPH

Kontakt

Stadtspital Waid

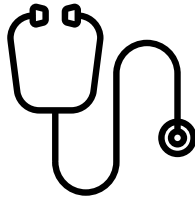
Dr. med. Mathias C. Schlögl

044 417 10 57

mathias.schloegl@waid.zuerich.ch

www.waidspital.ch

Für:
– breite
Bevölkerung
– betreuende
Angehörige
– Fachpersonen
– Freiwillige



Gute Kommunikation fördern

Die Kommunikation zwischen Fachpersonen und Patientinnen und Patienten ist das Fundament einer guten Behandlung. Damit Kommunikation gelingen kann, sollte das Wissen über eine Person auf die betreuenden Angehörigen sowie auf alle involvierten Fachpersonen verteilt sein – erst die Zusammenführung macht dieses gemeinsame Wissen für die Beteiligten nutzbar. Der Referent erläutert, wie sich Patientinnen und Patienten oder betreuende Angehörige auf ein Gespräch mit Fachpersonen vorbereiten können. Die Teilnehmenden erfahren zudem, wie Fachpersonen und betreuende Angehörige über schwierige Diagnosen sprechen und im Alltag zusammenspielen sollten.

Referat oder Workshop

Dauer: 60–90 Minuten

Honorar: Fr. 800.–

Anzahl Teilnehmende: 10–300

Referent

Dr. med. Mathias C. Schlögl, MPH

Kontakt

Stadtspital Waid

Dr. med. Mathias C. Schlögl

Tièchestrasse 99

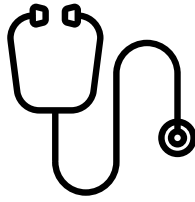
8037 Zürich

044 417 10 57

mathias.schloegl@waid.zuerich.ch

www.waidspital.ch

Für:
– breite
 Bevölkerung
– betreuende
 Angehörige
– Fachpersonen
– Freiwillige



Faszination alterndes Gehirn

Ältere Personen machen sich oft Sorgen um ihr Gedächtnis und fühlen sich dem biologischen Alterungsprozess ausgeliefert. Doch heute wissen wir, dass sich das Gehirn durch Lernen und Erfahrung bis ins hohe Alter plastisch verändert. Im Referat/Workshop werden Lebensbereiche und konkrete Aktivitäten aufgezeigt, die zentral sind für die Gehirngesundheit. Die Teilnehmenden werden einerseits mit vielen Ideen für wirkungsvolle Übungen und Aktivitäten für ihre geistige Fitness und Beweglichkeit und andererseits mit neuer Freude an ihrem alternden Gehirn nach Hause gehen.

Referat

Dauer: 60–90 Minuten

Honorar: Fr. 600.–

Anzahl Teilnehmende: 10–300

Referent

Dr. Barbara Studer, Neuropsychologin und Leiterin von hirncoach.ch

Kontakt

Universität Bern

Synapso, Fachstelle für Lernen und Gedächtnis

Dr. Barbara Studer

Gesellschaftsstr. 49

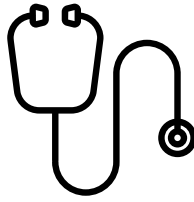
3012 Bern

076 592 69 99

barbara.studer@psy.unibe.ch

www.hirncoach.ch

Für:
– breite
Bevölkerung
– betreuende
Angehörige
– Fachpersonen
– Freiwillige



Demenz geht uns alle an

Das tägliche Leben mit einer Demenzerkrankung zu organisieren ist für die Betroffenen und für Angehörige und andere betreuende Personen mit grossen Herausforderungen verbunden. Die Folgen sind oft persönliche Erschöpfung. Als besonders belastend werden das Verhalten der demenzerkrankten Person sowie die Organisation von Unterstützung und Hilfe empfunden.

Alzheimer Zürich steht für vielfältigste, spannende Referate, Podiumsgespräche zur Verfügung. Rufen Sie uns an!

Gerne schulen wir vor Ort zum Beispiel Mitarbeitende in Alters- oder Pflegeheimen, in Spitexorganisationen, Freiwilligen- oder Seniorenvereine.

Referat oder Workshop

Dauer: 60–90 Minuten

Honorar: nach Vereinbarung

Anzahl Teilnehmende: 10–300

Referenten

Fachpersonen von Alzheimer Zürich

Kontakt

Alzheimer Zürich

Christina Krebs

Seefeldstrasse 62

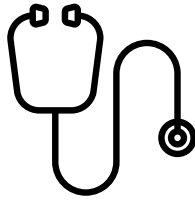
8008 Zürich

043 499 88 63

info@alz-zuerich.ch

www.alz-zuerich.ch

Für:
– breite
 Bevölkerung
– betreuende
 Angehörige
– Fachpersonen
– Freiwillige



Hören im Alter: Veränderungen, Folgen, Massnahmen

Hörbeeinträchtigung im Alter ist häufig. Betroffene und ihr Umfeld bemerken das Nachlassen der Hörfähigkeit zuerst. Es braucht aber oft Mut, sich dies einzugestehen oder es anzusprechen. Die Person mit einer Hörbeeinträchtigung kann Gesprächen nicht mehr folgen, sie zieht sich aus geselligen Runden zurück oder kann Gefahren, zum Beispiel im Strassenverkehr, nicht mehr hören.

