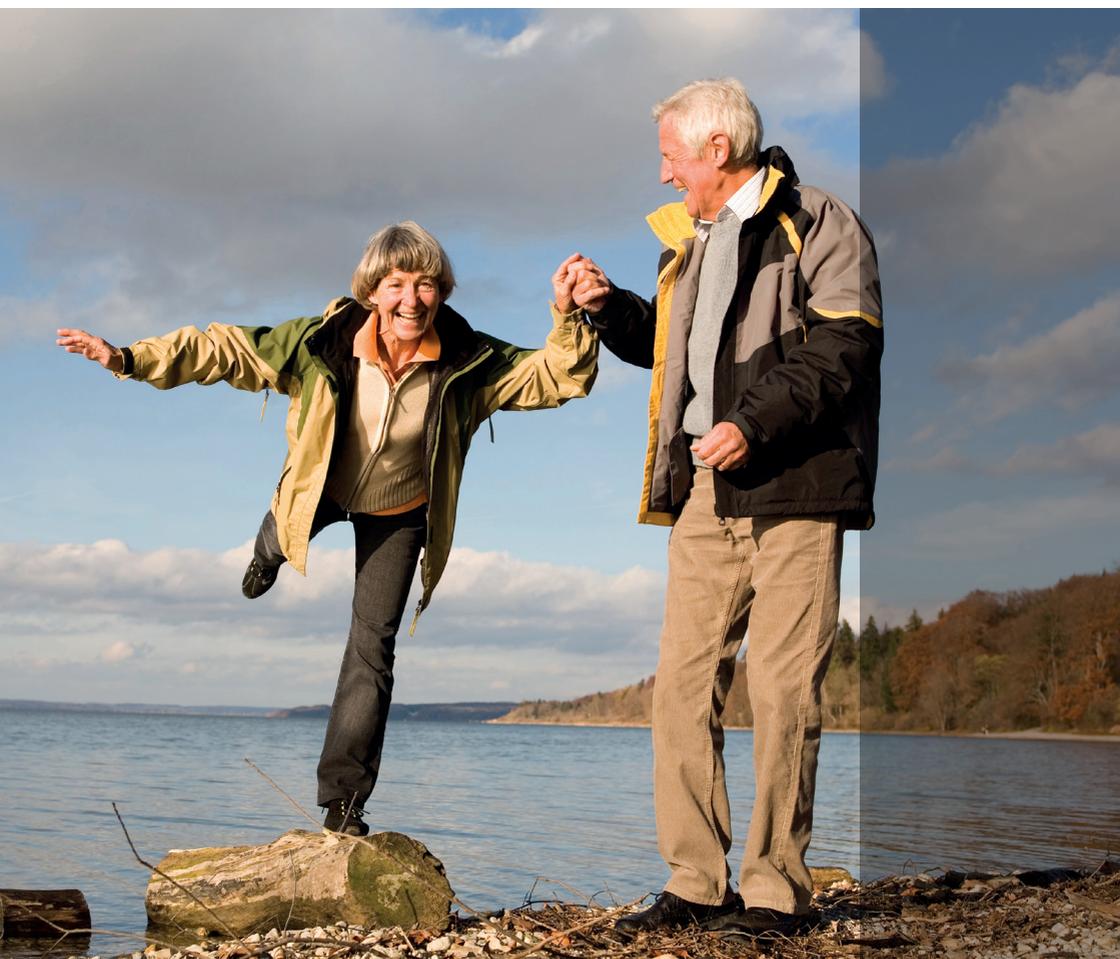


REIHE «INFO 60PLUS»

PROGRAMM 2018

GESUND UND SICHER IM ALTER

INFORMATIONEN VON FACHPERSONEN



GESUND BLEIBEN DURCH BEWEGUNG

19. April 2018, 15.00–16.30 Uhr, Stadthofsaal Uster

Bewegung und Sport fördern die Gesundheit und stärken das Wohlbefinden. Mit körperlichen Aktivitäten können Erkrankungen hinausgezögert und bereits bestehende chronische Leiden positiv beeinflusst werden. Mit einem gezielten Kraft- und Gleichgewichtstraining lassen sich Sturzunfälle vermeiden.

An der Veranstaltung informiert med. pract. Christian Hartig über den Nutzen körperlicher Aktivitäten für die Gesundheit und zeigt auf, welche Bewegungsmöglichkeiten helfen, sich beim Älterwerden im Alltag fit, gesund und sicher zu fühlen.

med. pract. Christian Hartig, Spital Uster

VERGESSLICHKEIT – WAS IST NORMAL?

22. November 2018, 15.00–16.30 Uhr, Stadthofsaal Uster

Wenn uns das Gedächtnis im Stich lässt, muss das nicht gleich Demenz bedeuten. Vergesslichkeit kann viele Ursachen haben. Im Alter nimmt das Erinnerungsvermögen ganz natürlich ab. Vergesslichkeit ist aber auch ein Symptom vieler Krankheiten.

An der Veranstaltung informiert Dr. med. Markus Baumgartner bis wann Vergesslichkeit normal ist und wann eine Abklärung sinnvoll wird.

Dr. med. Markus Baumgartner, Clenia Schlössli AG

WIR FREUEN UNS AUF IHREN BESUCH

Die Stadt Uster und die Partnerorganisationen laden Sie herzlich zur Veranstaltungsreihe «Info 60plus» ein. Der Eintritt ist kostenlos, eine Anmeldung ist nicht erforderlich.

Auskunft: Stadt Uster, Fachstelle Alter,
Silvia Angst, 044 944 74 59, silvia.angst@uster.ch