



**Stadt Zürich**

Gesundheits- und Umweltdepartement

# Wohlbefinden im Alter



**Montags von 14 bis 16 Uhr im Volkshaus  
4. März, 3. Juni, 2. Sept. und 2. Dez. 2019**

Das Gesundheits- und Umweltdepartement lädt Sie herzlich zur Vortragsreihe ein. Informieren Sie sich über die Angebote der Stadt Zürich für alte Menschen und diskutieren Sie mit Fachleuten über aktuelle Themen rund ums Wohlbefinden im Alter.

**Der Eintritt ist gratis.**

# Wie war das schon wieder ...?

## Montag, 4. März 2019, 14.00 Uhr

### **Andreas Hauri**

Stadtrat,  
Vorsteher des  
Gesundheits- und  
Umweltdepartements

### **In Vergessenheit geraten**

Die Sorgen, die eine Demenzerkrankung mit sich bringen, sind vielfältig. Ziel ist, dass Betroffene möglichst lange selbstbestimmt leben können. Unsere Alters- und Pflegezentren sorgen mit ihren Angeboten dafür, dass sich an Demenz erkrankte Menschen wohl und sicher fühlen. Darüberhinaus bieten ambulante Angebote der Stadt Zürich Betroffenen individuelle Unterstützung zu Hause an.

### **Dr. med. Gabriela Bieri-Brüning**

Stadtärztin,  
Ärztliche Direktorin,  
Chefärztin Geriatriischer  
Dienst, Pflegezentren  
der Stadt Zürich

### **Demenz, oder wenn der Knopf im Taschentuch nicht mehr reicht**

Dr. Gaby Bieri erläutert das Krankheitsbild «Demenz» und dessen Auswirkungen auf Betroffene und Angehörige. Sie stellt zudem verschiedene Angebote der Stadt Zürich vor.

### **Pause mit Getränken**

### **Gabriele Kaes**

Dozentin und Beraterin,  
Fachstelle Demenz,  
Alterszentren  
Stadt Zürich

### **Diagnose Demenz – und dann?**

Wohin können wir uns wenden, wie sollen wir reagieren, wenn wir selbst betroffen sind oder jemand aus unserem Umfeld erkrankt ist? Gabriele Kaes zeigt Ansätze für Lebensqualität und Wohlbefinden trotz der herausfordernden Krankheit auf.

# Pflegeroboter? Nein, danke!

## Montag, 3. Juni 2019, 14.00 Uhr

### **Andreas Hauri** **Der Wandel in eine technisierte Gesellschaft**

Stadtrat,  
Vorsteher des  
Gesundheits- und  
Umweltdepartements

Wir haben alle den Wunsch, möglichst lange selbstständig zu leben. Das digitale Zeitalter bringt viele Chancen, um den Alltag mit neuen Technologien zu bereichern oder zu erleichtern. Bei der Überarbeitung der Altersstrategie werden neue Technologien beleuchtet. Wie es mit der neuen Strategie voran geht, erfahren Sie aus erster Hand von Stadtrat Andreas Hauri.

### **Pause mit Getränken**

### **Prof. Dr. Sabina Misoch** **Neue Technologien im Alltag**

Leiterin des Interdisziplinären Kompetenz-zentrums Alter (IKOA)  
an der Fachhochschule St. Gallen

Das Bild von menschlichen Robotern, die in Zukunft menschliche Kontakte und Pflege ersetzen, schreckt ab. Dabei sind neue Technologien, richtig eingesetzt, eine grosse Erleichterung. Sie begleiten uns schon heute auf Schritt und Tritt – oft ohne dass wir sie wahrnehmen. Im Extremfall können sie sogar helfen, Leben zu retten. Roboter lassen sich ergänzend zur Aktivierung, als Spielpartner und Assistenten einsetzen. Wir möchten wissen, wie der heutige Stand der Technologien ist, wohin die Reise geht und welchen Mehrwert wir daraus ziehen können.

**Hubert Lombard** Als Testperson im IKOA-Living-Lab kann Hubert Lombard viele persönliche Erfahrungen aus der Praxis sammeln, von welchen er berichten wird.

Teilnehmer des  
IKOA-Living Labs

# Wenn sich die Spirale nach unten dreht

## Montag, 2. September 2019, 14.00 Uhr

### **Andreas Hauri** **Depression – ein Tabuthema**

Stadtrat,  
Vorsteher des  
Gesundheits- und  
Umweltdepartements

Wenn Sie sich auf der Sonnenseite des Lebens befinden, dann ist ja alles in bester Ordnung. Aber was, wenn nicht? Es gibt Erkrankungen, die auf den ersten Blick nicht zu sehen sind. Eine davon ist die Depression. Eine weit verbreitete psychische Störung, die jeden treffen kann. Doch kaum jemand spricht offen darüber. Wir schon.