Hörbehinderung im Alter muss nicht zu Isolation und Depression führen. Ein frühzeitiger und aktiver Umgang damit hilft, die Denkleistung aufrechtzuerhalten. Anpassungen an die neue Situation erfordern Geduld, von der betroffenen Person selbst mit sich und mit dem Hörgerät wie auch vom Umfeld.

Referat

Dauer: 1.5–2 Stunden

Honorar: nach Vereinbarung

Anzahl Teilnehmende: unbegrenzt

Referierende

Magdalena Seibl, lic. phil. I, M.A. Soziale Arbeit

Judith Wildi, Pflegeexpertin HöFa II, MAS Soziale Gerontologie

Kontakt

KSIA – Kompetenzzentrum

Seh- und Hörbehinderung im Alter

Bederstrasse 102

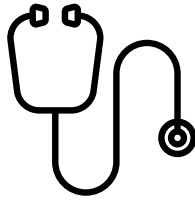
8002 Zürich

044 578 44 22

info@ksia.ch

www.ksia.ch

Für:
– breite
Bevölkerung
– betreuende
Angehörige
– Fachpersonen
– Freiwillige



Sehen im Alter: Veränderungen, Folgen, Massnahmen

Beeinträchtigungen des Sehens sind im Alter häufig und können weitreichende Auswirkungen auf den Alltag, die Gesundheit und die Lebensqualität haben. Alltagsaktivitäten wie den Haushalt besorgen, einkaufen und die Post erledigen können zunehmend beschwerlich werden. Lieblingsaktivitäten wie Lesen oder handwerkliche Tätigkeiten sind nicht mehr möglich. Veränderungen ernst zu nehmen und einen aktiven Umgang damit zu üben, ist hilfreich. Lernen Sie Unterstützungsmöglichkeiten, Hilfsmittel und das Angebot von Beratungsstellen kennen. Auch mit einer Sehbeeinträchtigung können Selbständigkeit und Lebensqualität aufrechterhalten werden.

Referat

Dauer: 1.5–2 Stunden

Honorar: nach Vereinbarung

Anzahl Teilnehmende: unbegrenzt

Referierende

Magdalena Seibl, lic. phil. I, M.A. Soziale Arbeit

Judith Wildi, Pflegeexpertin HöFa II, MAS Soziale Gerontologie

Kontakt

KSIA – Kompetenzzentrum

Seh- und Hörbehinderung im Alter

Bederstrasse 102

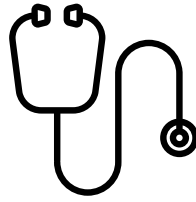
8002 Zürich

044 578 44 22

info@ksia.ch

www.ksia.ch

Für:
– breite
Bevölkerung
– betreuende
Angehörige
– Fachpersonen
– Freiwillige



Gemeinsam die geistige Fitness stärken

Im Mittelpunkt dieser Workshops stehen die Freude und der Spass an der gemeinsamen Hirnfitness – und davon profitiert nicht nur unsere mentale Beweglichkeit, sondern unser allgemeines Wohlergehen. Mit praktischen Übungen werden die eigenen kognitiven Ressourcen und Einstellungen besser kennengelernt, aktiviert und herausgefordert. Auf spielerische Art und Weise werden neue Formen des Lernens, Gehirnjoggings, Strategien im Umgang mit neuen Anforderungen sowie Gedächtnis- und Kreativitätstechniken eingeübt. Dem lebenslangen Lernen steht damit nichts mehr im Wege.

Workshop

Dauer: 4 Lektionen à 60 Minuten

Honorar: Fr. 1 200.–

Anzahl Teilnehmende: mindestens 10, maximal 30

Referent

Dr. Barbara Studer, Neuropsychologin und Leiterin von hirncoach.ch

Kontakt

Universität Bern

Synapso, Fachstelle für Lernen und Gedächtnis

Gesellschaftsstr. 49

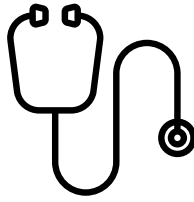
3012 Bern

076 592 69 99

barbara.studer@psy.unibe.ch

www.hirncoach.ch

Für:
– breite
Bevölkerung
– betreuende
Angehörige



Selbstbestimmt bis zuletzt

Mit dem Älterwerden macht man sich Gedanken, wie es wohl weitergeht, und wie das Lebensende aussehen wird. Ältere Menschen können und sollen darüber mitbestimmen. Aber wie können sie ihr Schicksal in die eigenen Hände nehmen – soweit das überhaupt möglich ist? Im Vortrag wird über Vorausplanung und Patientenverfügung informiert, über Entscheidungen im Krankheitsfall und über die Möglichkeiten von Palliative Care bei einer unheilbaren Erkrankung.

Referat oder Workshop

Dauer: 1 Stunde

Honorar: Fr. 300.–

Anzahl Teilnehmende: mindestens 20

Referent

Dr. med. Roland Kunz, Facharzt für Geriatrie und Palliativmedizin

Kontakt

Dr. med. Roland Kunz

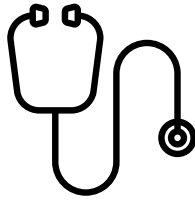
Spiegelhofstr. 32

8317 Tagelswangen

079 279 61 37

kunz.rol@bluewin.ch

Für:
– breite
Bevölkerung
– betreuende
Angehörige



Sicher unterwegs im Strassenverkehr

Niemand hält sich zu Fuss besser an die Verkehrsregeln als Seniorinnen und Senioren. Trotzdem sind über 50% der Todesfälle bei Fussgängerinnen und Fussgänger im Strassenverkehr älter als 65. Wie ist das zu erklären? Die Antwort ist im Alter selbst zu suchen und in den Beeinträchtigungen, die es mit sich bringt. Der Strassenverkehr wird mit zunehmendem Alter zu einer immer grösseren Herausforderung.

