

Neue Angebote für Senioren ab 2017

‚Gipfeltreffen‘ am Zürichsee und ‚Rhythmik E. Jaques Dalcroze‘: Beide Angebote fördern die geistige und körperliche Beweglichkeit, die Lebensfreude und das Wohlbefinden.

Das ‚Gipfeltreffen‘ eine Gesprächs- und Aktivierungsgruppe richtet sich an Frauen und Männer (Menschen*) mit Gedächtnisschwierigkeiten. Das wöchentliche Treffen beginnt mit einem gemeinsamen Mittagessen. Danach folgen Out- und Indoor-Aktivitäten je nach Wetter, Interessen und Ressourcen der Teilnehmenden. Die Leiterinnen, eine dipl. Kunsttherapeutin (ED) und eine Aktivierungsfachfrau HF, bereiten jeweils ein Thema und entsprechendes Material vor. Dabei werden sie von einer freiwillig Mitarbeitenden unterstützt.

Gemeinsame Aktivitäten und Erlebnisse in einer vertrauten Gruppe tragen zur Erhaltung und Weiterentwicklung der Ressourcen auch von Menschen mit Gedächtnisschwierigkeiten bei. Zudem bringt der wöchentliche Besuch des ‚Gipfeltreffens‘ eine regelmässige Entlastung für die betreuenden Angehörigen.

Das zweite Angebot, die Seniorenrhythmik nach Dalcroze, richtet sich an alle mobilen Frauen und Männer 60plus. Herzstück dieser Rhythmik ist die live improvisierte Klaviermusik. Gabriela Chrisman-Maziarski, versierte Rhythmikpädagogin, wird die Teilnehmenden mit Klavierspiel und Stimme anleiten. Die Verbindung von Bewegung mit Musik und Rhythmus hat sich als sehr wirksames ‚Training‘ für die geistige und körperliche Mobilität erwiesen.

Die Uetiker Arbeitsgruppe 60plus engagiert sich bei beiden Angeboten als Geburtshelferin. Beachten Sie die Inserate zu den Informationstreffen im Heft und nehmen Sie Kontakt auf, wenn Sie sich entweder als Teilnehmende oder als freiwillig Helfende angesprochen fühlen.

Brigitte Gloor, briggitt.gloor@bluewin.ch, 044 920 62 12

	Gipfeltreffen Zürichsee	Rhythmik nach Dalcroze
Zielgruppe	Frauen und Männer mit Gedächtnisschwierigkeiten	Frauen und Männer ab 60plus
Ort	Haus Wäckerling	Riedstegsaal (Partysaal)
Zeit	Donnerstag, 11.30 – 16.30 Uhr	Montag, 9.30 – 10.20 Uhr
Kosten	45 CHF, exkl. Mittagessen	17 CHF
Trägerschaft	Forum angewandte Gerontologie (FaG) www.forum-gerontologie.ch	Verein für Erwachsenen- und Seniorenrhythmik nach Dalcroze www.seniorenrhythmik.ch