### **Dr. med. Rolf Goldbach** **Depression im Alter**

Leitender Arzt,  
Pflegezentren der  
Stadt Zürich

Vielleicht wird eine Erkrankung selbst nicht erkannt oder man meint, die gedrückte Stimmung, die Interesse- und Antriebslosigkeit sei eine normale Begleiterscheinung des Alters. Unterscheidet sich die Depression im Alter tatsächlich so sehr von einer Depression in jüngeren Jahren? Geht sie immer mit körperlichen Beschwerden einher oder zeigt sie sich vielleicht auch ganz anders?

### **Pause mit Getränken**

### **Dipl.-Psych. Jutta Stahl** **Raus aus der Negativ-Spirale**

Fachpsychologin für  
Klinische Psychologie  
und Psychotherapie  
FSP

Wie werden Depressionen von Betroffenen erlebt? Welche psychotherapeutischen Ansätze sind möglich? Und wie kann man Betroffenen begegnen, ohne alles noch schlimmer zu machen? Denn gut gemeinte Ratschläge können auch dazu führen, dass sich die betroffene Person noch mehr zurückzieht. Schliesslich werden Ratschläge leider oft auch als «Rat-Schläge» empfunden.

# Trickdiebstahl und gefährliche E-Mails? Nicht mit mir!

## Montag, 2. Dezember 2019, 14.00 Uhr

### **Andreas Hauri** **Sicherheit auf allen Ebenen**

Stadtrat,  
Vorsteher des  
Gesundheits- und  
Umweltdepartements

Sicherheit ist wichtig – egal ob zu Hause oder unterwegs. Auch im Alter möchten wir möglichst sicher und sorgenfrei leben. So befassen wir uns auch bei der Überarbeitung der Altersstrategie mit dem Thema Sicherheit. Gerne informiert Sie Stadtrat Andreas Hauri über wichtige, im Alter relevante Aspekte.

### **Pause mit Getränken**

### **Christoph Hunkeler** **Von raffinierten Tricks und falschen Enkeln**

Prävention,  
Fachbereich  
Vermögen,  
Stadtpolizei Zürich

Nicht selten hört man von neuen Betrugs-  
maschinen, ausgetüftelten Tricks der Taschendiebe  
oder sogenannten Enkeltrickbetrügern, denen  
meist ältere oder hilflose Personen zum Opfer  
fallen. Informationen und Tipps im Umgang  
mit schwierigen oder sogar beängstigenden  
Situationen geben uns mehr Sicherheit im Alltag.

### **Thomas Schlittler** **Gefahren im Netz**

Prävention,  
Fachbereich  
Digitale Medien,  
Stadtpolizei Zürich

Das Internet bietet viele Möglichkeiten, birgt aber  
auch Gefahren. Wie Sie sich vor Phishing-Mails  
und betrügerischen Angeboten im Internet  
schützen können und was es für praktische Tipps  
gibt, sagt Ihnen Stadtpolizist Thomas Schlittler. Mit  
dem richtigen Verhalten können Sie sich auch in  
der digitalen Welt sicher fühlen.

## Die Vortragsreihe wird ermöglicht durch die Stadt Zürich

Stadt Zürich  
Gesundheits- und Umweltdepartement  
Walchestrasse 31-33  
Postfach, 8021 Zürich  
Telefon 044 412 11 11  
[www.stadt-zuerich.ch/gud](http://www.stadt-zuerich.ch/gud)

Stadt Zürich  
Beratungsstelle Wohnen im Alter  
Asylstrasse 130  
8032 Zürich  
Telefon 044 412 11 22  
[www.stadt-zuerich.ch/wohnenimalter](http://www.stadt-zuerich.ch/wohnenimalter)

Stadt Zürich  
Städtische Gesundheitsdienste  
[www.stadt-zuerich.ch/sgd](http://www.stadt-zuerich.ch/sgd)

Stiftung Alterswohnungen  
der Stadt Zürich  
[www.wohnenab60.ch](http://www.wohnenab60.ch)

Stadt Zürich  
Pflegezentren  
[www.stadt-zuerich.ch/pflegezentren](http://www.stadt-zuerich.ch/pflegezentren)

Stadt Zürich  
Alterszentren  
[www.stadt-zuerich.ch/alterszentren](http://www.stadt-zuerich.ch/alterszentren)

## So kommen Sie hin:

Volkshaus, Weisser Saal, Stauffacherstrasse 60, 8004 Zürich  
Tram 8 oder Bus 32 bis Helvetiaplatz

## Information und Dokumentation unter:

[www.stadt-zuerich.ch/wohlimalter](http://www.stadt-zuerich.ch/wohlimalter)



Hinweis für Hörbeeinträchtigte: Bei allen Veranstaltungen steht eine induktive Höranlage zur Verfügung.