In diesem Referat erfahren die Teilnehmenden, wo die Gefahren im Strassenverkehr lauern und wie sie sich sicher fortbewegen können. Gemeinsam für mehr Sicherheit.

Referat

Dauer: 45–60 Minuten

Honorar: gratis

Anzahl Teilnehmende: 20 – 50

Referent

Rolf Decker

Projektleiter Präventionsabteilung Kantonspolizei Zürich

Kontakt

Kantonspolizei Zürich

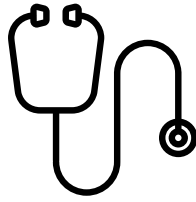
Postfach

8021 Zürich

044 295 98 22

dero@kapo.zh.ch

Für:
- breite
Bevölkerung



Selbstbestimmung möglich machen

In der Begleitung und Betreuung älterer Menschen werden Fachpersonen und Freiwillige immer wieder mit Entscheidungen konfrontiert. Wie können sie die Betroffenen in diesen Entscheidungen unterstützen und gleichzeitig das Recht auf Selbstbestimmung gewährleisten? Welche Informationen können dabei helfen? Wie und wo kann Selbstbestimmung stattfinden? Im Workshop erwerben die Teilnehmenden das notwendige Wissen.

Workshop

Dauer: 2 Stunden

Honorar: Fr. 500.–

Anzahl Teilnehmende: 10–30

Referent

Dr. med. Roland Kunz, Facharzt für Geriatrie und Palliativmedizin

Kontakt

Dr. med. Roland Kunz

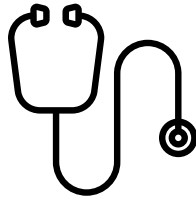
Spiegelhofstr. 32

8317 Tagelswangen

079 279 61 37

kunz.rol@bluewin.ch

Für:
– Fachpersonen
– Freiwillige



Hörbeeinträchtigung im Alter

Schwerhörigkeit stellt hohe Anforderungen an alle Beteiligten. Für betroffene Personen ist die Gefahr hoch, als dement fehlbeurteilt zu werden. Soziale Kontakte werden schwierig, die Person zieht sich zurück, die Lebensfreude ist stark beeinträchtigt. Auch für das gut hörende Umfeld ist Schwerhörigkeit eine Herausforderung. Kommunikation wird zeitaufwändig. Informierte Fachpersonen und Freiwillige können in allen Bereichen Unterstützung bieten. Dafür hilft es, Schwerhörigkeit zu verstehen auf den Ebenen Kennen (Wissen über Schwerhörigkeit und ihre Folgen), Erkennen (Aufmerksamkeit für eine mögliche Verschlechterung des Hörvermögens) und Anerkennen (mit geeigneten Massnahmen bei der Person und im Umfeld reagieren).

Referat oder Workshop

Dauer: 2 Stunden oder Halbtage bis 2 Tage

Honorar: nach Umfang und Vereinbarung

Anzahl Teilnehmende: Referat unbegrenzt, Workshop bis 20 Personen

Referierende

Judith Wildi, Pflegeexpertin HöFa II, MAS Soziale Gerontologie

Magdalena Seibl, lic. phil. I, M.A. Soziale Arbeit

Kontakt

KSIA – Kompetenzzentrum

Seh- und Hörbehinderung im Alter

Bederstrasse 102

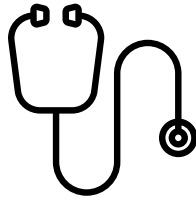
8002 Zürich

044 578 44 22

info@ksia.ch

www.ksia.ch

Für:
– Fachpersonen
– Freiwillige



Sehbeeinträchtigung im Alter

Sehstörungen im Alter sind häufig. Und fast ebenso häufig werden die weitreichenden Folgen nicht als Sehbeeinträchtigung erkannt, sondern als demenzieller Prozess beurteilt. Als informierte Fachperson oder Verantwortliche in Institutionen und auch als Freiwillige: Sie können viel zu einer Stabilisierung und Verbesserung der Situation beitragen! Mögliche Schwerpunkte sind:

- Sehbeeinträchtigung und Auswirkungen auf den Alltag daheim oder in Institutionen
- Sehbeeinträchtigung und deren Einfluss auf körperlicher, psychischer und sozialer Ebene erkennen
- Hilfreiche Massnahmen
- Sehbehindertenfreundliche Umgebungsgestaltung
- Rehabilitationsmöglichkeiten: Lernen im Altern

Workshop

Dauer: 2 Stunden oder Halbtage bis 2 Tage

Honorar: nach Umfang und Vereinbarung

Anzahl Teilnehmende: Referat unbegrenzt, Workshop bis 20 Personen

Referierende

Judith Wildi, Pflegeexpertin HöFa II, MAS Soziale Gerontologie

Magdalena Seibl, lic. phil. I, M.A. Soziale Arbeit

Kontakt

KSIA – Kompetenzzentrum

Seh- und Hörbehinderung im Alter

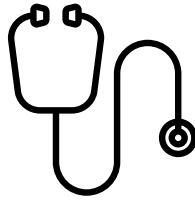
Bederstrasse 102, 8002 Zürich

044 578 44 22

info@ksia.ch

www.ksia.ch

Für:
– Fachpersonen
– Freiwillige



Chronic Care

In diesem Workshop erfahren die Teilnehmenden, welche neuen Trends es im Umgang mit chronischen Erkrankungen gibt. Sie lernen Beispiele aus der Praxis kennen und entwickeln Ideen, wie sie das Gelernte im eigenen Arbeitsumfeld umsetzen können.

