reformierte kirche zürich

reformierte kirche zürich hirzenbach stefanskirche

75 Jahre St. Gallus
Katholische Pfarrei Zürich-Schwamendingen



Ökumenischer Themennachmittag

Was mich im Alltag stärkt und trägt

Vortrag und Begegnung mit Ylena Fuchsberger (ZHAW)

Donnerstag, 26. November, 14 Uhr
Pfarreizentrum St. Gallus Dübendorfstrasse 60

Pfarrei St. Gallus **sanktgallus.ch**
Ref. Kirche Zürich Hirzenbach **stefanskirche.ch**
Kirchenkreis zwölf **reformiert-zuerich.ch/zwoelf**

reformierte kirche zürich

reformierte kirche zürich hirzenbach stefanskirche

75 Jahre St. Gallus
Katholische Pfarrei Zürich-Schwamendingen

Ökumenischer Themennachmittag

Was mich im Alltag stärkt und trägt

Die Referentin Ylena Fuchsberger zeigt auf, wie wir selbst dazu beitragen können, auch im Alter gesund, zufrieden und aktiv am Leben teilzunehmen. Im Mittelpunkt stehen dabei Dinge, die unseren Alltag prägen und uns guttun: bedeutungsvolle Tätigkeiten, soziale Kontakte, Bewegung und eine ausgewogene Ernährung. Neben wissenschaftlichen Erkenntnissen gibt sie auch ganz praktische Anregungen und Tipps für den Alltag.



Ylena Fuchsberger ist seit knapp 15 Jahren als Ergotherapeutin tätig. Durch ihre langjährige Arbeit mit älteren Menschen in unterschiedlichen Settings verfügt sie über vielfältige Erfahrungen mit unterschiedlichen Lebenssituationen und Biografien im Alter. Als Dozentin im Bachelorstudiengang Ergotherapie an der ZHAW Gesundheit, Institut für Ergotherapie, gibt sie den Studierenden Fachwissen aus der Geriatrie praxisnah weiter und weckt Neugier auf die Arbeit mit Menschen im höheren Lebensalter. Als Ergotherapeutin liegt es ihr am Herzen, nebst der Behandlung eines vorliegenden Problems auch Impulse für das Gesundbleiben und Vermindern weiterer Probleme zu geben. Denn auch kleine Veränderungen können dazu beitragen, sich auch im Alter körperlich und geistig wohlzufühlen.

Donnerstag, 26. November, 14 Uhr
Pfarreizentrum St. Gallus Dübendorfstrasse 60

Pfarrei St. Gallus sanktgallus.ch
Ref. Kirche Zürich Hirzenbach stefanskirche.ch
Kirchenkreis zwölf reformiert-zuerich.ch/zwoelf