

**Informationsmarkt**

# **Prävention im Alter**

**Vorträge und Informationsstände**

**Wann:** Samstag, 06.10.2018  
von 10.00 bis 14.00 Uhr

Mit Verpflegungsmöglichkeit

**Wo:** Ref. Kirchgemeindehaus im Sihlpark,  
Kirchstrasse 2, Adliswil

**Veranstalter:** Stadt Adliswil, Beauftragte für  
Altersfragen zusammen mit  
Standbetreiber/innen zum Thema  
Prävention



# Veranstaltungsprogramm

- 10.00 Uhr Begrüssung durch Stadtrat  
R. Günthardt
- 10.10 – 10.50 Uhr **Gesundheitsförderung im Alter**  
PD Dr. med. Albert Wettstein,  
Alt Zürcher Stadtarzt  
Visitenarzt Gesundheit-heute  
Leiter Fachkommission ZH der  
Unabhängigen Beschwerdestelle für  
das Alter (UBA)
- 11.10 – 11.50 Uhr **Sturzprävention**  
Andrea Dinevski,  
Sportgerontologin MAS  
SturzZentrum Schweiz
- 12.20 – 12.50 Uhr **Sichtbarkeit im Strassenverkehr  
- Vorbilder leuchten**  
David Fuchs,  
Leiter PR und Projekte der  
terzStiftung, Berlingen
- 14.00 Uhr Schluss der Veranstaltung
- 10.00 – 14.00 Uhr Informationsstände von  
verschiedenen Organisationen  
zum Thema Prävention

## An Ständen informieren Sie folgende Organisationen:

Akustik Schweiz	Hören heisst Lebensqualität verbessern.
Altersheim im Ris	Sicher und unbeschwert leben im Ris, das können Sie am Lebensabend, während eines Ferienaufenthaltes oder an einzelnen Tagen.
Alzheimervereinigung Kanton Zürich	Sie setzt sich aktiv für Menschen mit Demenz und deren Angehörige ein und vertritt deren politischen und gesellschaftlichen Interessen.
Büro-Spitex	Administrative Unterstützung – Sorglos durch den Alltag. Ihr Papierkram wird erledigt, direkt bei Ihnen zu Hause.
Diabetes-Gesellschaft	Diabetes – Eine unsichtbare Bedrohung: Von der Öffentlichkeit kaum bemerkt nimmt die Zahl der Erkrankungen jährlich um rund 7% zu!
Entlastungsdienst Schweiz – Kanton Zürich	Länger zu Hause leben können – der Entlastungsdienst unterstützt betreuende und pflegende Angehörige – wir sind für Sie da!
FRED & mona	Tools für Wohnen im besten Alter. Wohnen. Komfortabel und sicher.
Präventionsmobil der Polizei	Wir kommen Ihnen mit Sicherheit entgegen!
Praxis für Ernährungsberatung	Vom Essen und Älterwerden – darauf lohnt es sich zu achten.
Pro Senectute Kanton Zürich	Gemeinsam stärker. Wir sind in jeder Lebenssituation für die älteren Menschen im Kanton Zürich da.
Rheumaliga Zürich	Seit fast 70 Jahren sind wir für Sie da, wenn es um muskuloskelettale Erkrankungen und deren Prävention geht. Zu unseren Angeboten gehören eine Vielfalt an Bewegungskursen, umfassende Beratung, Hilfsmittel zur Gelenkentlastung, Fachvorträge und vieles mehr. Wir informieren, beraten, bewegen und bewirken.
Schweiz. Rotes Kreuz Kanton Zürich	Der Rotkreuz-Notruf - Sicherheit rund um die Uhr – für zuhause und unterwegs.

Samowar – Suchtprävention Bezirk Horgen	Genussvolles Leben und dabei die Risiken nicht ausser Acht lassen – achtsam sein mit den kleinen Helfern im Alltag. Samowar informiert Sie, wie Sie Abhängigkeiten erkennen können und was im Umgang mit Medikamenten und Alkohol zu berücksichtigen ist.
terzStiftung	Prävention von Unfällen durch Sichtbarkeit im Strassenverkehr.
Unabhängige Beschwerdestelle für das Alter UBA	Wirksame Hilfe für ältere Menschen in Konflikt- und Gewaltsituationen. Die Unabhängige Beschwerdestelle für das Alter UBA klärt, vermittelt und schlichtet in Konflikt- und Gewaltsituationen mit vertraulicher, kompetenter und unabhängiger Beratung. Dabei bietet sie Hilfe zur Selbsthilfe.
vitawiss	vitawiss bewegt Menschen. Beweglichkeit von Kopf bis Fuss bis ins hohe Alter.
Wohn- und Pflege- zentren Sihlsana AG	Unsere Entlastungsangebote bei Pflegebedürftigkeit verhindern eine Überlastung des betreuenden Umfelds.
Zürcher Sehhilfe	Sehbehinderung im Alter – Chancen und Möglichkeiten; was es dazu gibt und wie die Situation verbessert werden kann.

Beauftragte für Altersfragen  
Ruth Häner  
Zürichstrasse 19  
8134 Adliswil  
Tel. 044 711 78 38  
ruth.haener@adliswil.ch