Workshop

Dauer: 4 Lektionen à 45 Minuten

Honorar: Fr. 1000.–

Anzahl Teilnehmende: 6–20

Referent

Peter Eckert, MSc, Spitex Zürich Sihl

Kontakt

Spitex Zürich Sihl

Geschäftsstelle

Staubstrasse 15

8038 Zürich

044 554 55 14

peter.eckert@spitex-zuerich.ch

www.spitex-zuerich.ch

Für:
– Fachpersonen
– Freiwillige

Ernährung





Bauchgefühle: Wie das Essen unser Gehirn und unsere Gefühle beeinflusst

In diesem Referat erfahren die Teilnehmenden, wie die Ernährung das Gehirn beeinflusst. Dabei spielt der Informationsfluss vom Darm zum Gehirn eine zentrale Rolle. Er steuert unter anderem Gefühle, Stimmungen und die kognitiven Funktionen des Gehirns. In anderen Worten: Die Ernährung ist für ein gesundes Altern von grosser Bedeutung.

Referat

Dauer: 45–60 Minuten

Honorar: Fr. 300.–

Anzahl Teilnehmende: unbeschränkt

Referent

Prof. em. Dr. Wolfgang Langhans

Kontakt

ETH Zürich

Physiologie und Verhalten

Prof. em. Dr. Wolfgang Langhans

Schorenstr. 16

8603 Schwerzenbach

044 655 74 20

wolfgang-langhans@ethz.ch

Für:
– breite
Bevölkerung
– betreuende
Angehörige
– Fachpersonen
– Freiwillige



Gesund essen – gemeinsam geniessen

Gesund und glücklich is(s)t, wer sich in angenehmer Gesellschaft abwechslungsreich und ausgewogen ernährt. Im Referat wird erklärt, auf was ältere Menschen bei der Ernährung speziell achten sollten. Die Teilnehmenden erhalten praktische Tipps für den Alltag. Im Workshop stehen Erlebnisse rund um das Thema Ernährung im Zentrum: Bei Degustationen wird der Fokus auf Sinneswahrnehmungen und Genuss gelegt.

Referat oder Workshop

Dauer: 45–90 Minuten

Honorar: Fr. 500.–

Anzahl Teilnehmende: unbeschränkt

Referentin

Daniela Specht, BSc Ernährungsberaterin SVDE

Kontakt

Daniela Specht

Berghofstrasse 9

8535 Herdern

076 319 96 96

d.specht-fimian@bluewin.ch

Für:
– breite
Bevölkerung
– betreuende
Angehörige
– Fachpersonen
– Freiwillige



Ernährung 60+

Auch beim Älterwerden soll das Essen Genuss und Freude bereiten. Wie lässt sich das im Alltag umsetzen? Wie kann das Thema Ernährung in der Arbeit mit Seniorinnen und Senioren integriert werden, ohne dass die Information belehrend wirkt? Welche attraktiven Hilfsmittel (z.B. Infoblätter, Audiodateien, Rätselhefte) gibt es dazu?

Referat, Workshop, Webinare

Honorar: nach Absprache

Anzahl Teilnehmende bei Referat oder Workshop: unbeschränkt

Anzahl Teilnehmende bei Webinaren: max. 8

Referierende

Fachpersonen der Schweizerischen Gesellschaft für Ernährung SGE

Kontakt

Schweizerische Gesellschaft für Ernährung SGE

Angelika Hayer

Eigerplatz 5

3007 Bern

031 385 00 09

a.hayer@sge-ssn.ch

www.sge-ssn.ch

Für:
– Fachpersonen
– Freiwillige



Bewegung



Geistige und körperliche Aktivität im Alter

30% der Menschen über 65 Jahre und 50% der Menschen über 80 Jahre stürzen mindestens einmal pro Jahr. Etwa 10% aller Stürze führen zu schwerwiegenden Verletzungen (z.B. Knochenbrüchen). Dies bedeutet für die Betroffenen oft eine Einschränkung der Mobilität und der Unabhängigkeit. Nicht selten führt ein Sturz zu einer Einweisung ins Pflegeheim. Das Referat zeigt die wichtigsten Massnahmen zur Sturzprävention auf.

