

Das Forum angewandte Gerontologie organisiert bereits zum neunten Mal einen vier-teiligen Zyklus zu alters- resp. gerontologischen Aspekten.

Ort Festsaal Haus Wäckerling, 8707 Uetikon am See

Daten 18. Januar, 15. Februar, 15. März und 19. April 2018
jeweils Donnerstag von 17.30 bis ca. 20.00 Uhr

Programm Fachreferate mit anschliessender Diskussion. Der jeweils abschlies-sende Aperó bietet Gelegenheit, den Abend beim weiteren Gedanken-austausch ausklingen zu lassen.

Der Zyklus 2018 behandelt einen in sich geschlossenen Themenkreis: Es geht um die Frage, ob und wie gesund alt werden möglich ist. Der thematische Einstieg erfolgt mit einem Referat, welches der Frage nachgeht, ob Gesundheitsförderung im Alter tatsächlich mehr Gesundheit mit sich bringt. Wie Glück und Wohlbefinden zu einem ge-sunderen Altern beitragen und was es dazu braucht, wird im zweiten Vortrag vermittelt. Dass Älter werden auch von depressiven Phasen begleitet sein kann und wie wir damit umgehen können, ist Inhalt des dritten Anlasses. „Wer rastet – der rostet“: Abgeschlos-sen wird der Zyklus 2018 mit einem praxisorientierten Vortrag welcher Tips und An-wendungen vorstellt, die zu einer besseren körperlichen Fitness im Alter beitragen.

Unsere Referenten sind ausgewiesene Experten, welche es verstehen, die in der For-schung gewonnenen Erkenntnisse in auch für Laien verständlicher Form darzulegen. Wir freuen uns deshalb erneut darauf, den Dialog mit Ihnen über spannende, aber auch belastende Aspekte weiterführen zu können.

Wir bitten jeweils um einen freiwilligen Unkostenbeitrag. Verwenden Sie dazu den beigefügten Einzahlungsschein.

Unsere Sponsoren:
Patientenstiftung der Familie di Gallo, 8627 Grüningen,
Haus Wäckerling, 8707 Uetikon am See

Stiftung „Forum angewandte Gerontologie“
c/o Haus Wäckerling, Tramstrasse 55, 8707 Uetikon am See
www.forum-gerontologie.ch; info@forum-gerontologie.ch

EINLADUNG

ÖFFENTLICHE VERANSTALTUNGEN

4-teiliger Zyklus

Gesund alt werden – wie geht das?

Donnerstag, 18. Januar 2018
Donnerstag, 15. Februar 2018
Donnerstag, 15. März 2018
Donnerstag, 19. April 2018



FORUM ANGEWANDTE
GERONTOLOGIE

TRANSFER VON
WISSENSCHAFTLICHEN ERKENNTNISSEN

18. Januar 2018

Gesund altern – Bringt Gesundheitsförderung im Alter tatsächlich mehr Gesundheit?

Frau Prof. Dr. Katharina Meyer, Leiterin Leistungs- und Sportphysiologie, Unispital Bern/Leitende Direktorin „CARDIADYN“, Rheinfelden

Hochrechnungen zeigen, dass heute 65-jährige Frauen bzw. Männer die Chance haben, durchschnittlich 89 bzw. 85 Jahre alt zu werden. Hierfür ist eine gute Gesundheit entscheidend. Gesundheit im Alter umfasst sowohl körperliche Dimensionen wie auch psychische und soziale Dimensionen. Mit der Stärkung gesundheitsfördernder Ressourcen und Verminderung gesundheitlicher Belastungen wird das Ziel verfolgt, die gesunden Lebensjahre zu verlängern, Pflegebedürftigkeit hinauszuschieben und so die Selbstständigkeit und Lebensqualität bis ins hohe Alter zu erhalten. Soweit die Theorie. Bringt eine gesunde und aktive Lebensweise im Alter tatsächlich mehr an Gesundheit und vielleicht sogar mehr an Lebensjahren? Der Vortrag gibt Antworten mit neuesten Forschungsergebnissen. Die Teilnehmer erfahren an praktischen Beispielen, wie Körper, Geist und Seele geschützt sowie gesund und funktionstüchtig erhalten werden können.

