

Gesunde Ernährung im Alter – was gilt es zu beachten?

Donnerstag, 7. September, 17.30 – 18.30

Referat mit anschliessender Fragerunde

Seniorenzentrum Brunnenhof, Bottensteinerstrasse 2, 4800 Zofingen

**Karin Nowack, Fachspezialistin Ernährung Landwirtschaftliches
Zentrum LIEBEGG**

Gesunde Ernährung ist ein wichtiger Baustein, um vital und selbständig zu bleiben. Der Nährstoffbedarf ändert sich im Alter. Sie erfahren, auf welche Punkte Sie besonders achten müssen, um sich ausgewogen aber auch genussvoll zu ernähren.

Alle Veranstaltungen finden im Seniorenzentrum Brunnenhof statt.

Der Eintritt ist gratis, es ist keine Voranmeldung nötig,
das Haus ist rollstuhlgängig.

Informationen

Fachstelle für Altersfragen

www.zofingen.ch/alter

alter@zofingen.ch

Tel. 062 745 73 14

Bild: shutterstock



Die Alterskommission und Fachstelle für Altersfragen Zofingen laden ein zum

Vortragszyklus 2023

Forum Alter

Dieses Jahr widmet sich der Vortragszyklus Fragen der Sicherheit und der Gesundheit im Alter. Zwei Experten der Polizei referieren zu Sicherheit im Alter, eine Fachfrau des Landwirtschaftlichen Zentrums LIEBEGG stellt die wichtigsten Prinzipien gesunder Ernährung im Alter vor und die Geschäftsstellenleiterin von Alzheimer Aargau erklärt mögliche Hinweise, die auf eine demenzielle Entwicklung hindeuten, wo Abklärungen stattfinden und wer Unterstützung anbietet.

Strassenverkehr und häufig auftretende Vermögensdelikte – was gilt und wo liegen die Gefahren für ältere Menschen?

Donnerstag, 1. Juni 2023, 17.30 – 18.30

Referat mit anschliessender Fragerunde

Seniorenzentrum Brunnenhof, Bottensteinerstrasse 2, 4800 Zofingen

Marco Kunz, Gruppenchef Prävention Regionalpolizei Zofingen

Sie erfahren, wie Sie sich sicher im Strassenverkehr zurechtfinden und sich vor einem Taschendiebstahl schützen können. Zudem wird auf die am häufigsten eintretenden Vermögensdelikte wie Enkeltrickbetrug eingegangen, damit Sie solche frühzeitig erkennen und richtig handeln können.

Betrugsversuche und Internetkriminalität – was gilt und wo liegen die Gefahren für ältere Menschen?

Donnerstag, 22. Juni 2023, 17.30 – 18.30

Referat mit anschliessender Fragerunde

Seniorenzentrum Brunnenhof, Bottensteinerstrasse 2, 4800 Zofingen

Andreas Conrad, Polizeiliche Beratungsstelle Kantonspolizei Aargau, Kriminalprävention

Sie erfahren, welche Formen der Internetkriminalität es gibt. Den Schwerpunkt bilden die Online-Betrugsdelikte. Weiter widmen wir uns dem Telefonbetrug mit seinen aktuell häufigen Tricks. Anhand von Fallbeispielen aus dem Kanton Aargau erfahren Sie, wie die aktuellen Vorgehensweisen der Betrüger ablaufen und wie Sie richtig vorgehen können, um Ihr Geld zu schützen.

Demenz – vom achtsamen Begleiten und Begegnen

Donnerstag, 31. August, 17.30 – 18.30

Referat mit anschliessender Fragerunde

Seniorenzentrum Brunnenhof, Bottensteinerstrasse 2, 4800 Zofingen

Marianne Candreia, Geschäftsstellenleiterin Alzheimer Aargau und Fachberaterin Demenz

Die Referentin klärt folgende Fragen: Was unterscheidet eine demenzielle Entwicklung von normaler Altersvergesslichkeit? Wer klärt ab, damit eine Diagnose gestellt werden kann? Wie erfolgt die Abklärung und wozu dient sie? Worauf kommt es im Alltag bei der Begleitung und in der Begegnung mit Menschen mit Demenz an? Wo gibt es fachliche und individuelle Beratung und Unterstützung für Betroffene und Angehörige?