Referat oder Workshop

Dauer: 60–90 Minuten

Honorar: Fr. 800.–

Anzahl Teilnehmende: 10–300

Referent

Dr. med. Mathias C. Schlögl, MPH

Kontakt

Stadtspital Waid

Dr. med. Mathias C. Schlögl

Tièchestrasse 99

8037 Zürich

044 417 10 57

mathias.schloegl@waid.zuerich.ch

www.waidspital.ch

Für:
– breite
Bevölkerung
– betreuende
Angehörige
– Fachpersonen
– Freiwillige



Körperliche Aktivität und soziale Kontakte fördern

Regelmässige Bewegung ist für ältere Menschen besonders wichtig, um unabhängig zu bleiben und die Lebensqualität zu erhalten. Welche verschiedenen Aktivitäten und Möglichkeiten gibt es, um nicht nur die körperliche Gesundheit zu fördern, sondern auch soziale Aspekte zu berücksichtigen?

Referat mit Diskussion

Dauer: 45–60 Minuten

Honorar: kostenlos bei nicht kommerziellen Anlässen

Anzahl Teilnehmende: unbegrenzt

Referentinnen

Anja Frei, Kaba Dalla Lana

Kontakt

Universität Zürich

Institut für Epidemiologie, Biostatistik und
Prävention

Hirschengraben 84

8001 Zürich

044 634 43 60

anja.frei@uzh.ch

kaba@dallalana.ch

www.ebpi.uzh.ch

www.zaemegolaufe.ch

Für:
– breite
Bevölkerung
– betreuende
Angehörige
– Fachpersonen
– Freiwillige



Wenn's zwickt im Rücken

Neun von zehn Menschen haben oder hatten schon mindestens einmal in ihrem Leben Rücken- oder Nackenbeschwerden. In diesem Vortrag erfahren die Teilnehmenden mögliche Gründe für ihr Leiden und was sie selbst dagegen tun könnten. Des Weiteren lernen sie die Anatomie des Rückens und verschiedene Krankheitsbilder kennen. Die Theorie wird mit vielen praktischen Übungen vermittelt.

Referat oder Workshop

Dauer: 60–90 Minuten

Honorar: Fr. 300.– pro Stunde

Anzahl Teilnehmende: 10–150

Referentin

Barbara Zindel, dipl. Physiotherapeutin FH

Kontakt

Rheumaliga Schweiz

Josefstrasse 92

8005 Zürich

044 487 40 00

b.zindel@rheumaliga.ch

www.rheumaliga.ch

Für:
– breite
Bevölkerung
– betreuende
Angehörige
– Fachpersonen
– Freiwillige



Knie- und Hüftschmerzen im Alter: Fokus Arthrose

Bei Schmerzen in den Knie- und Hüftgelenken im Alter ist oft eine Arthrose die Ursache. Sie ist die häufigste Gelenkerkrankung. Die Teilnehmenden lernen die Ursachen, Beschwerden und Behandlungsmöglichkeiten von Knie- und Hüftschmerzen kennen. Die Theorie wird mit praktischen Übungen ergänzt.

Referat oder Workshop

Dauer: 60–90 Minuten

Honorar: Fr. 300.– pro Stunde

Anzahl Teilnehmende: 10–150

Referentin

Martina Roffler, dipl. Physiotherapeutin FH

Kontakt

Rheumaliga Schweiz

Josefstrasse 92

8005 Zürich

044 487 40 00

m.roffler@rheumaliga.ch

www.rheumaliga.ch

Für:
– breite
Bevölkerung
– betreuende
Angehörige
– Fachpersonen
– Freiwillige



Sicher stehen – sicher gehen

Wissenswertes zur Sturzprävention

In einer kurzen theoretischen Einführung erfahren die Teilnehmenden Wissenswertes zur Prävention von Stürzen im Alter. Im Praxisteil können sie aktiv üben und werden motiviert, sich zu bewegen. Alle Teilnehmenden erhalten kostenlos das Übungsbooklet «Ihre Übungen für jeden Tag».

Referat mit Praxisteil

Dauer: 1 Stunde

Honorar: Fr. 300.–

Anzahl Teilnehmende: nach Absprache

Referierende

Diverse Fachpersonen

Kontakt

Beratungsstelle für Unfallverhütung (BFU)

Barbara Pfenninger

Wissenschaftliche Mitarbeiterin und

Verantwortliche Sturzprävention

031 390 22 22

b.pfenninger@bfu.ch

www.bfu.ch

www.sichergehen.ch

Für:
– breite
Bevölkerung
– betreuende
Angehörige
– Fachpersonen
– Freiwillige



Bewegung in den Alltag einbauen

Ein regelmässiges Training kann die Lebenserwartung erhöhen und die Lebensqualität erheblich verbessern. Gerade bei muskuloskeletalen Erkrankungen ist regelmässige Bewegung sehr wichtig. Ausgewählte Übungen helfen, die Muskulatur zu erhalten und aufzubauen. Das Vertrauen in den Körper wird gefestigt und eine gestärkte Muskulatur stützt, schützt und entlastet die Gelenke. Im Referat wird aufgezeigt, wie Bewegung einfach und effizient in den Alltag eingebaut werden kann.

Referat oder Workshop

Dauer: 60–90 Minuten oder nach Absprache

Honorar: pro anwesenden Referierenden Fr. 200 bis 300.–, abhängig von der Dauer

Anzahl Teilnehmende: nach Absprache

Referierende

Fachmitarbeitende der Rheumaliga Zürich

Kontakt

Rheumaliga Zürich

Badenerstrasse 585

8048 Zürich

044 405 45 50

info.zh@rheumaliga.ch

www.rheumaliga.ch/zh

Für:
 – breite Bevölkerung
 – betreuende Angehörige
 – Fachpersonen
 – Freiwillige

An elderly man with a white beard and hair is sitting at a table outdoors, playing chess. He is wearing a light blue and white striped button-down shirt. He is looking down at the chessboard with a focused expression. His hands are clasped together in front of him. The chessboard is on a table, and the pieces are white and black. The background is a blurred green landscape with trees. The text "Psychische Gesundheit" is overlaid in the center of the image in a bold, pink font.