15. Februar 2018

Glück und Wohlbefinden im Alter – was braucht es dazu?

Frau Prof. em. Dr. Pasqualina Perrig-Chiello, Institut für Psychologie, Universität Bern

Im öffentlichen Diskurs wird das Alter nicht primär mit Glück und Wohlbefinden assoziiert. Dies steht allerdings im Gegensatz zur Tatsache, dass die meisten alten Menschen sich gar nicht so unglücklich fühlen wie vielfach angenommen wird. Die psychische Befindlichkeit leidet nachweislich nicht zwangsläufig unter den zunehmenden Verlusten und Einschränkungen, die mit dem Alter einhergehen. In der Fachliteratur wird dieses Phänomen als das "Paradox des Wohlbefindens" im Alter bezeichnet. Handelt es sich dabei um ein lebens- und überlebenswichtiges Regulativ oder widerspiegelt sich hier bloss eine resignative Zufriedenheit aufgrund herabgesetzter Ansprüche? Gibt es individuelle Unterschiede und welche Rolle spielen gesellschaftliche Rahmenbedingungen? Im Vortrag werden diese Fragen aufgegriffen und verschiedene Erklärungsansätze aufgezeigt.

15. März 2018

Ist Depression nur dunkel? – vom Umgang mit den Verstimmungen gestern und heute

Herrn Prof. em. Dr. med. Daniel Hell, Psychiater und Psychotherapeut

Die Depressionstherapie ist so vielschichtig wie die depressive Störung selbst. Was dem einen Patienten hilft, kann bei einem anderen nutzlos sein oder sogar schaden. Die Einteilung depressiver Störungen nach der Weltgesundheitsorganisation oder nach der amerikanischen Gesellschaft für Psychiatrie verhilft zwar zu einer ersten Orientierung, doch sind bei Menschen mit einer depressiven Episode ganz unterschiedliche Problembereiche zu finden. Deshalb wird in der Forschung heute nach spezifischen depressiven Erscheinungsformen und ihrer Therapie gesucht. Sie sollen eine individuellere Behandlungsform ermöglichen. Es wird auch vermehrt erkannt, dass die depressiven Beschwerden nicht die Ursachen der Erkrankung widerspiegeln, sondern körperliche Abwehrvorgänge gegen eine überfordernde Belastung des Menschen darstellen. Der Referent wird aus seiner reichen Erfahrung aus Forschung und Praxis berichten können.

19. April 2018

Wer rastet der rostet – Wie erhalte ich im Alter meine Fitness?

Frau Dr. Eva van het Reve, Mitgründerin Dividat AG.

Immer wenn der Mensch über Bewegung mit seiner Umwelt in Beziehung steht, nimmt er über die Sensoren (Haut, Muskeln, Gelenke, Gleichgewichtsorgane etc.) Reize auf und leitet diese über Nervenfasern zum Gehirn. Das Zentralnervensystem verarbeitet die Reize und reagiert mit einer Antwort. Die Antwort ist eine perfekte Bewegung: Zeitgerecht, präzise und ausgeführt mit exakt dosierter Kraft und Geschwindigkeit. Perfekt abgestimmte Bewegungen sind nicht nur bei Roger Federer im Leistungssport auf höchstem Mass gefragt. Auch für täglich unzählige Male ausgeführte Bewegungen - wie beispielsweise Schritte - wird ein Funktionieren dieses Prozesses vorausgesetzt. Bei gesunden Menschen, insbesondere in jüngeren Jahren, gelingt dies einwandfrei. Im Alter oder nach Krankheit hingegen fällt es Menschen oftmals schwer, angepasst mit ihrer Umwelt zu interagieren. Für den betroffenen Menschen hat dies spürbare Folgen: Sturzereignisse und der Verlust an Selbstständigkeit sind häufige Konsequenzen. Wie viel aber mit zielgerichtetem Training erreicht werden kann, erfahren Sie in dieser Veranstaltung.