



Gemeinde

Wangen-Brüttisellen



# Kurier



Alter werden in Wangen-Brüttisellen und Umgebung

## Infomarkt zum dritten Lebensabschnitt 60+

Aus Sesseln ohne Hilfe aufstehen – für die Frauen vom Turnverein Wangen-Brüttisellen ein Leichtes. (Foto mh)

Die Kommission 60+ organisierte gemeinsam mit Ursula Schenker, der Stv. Leiterin Gesellschaft der Gemeindeverwaltung Wangen-Brüttisellen, am 22. April einen Infomarkt, um Antworten auf die wichtigen Fragen rund ums Älterwerden zu geben.

■ Monika Haverkamp

Über 30 Aussteller:innen hatten ihre Infostände im und um den Gsellhof aufgebaut. Bei vielen Angeboten stand im Vordergrund, älteren Menschen ein selbstbestimm-

tes, aktives und gesundes Leben zu ermöglichen. In den Alters- und Pflegezentren, die ihre Institutionen dort vorstellten, ist man mit Lesen Sie bitte weiter auf Seite 2.

### Kurzweil und Spannung

Kolibri-Frühlingslager der reformierten Kirche Dietlikon. 3

### Fussball und Leichtathletik

Ein Blick auf die Wettkämpfe der Vereine. 5

### Amtlich

Gemeinsam 10

Wangen-Brüttisellen 11

Dietlikon 12–13

**Pole-Position**  
für Ihr Frontseiteninserat

044 833 20 40

info@leimbacherdruck.ch



Viele hilfreiche Informationen rund ums Altern: Infomarkt im Gsellhof. (Fotos: mit)

Sicherheit gut umsorgt und aufgehoben, es sollte aber das Ziel sein, so lange wie möglich im eigenen Zuhause zu leben.

### Bewegung ist das A und O

Ab dem 30. Lebensjahr beginnen wir, Muskelmasse zu verlieren, wenn wir sie nicht ausreichend trainieren. Jedes Jahr verlieren wir circa ein Prozent. Mit achtzig hat man ohne Training 30 bis 50 Prozent verloren. Und wer keine Kraft mehr hat, wird schnell pflegebedürftig. Wie man sich seine Fitness neu erarbeitet beziehungsweise erhält, erfährt man etwa am Stand von Aqua-Life der Sportanlagen Faisswiesen in Dietlikon. In den Aqua-Senior-Kursen werden Herz, Kreislauf und Muskeln durch den Widerstand im Wasser sanft trainiert. Dank Gurt oder Weste «schwebt» man im Wasser und die Gelenke werden so geschont.

Wasserscheue Persönlichkeiten finden vielleicht bei Vitaswiss passende Kurse. Seit über 125 Jahren hat sich diese Organisation die Sport- und Bewegungsförderung auf die Fahnen geschrieben. Walking Treffs, Pilates, Yoga, Gymnastik, Wanderungen und vieles mehr sind im Angebot. **Kostenlose Schnupperlektionen erleichtern den Einstieg.** Turnverein Wangen-Brüttisellen hat zwar keinen trendigen englischen Namenszusatz, bietet aber ebenfalls passendes Training für alle Altersstufen inklusive einem geselligen Vereinsleben. Wie effektiv das Training ist, zeigte die Damenabteilung eindrucksvoll mit einer mitreissenden Tanzshow-Einlage zu ABBA-Musik.

### Sozialkontakte im Alter

Genauso wichtig wie ein gesunder Körper ist ein gesunder Geist, den man leichter bewahrt, wenn man unter Leute geht. Traditionell sind hier die Kirchen sehr aktiv: Seniorentreffs, Ausflüge mit Car oder Schiff, Männer-Koch-Gruppe, Besuchsdienst auf Wunsch, niemand muss einsam zu Hause bleiben. Wem aufgrund seines Geschlechts das Mitmachen in der Männer-

Kochgruppe verwehrt ist, kann sich im Frauenverein Brüttisellen engagieren. «Miteinander und Für einander – und wenn immer möglich mit Spass und einem Lachen im Gesicht. Das ist der Frauenverein!» Gibt es ein schöneres Motto?

### Tabuthemen nicht ausgespart

Mit der Pensionierung gewinnt man einerseits mehr Zeit, andererseits verliert man viele Strukturen oder das soziale Netz. Ein Glas Wein am Abend kann schleichend in eine Alkoholabhängigkeit führen, wenn es dazu dient, Leere und Langeweile zu vergessen. Aber auch Schlaf- und Schmerzmittel, zum Beispiel nach einer Operation, können süchtig machen. Hinzu kommt, dass unter Alkohol- und Tabletteneinfluss die Sturzgefahr stark erhöht ist. Hilfe bietet die Suchtpräventionsstelle Zürcher Oberland.

Am Stand der Kantonspolizei Zürich ging es erwartungsgemäss ebenfalls eher um ernstere Dinge. So sind in der Schweiz jährlich 300 000 bis 500 000 Über-60-Jährige von irgendeiner Form von Gewalt betroffen. Als Teil einer Beziehung oder durch Überforderung von Betreuungs- und Pflegepersonen. Unter der Telefonnummer 0848 00 13 13 kann man sich Rat

und Hilfe holen. Auch laufen ältere Personen eher Gefahr, Opfer von Telefonbetrug zu werden. Da sie meist über mehr Geld verfügen als junge Menschen, sind sie lohnenswerte Opfer. Allein im Kanton Zürich betrug der Schadenswert im letzten Jahr 6,7 Millionen Franken. Die Dunkelziffer dürfte bedeutend höher liegen. Wie man sich vor Telefonbetrug und Gefahren im Internet schützen kann, erfährt man unter telefonbetrug.ch.

### Unterstützung zu Hause

Für diejenigen, die zu Hause Unterstützung brauchen, gibt es ebenfalls viele Hilfsangebote. Physio Glattal führt eine Physiotherapie so lange zu Hause durch, bis die Patient:innen wieder so gut «zweigt» sind, dass sie selbstständig eine entsprechende Praxis aufsuchen können. Drei verschiedene Sitzgelegenheiten standen zur Verfügung, um auszuprobieren, welche am besten geeignet ist, um sich ohne Hilfe auch wieder erheben zu können. In ihrem Referat betonte Irene Held die Wichtigkeit einer ausgewogenen, ganzheitlichen Ernährung. Voraussetzung ist allerdings, dass man die entsprechenden Dosen, Flaschen oder Gläser auch öffnen kann und Gemüse und Messer fest im Griff hat.

Die Rheumaliga bietet eine Vielzahl genialer Haushalts- und Alltagshelfer an, die an der Badenerstrasse 585 in Zürich ausprobiert werden können. Aus Platzgründen müssen hier viele Anbieter:innen leider unerwähnt bleiben. Doch die Chance, dass der Infomarkt wiederholt wird, ist aufgrund der vielen positiven Rückmeldungen gross. «Old age is not for sissies», das Alter ist nichts für Feiglinge, meinte die berühmte amerikanische Schauspielerin Bette Davis. Mit den am Infomarkt vorgestellten umfangreichen Hilfsangeboten kann man ihm allerdings gelassen entgehen.