Psychische Gesundheit



Vergangenes loslassen und Neues zulassen

Jeder Mensch wird hin und wieder mit zwischenmenschlichen Problemen und Kränkungen konfrontiert. Wenn Kränkungen nicht bewältigt werden, können sie langfristig zu gesundheitlichen Problemen führen. Das Verzeihen wird als eine Bewältigungsmöglichkeit vorgestellt, um negative Gefühle, Gedanken und Handlungsimpulse bewusst loszulassen. Es werden dabei sowohl Chancen als auch Herausforderungen und Risiken des Verzeihens diskutiert. Theoretische Impulse wechseln sich mit praktischen Übungen ab.

Referat oder Workshop

Dauer bei Referat: 1–2 Stunden, bei Workshop: 2–4 Stunden

Honorar: nach Absprache

Anzahl Teilnehmende: ab 10

Referent

Prof. Dr. Mathias Allemand

Kontakt

UFSP Dynamik Gesunden Alterns

Prof. Dr. Mathias Allemand

Andreasstrasse 15

8050 Zürich

044 635 34 12

mathias.allemand@uzh.ch

www.psychologie.uzh.ch/de/bereiche/dev/diffges.html

Für:
– breite Bevölkerung
– betreuende Angehörige
– Fachpersonen
– Freiwillige



Vom Glück, dankbar zu sein

Dankbarkeit ist für das menschliche Glück von entscheidender Bedeutung. Doch manchmal fällt es in der Alltagsroutine schwer, dankbar zu sein. Dankbarkeit kann man lernen. Im Vortrag bzw. Workshop werden folgende Fragen behandelt: Was bedeutet Dankbarkeit? Für was können wir dankbar sein? Wozu ist Dankbarkeit gut? Können wir unter allen Umständen dankbar sein? Wie können wir Dankbarkeit lernen?

Referat oder Workshop

Dauer bei Referat: 1–2 Stunden, bei Workshop: 2–4 Stunden

Honorar: nach Absprache

Anzahl Teilnehmende: ab 10

Referent

Prof. Dr. Mathias Allemand

Kontakt

UFSP Dynamik Gesunden Alterns

Prof. Dr. Mathias Allemand

Andreasstrasse 15

8050 Zürich

044 635 34 12

mathias.allemand@uzh.ch

www.psychologie.uzh.ch/de/bereiche/dev/diffges.html

Für:
– breite
Bevölkerung
– betreuende
Angehörige
– Fachpersonen
– Freiwillige



Leben im Alter

Die Lebensphase Alter ist mit Abschied und Neubeginn verbunden. Neue Grenzen müssen gestaltet werden, das Vergangene wird bewertet. Diese Phase ist eine Herausforderung und kann mit Leid und Schmerz, Kummer, Trauer, Beschwerden und Angst verbunden sein. Hier leistet die Beratungsstelle «Leben im Alter» psychologische Hilfestellung.

Zielgruppe

- Personen reiferen Lebensalters, die sich in ihrer aktuellen Lebenssituation bedrängt fühlen und psychologischen Rat wünschen, oder Personen, die sich mit Perspektiven des Älterwerdens auseinandersetzen wollen.
- Jüngere Menschen, die als Angehörige oder in professioneller oder freiwilliger Tätigkeit mit älteren Menschen in Beziehung stehen und dabei psychologische Beratung suchen.

Angebote

- Einzel- und Familienberatungen
- Vorträge für Fachpersonen und Öffentlichkeit
- Fortbildungen und Workshops

Kontakt

Zentrum für Gerontologie ZfG
 Beratungsstelle LiA «Leben im Alter»
 Dr. Bettina Ugolini
 044 635 34 23
 bettina.ugolini@zfg.uzh.ch
www.zfg.uzh.ch/de/berat.html

Für:
 – breite Bevölkerung
 – betreuende Angehörige
 – Fachpersonen
 – Freiwillige



Gsund und zwäg – auch nach der Pensionierung

Wer pensioniert ist, hat plötzlich keine beruflichen Aufgaben mehr. Pensionierte können ihre Zeit frei einteilen und entscheiden selbst, was sie tun wollen. Dies ist manchmal gar nicht so einfach. Die Betroffenen müssen sich neu überlegen, wie und mit wem sie ihre Zeit nutzen möchten. In diesem zweiteiligen Workshop entwickeln die Teilnehmenden anhand der elf Schritte für psychische Gesundheit ihre ganz persönlichen Möglichkeiten für mehr Wohlbefinden, Sinn und Lebensfreude – auch in der nachberuflichen Lebensphase.

Referat

Dauer: 2 × 3 Stunden

Honorar: Fr. 900.–

Anzahl Teilnehmende: 6–12

Referentin

Michèle Bowley, lic. phil. I, Gesundheitspsychologin

Kontakt

Michèle Bowley, lic. phil. I

«Psyche stärken» by bowley resources

079 126 46 96

info@psyche-staerken.ch

www.psyche-staerken.ch

Für:
– breite
Bevölkerung



Heb dir Sorg!

