



Für Hietzing,
für Sie.

MAG. SILKE KOBALD
Bezirksvorsteherin Hietzing



EINLADUNG

zum kostenlosen Informationsnachmittag

„Selbstbestimmt und zufrieden älter werden in Hietzing“

Mittwoch, den 19. Februar 2020 von 13.00 bis 19.00 Uhr

Bezirksvorsteherung Hietzing, Hietzinger Kai 1-3, Eingang Hans-Moser-Park, 2. Stock

Wien, im Jänner 2020

Sehr geehrte Hietzingerin!
Sehr geehrter Hietzinger!

Älterwerden ist für uns alle nicht aufzuhalten. Wie wir diesen Lebensabschnitt gestalten, können wir zu einem guten Teil beeinflussen, nicht nur für uns selbst, sondern auch für unsere lieben Angehörigen.

Informieren Sie sich, lassen Sie sich beraten und erfahren Sie Wissenswertes und Neues zum Themenkreis „Aktiv älter werden, Gesundheit, Sicherheit, Pflege und Betreuung“.

In Kurzvorträgen geben namhafte Fachleute einen Überblick zu wesentlichen medizinischen und rechtlichen Themen und auch zu Fragen der Sicherheit und Lebensqualität. Im Anschluss stehen die Expertinnen und Experten persönlich für Ihre Fragen zur Verfügung. Zu gesunder Jause und Kaffee und Kuchen laden wir Sie ein.

Bitte um Anmeldung im Büro der Bezirksvorsteherin:

Telefonnummer 01/4000-13115 oder E-Mail an post@bv13.wien.gv.at

Über Ihr Kommen freue ich mich sehr!

Mit besten Grüßen

Mag. Silke Kobald
Bezirksvorsteherin



Hietzinger Kai 1-3 | 1130 Wien | Tel 01 / 4000-13111 | Fax 01/4000-13120
silke.kobald@wien.gv.at | www.hietzing.wien.at | f Silke Kobald | @ silke_kobald

Datenschutzhinweis: www.wien.gv.at/info/datenschutz/bezirke/ds-info/adressdatei-ds.html oder telefonisch unter 01/4000-13115
Der Umwelt zuliebe ergeht diese Information an eine Person pro Haushalt. Danke für Ihr Verständnis.



Programm

Institutionen und Firmen wie Bandagist-Orthopädie R. Giendl GmbH, Caritas, demenz.watch, Fonds Soziales Wien, Gelenk-Zentrum Hietzing, Gesund Leben Hausner, Häuser zum Leben, Heime der Franziskanerinnen Wien, Momentum – Bewegung & Lebensfreude GmbH, Polizei, Promenz, Wiener Hilfswerk, Wiener Seniorenbund, Wiener Sozialdienste u.v.m. bieten an Infotischen Beratung, Vorführungen, Mitmachaktionen und ein großes Leistungsspektrum rund ums Älterwerden in Zusammenarbeit mit der Initiative „Miteinander im demenzfreundlichen Hietzing“.

- 12.45 Uhr: Einlass – Großer Festsaal
- 13.00 Uhr: Eröffnung und Begrüßung
Bezirksvorsteherin Mag. Silke Kobald
- 13.15 Uhr: „Fit werden, fit bleiben mit meiner Hüfte und meinem Knie“
Dr. Alexander Zembsch & Dr. Stefan Dittrich, Gelenk-Zentrum Hietzing
- 13.45 Uhr: „Helfen hält gesund“
Mag. Martin Oberbauer, Freiwilligenagentur/Wiener Hilfswerk
- 14.15 Uhr: „Gedächtnistraining – mit Freude aktiv bleiben im Kopf“
Gabriela Neveril, Seniorenanimateurin und Gedächtnistrainerin
- 14.45 Uhr: „Wie schütze ich mich vor Trickbetrug“
GrInsp. Christian Gruböck, Landeskriminalamt Wien
- 15.15 Uhr: „Vorsorgevollmacht und Erwachsenenvertretung“
Mag. Clemens Fritsch, öffentlicher Notar in Hietzing
- 15.45 Uhr: „Aktives Altern – warum das Leben in Wien lebenswert ist“
Dr. Susanne Herbek, Seniorenbeauftragte der Stadt Wien
- 16.15 Uhr: „Risikofaktor Diabetes im Alter“
OA Dr. Calin Gurguta, Facharzt für Innere Medizin und Geriatrie
- 16.45 Uhr: „Vergesslichkeit oder Demenz - gute Abklärung“
Kai Mattersdorfer, Psychosoziale Dienste in Wien
- 17.15 Uhr: „Entlastung für Pflegende durch Wissen und Beratung“
Sabine Zankl, Caritas
- 17.45 Uhr: „Wenn es alleine oder zu Hause nicht mehr geht“
DGKP Sigrid Knotek, Wiener Hilfswerk
- 18.15 Uhr: „Menschliche Gesundheit und Klimawandel“
Dr. Christine Hahn, Allgemeinmedizinerin und Phytotherapeutin