



Wir laden herzlich ein zum  
**FORUM 60 +**  
GROSSAFFOLTERN  
RAPPERSWIL  
SCHÜPFEN

Datum: **Samstag, 18. April 2020**  
Zeit: **14.00 Uhr – 17.00 Uhr**  
Ort: **Kirchgemeindehaus Schüpfen**

Thema: **Mobil bleiben –  
zu Hause gut älter werden**



Angesprochen sind alle, die sich mit dem Älterwerden auseinandersetzen, vor der Pensionierung oder nach der Pensionierung, ebenso Angehörige, Freunde und Nachbarn, die Seniorinnen und Senioren begleiten.

Es erwarten Sie spannende Referate und Tipps von Fachpersonen zu den Fragen:

- **Wie fördere und bewahre ich meine persönliche Mobilität?**
- **Was vereinfacht meinen Alltag?**
- **Wo finde ich bedürfnisgerechte Unterstützung?**

Die Teilnahme am Forum 60+ ist kostenlos.

**Eine Anmeldung ist erwünscht.** Telefonisch, per E-Mail oder schriftlich bei **der Altersbeauftragten, Gabi Pfeiffer**, Hubel 6, 3257 Grossaffoltern  
Tel. 032 389 55 44 / 078 912 14 99, E-Mail: [gabi.pfeiffer@senioreninfo-grs.ch](mailto:gabi.pfeiffer@senioreninfo-grs.ch)

**oder bei einem Seniorenratsmitglied Ihrer Gemeinde**

Grossaffoltern: V. Schober Tel. 032 389 24 93; Ch. Boner Tel. 079 648 07 21  
Rapperswil: H. Bannwart Tel. 031 879 09 82; H.-P. Strahm Tel. 079 412 74 01  
Schüpfen: U. Hirschi Tel. 031 879 13 38; P. Wanzenried Tel. 079 378 87 92

**Wer einen Transport braucht, kann sich beim Seniorenrat melden.**

# PROGRAMM:

## **14.00 Uhr: Begrüssung:**

Barbara Moser, Gemeinderätin, Ressort Kultur und Soziales, Grossaffoltern

---

## **14.05 Uhr: Teil 1 PERSÖNLICHE MOBILITÄT**

- **Mobilität und Selbständigkeit beginnen im Kopf**  
Referentin: Heidi Rothen Raclé, Ergotherapeutin und Gedächtnistrainerin
- **Sturzprävention durch Bewegung**  
Referentin: Eliane Nussbaumer, Sport- und Bewegungstherapeutin, Physio- und Trainingstherapie Schüpfen
- **Eigene Bewegungskompetenz erhalten** nach dem Konzept der Kinästhetik  
Referentin: Elsbeth Moser, Kinästhetik-Trainerin, Pflegefachfrau Spitex Seeland

## **15.00 Uhr: Pause**

---

## **15.15 Uhr: Teil 2 WOHNEN GESTALTEN**

- **Was gibt Sicherheit und erleichtert den Alltag?**  
Referentin: Christa Gfeller-Indermühle, Ergotherapeutin, Ergotherapie Schüpfen
  - **Was will und kann ich delegieren; wo bekomme ich Hilfe?**  
Referentin: Gabi Pfeiffer, Altersbeauftragte
- 

## **16.00 Uhr: Teil 3 MARKTPLATZ**

**Sie haben die Möglichkeit das Gehörte praktisch zu vertiefen:**

- **Sturzprävention durch gezielte Übungen** (Eliane Nussbaumer)
- **Kinästhetik-Übungen** (Elsbeth Moser)
- **Hilfsmittel zur Erleichterung des Alltag** (Christa Gfeller – Indermühle und Heidi Rothen Raclé)
- **Informationsmaterial und Kurzberatung zur Unterstützung im Alltag** (Altersbeauftragte und Seniorenrat)
- **Kaffee- Ecke**