In diesem Workshop entdecken betreuende Angehörige, wie viel Freude das Leben machen kann – trotz der Belastung durch die chronische Erkrankung ihres Angehörigen. Der Kurs vermittelt den Teilnehmenden elf einfach umsetzbare Möglichkeiten, wie sie sich und ihre Seele pflegen können und dadurch zu mehr Wohlbefinden, Lebensfreude und Leistungsfähigkeit gelangen. Denn: Wer gut zu sich selbst schaut, kann auch gut für andere sorgen.

Workshop

Dauer: 2 × 3 Stunden

Honorar: Fr. 900.–

Anzahl Teilnehmende: 6–12

Referentin

Michèle Bowley, lic. phil. I, Gesundheitspsychologin

Kontakt

Michèle Bowley, lic. phil. I

«Psyche stärken» by bowley resources

079 126 46 96

info@psyche-staerken.ch

www.psyche-staerken.ch

**Für:
– betreuende
Angehörige**



Einsamkeit im Alter

Dieses Referat beleuchtet Ursachen und Auswirkungen von Einsamkeit im Alter und erläutert mögliche (präventive) Massnahmen zur Stärkung der sozialen Teilhabe älterer Menschen. Was kann der und die Einzelne tun, um im Alter nicht zu vereinsamen? Wie kann in Gemeinden und Städten die soziale Teilhabe gestärkt werden? Die Referentin hat sich jahrelang mit dieser Thematik beschäftigt und Gemeinden bei Massnahmen gegen Einsamkeit im Alter unterstützt. Im Referat vermittelt sie wissenschaftliche Fakten und ihre Erfahrungen aus der Praxis.

Referat

Dauer: 45 Minuten

Honorar: nach Vereinbarung

Anzahl Teilnehmende: nach Absprache

Referentin

Dr. phil. Hilde Schäffler

Kontakt

Dr. phil. Hilde Schäffler

079 5 66 5 8 5 9

schaeffler@s-passt.ch

Für:
- breite
Bevölkerung
- betreuende
Angehörige



Alkohol und Medikamente beim Älterwerden – wie viel ist zu viel?

Welche Medikamente können abhängig machen? Und wann ist der Konsum von Alkohol problematisch? An Seniorinnen- und Seniorennachmittagen oder moderierten Alterstischen wird über den Umgang mit Alkohol und Medikamenten informiert und diskutiert.

Referat oder Workshop

Dauer: 1–2 Stunden

Honorar: in der Regel gratis

Anzahl Teilnehmende: offen

Referierende

Ausgewiesene Fachpersonen der Stellen für Suchtprävention im Kanton Zürich

Kontakt

Zürcher Fachstelle zur Prävention
des Suchtmittelmissbrauchs (ZFPS)

Schindlersteig 5

8006 Zürich

044 271 87 23

info@zfps.ch

www.zfps.ch

Für:
– breite
Bevölkerung
– betreuende
Angehörige



Sucht im Alter

Die Teilnehmenden lernen, Suchtprobleme bei älteren Menschen zu erkennen und adäquat darauf zu reagieren. Sie lernen bewährte Massnahmen kennen, die sie im Berufsalltag einsetzen können. Das Angebot kann als Schulung oder auch als Sensibilisierungsinput für Mitarbeitende gebucht werden.

Referat oder Schulung

Dauer: halber Tag

Honorar: in der Regel gratis

Anzahl Teilnehmende: nach Absprache

Referierende

Ausgewiesene Fachpersonen der Stellen für Suchtprävention im Kanton Zürich

Kontakt

Zürcher Fachstelle zur Prävention
des Suchtmittelmissbrauchs (ZFPS)

Schindlersteig 5

8006 Zürich

044 271 87 23

info@zfps.ch

www.zfps.ch

Für:
- Fachpersonen
- Freiwillige



Erste-Hilfe-Kurs für psychische Gesundheit

Was tun, wenn man merkt, dass es einem älteren Menschen psychisch nicht gut geht? Der «Erste-Hilfe-Kurs Fokus Erwachsene» vermittelt Basiswissen über psychische Krankheiten. Teilnehmende lernen, Probleme rechtzeitig zu erkennen, wertfrei anzusprechen sowie Betroffene zu professioneller Hilfe zu ermutigen.

Kurs

Dauer: 12 Stunden verteilt auf 4 Tage

Kosten: Fr. 380.- (inkl. Kursmaterial)

Abschluss: Prüfung inkl. Zertifikat

Präsenzkurs oder Webinar

Sprachen: Deutsch, Englisch, Französisch, Italienisch

Kontakt

Schweizerische Stiftung

Pro Mente Sana

Hardturmstrasse 261

8005 Zürich

044 446 55 00

info@ensa.swiss

www.ensa.swiss

Für:
- Fachpersonen
- Freiwillige



Depression im Alter

Depressionen sind zwar die häufigsten psychischen Erkrankungen im Alter. Trotz vielfältiger Verluste und Belastungen bleiben aber die meisten Menschen bis ins hohe Alter psychisch gesund. In diesem Referat erfahren die Teilnehmenden, wieso die einen gesund bleiben, während andere depressiv werden. Die Referentin erläutert ausserdem, in welche Negativspiralen depressive Menschen geraten, was das für die Therapie bedeutet und wie man den Betroffenen auf eine möglichst gute Art und Weise begegnen kann.

Referat oder Workshop

Dauer: 60–90 Minuten

Honorar: nach Absprache

Anzahl Teilnehmende: nach Absprache

Referentin

Dipl.-Psych. Jutta Stahl

Kontakt

Psychologische Praxis

Goetzstrasse 9

8006 Zürich

jutta.stahl@psychologie.ch

www.juttastahl.ch

Für:
– Fachpersonen
– Freiwillige



Soziale Teilhabe im Alter

Einsamkeit stellt insbesondere im fortgeschrittenen Alter ein ernsthaftes Risiko für die Gesundheit dar – wie zahlreiche Studien belegen. Im Rahmen dieser Schulung setzen sich die Teilnehmenden mit Ursachen und Auswirkungen von Einsamkeit im Alter auseinander und thematisieren verschiedene (präventive) Massnahmen zur Stärkung der sozialen Teilhabe älterer Menschen. Die Schulung baut auf den praktischen Erfahrungen der Teilnehmenden auf und befähigt diese, das erworbene Wissen an Mitarbeitende in der eigenen Organisation zu vermitteln.

Schulung

Dauer: zwei Nachmittage à 3 Stunden + ca. 2 Stunden Selbststudium
(Erarbeitung eines betriebsinternen Inputs zur Thematik)

Honorar: nach Vereinbarung

Anzahl Teilnehmende: 8–20

Referentin

Dr. phil. Hilde Schäffler

Kontakt

Dr. phil. Hilde Schäffler

079 5 66 5 8 5 9

schaeffler@s-passt.ch

Für:
– Fachpersonen
– Freiwillige



Einsamkeit und soziale Teilhabe im Alter

Mitarbeitende aufsuchender Dienste und Freiwillige sind oftmals mit dem Thema Einsamkeit im Alter konfrontiert. In diesem Workshop setzen sich die Teilnehmenden mit den Zusammenhängen von Einsamkeit und Gesundheit auseinander und thematisieren anhand konkreter Beispiele mögliche Massnahmen für Betroffene. Indem sich die Teilnehmenden aktiv mit den Möglichkeiten, aber auch den Grenzen auseinandersetzen, werden sie im Umgang mit der Thematik gestärkt.

Workshop

Dauer: 2 Stunden

Honorar: nach Vereinbarung

Anzahl Teilnehmende: 8–20

Referentin

Dr. phil. Hilde Schäffler

Kontakt

Dr. phil. Hilde Schäffler

079 5 66 5 8 5 9

schaeffler@s-passt.ch

Für:
– Fachpersonen
– Freiwillige



Gsund und zwäg – auch nach der Pensionierung

Für einige Pensionierte ist die neue Lebensphase gar nicht so einfach. Sie müssen sich neu orientieren und überlegen, wie und mit wem sie ihre Zeit nutzen möchten. In diesem Workshop reflektieren Fachpersonen anhand der elf Schritte für psychische Gesundheit zuerst, wie sie bei sich persönlich für eine gute Balance im Leben sorgen können. Anschliessend entwickeln sie Ideen, wie sie das Gelernte in ihrer Arbeit mit älteren Menschen und deren Angehörigen umsetzen können.

Workshop

Dauer: 2 × 3 Stunden

Honorar: Fr. 900.–

Anzahl Teilnehmende: 6–12

Referentin

Michèle Bowley, lic. phil. I, Gesundheitspsychologin

Kontakt

Michèle Bowley, lic. phil. I

«Psyche stärken» by bowley resources

079 126 46 96

info@psyche-staerken.ch

www.psyche-staerken.ch

Für:
– Fachpersonen
– Freiwillige



Sicherheit im Umgang mit Menschen in suizidalen Krisen

Wenn Fachpersonen mit Suizidalität konfrontiert sind, tauchen oft Fragen und Unsicherheiten auf. Die Teilnehmenden lernen, wie sie Suizidalität erkennen und darauf angemessen reagieren können. Unterstützungsangebote werden vorgestellt und Rechte sowie Pflichten diskutiert.

Fortbildungen und Referate

Dauer: von 1 Stunde bis zu ganztägiger Fortbildung

Honorar: im Rahmen des kantonalen Programms Suizidprävention in der Regel kostenlos.

Anzahl Teilnehmende: nach Absprache

Referierende

Diverse Fachpersonen des Forums für Suizidprävention und Suizidforschung Zürich

Kontakt

Prävention und Gesundheitsförderung

Kanton Zürich

Sekretariat

044 634 46 29

praevention@ebpi.uzh.ch

www.gesundheitsfoerderung-zh.ch/suizidpraevention-fortbildungen

Für:
- Fachpersonen
- Freiwillige

Prävention und Gesundheitsförderung Kanton Zürich

Manuela Kobelt
Programmkoordinatorin «Prävention und
Gesundheitsförderung im Alter»
Hirschengraben 84
8001 Zürich
044 634 47 84
manuela.kobelt@uzh.ch



Kanton Zürich
Gesundheitsdirektion

Prävention und
Gesundheitsförderung

Mit Unterstützung von:



Gesundheitsförderung Schweiz
Promotion Santé Suisse
Promozione Salute Svizzera