

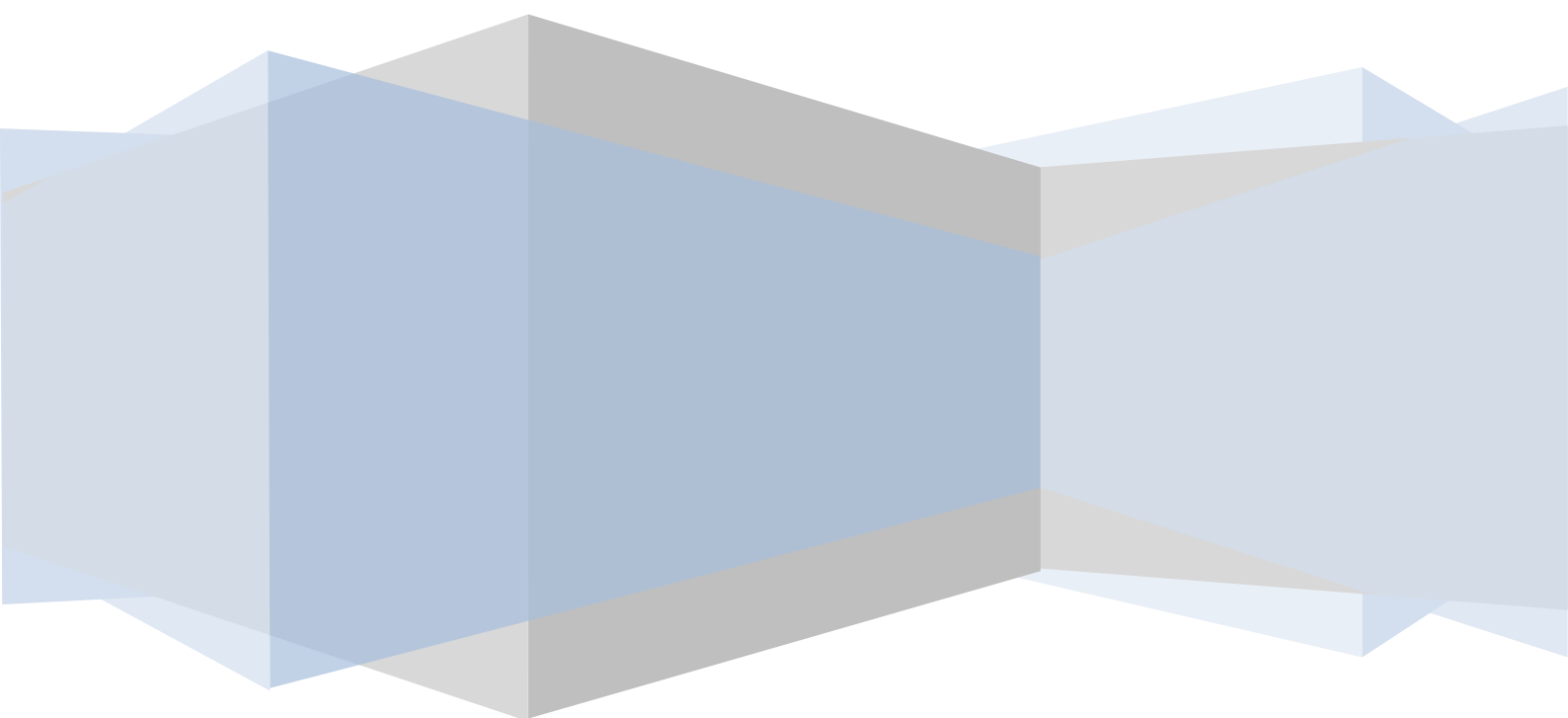


*Seniorenrat der Stadt Dietikon*

# **Berichte und Bilder**

**Impressionen von 2015**

Zusammengestellt von Evi Gretener



## Inhalt

Der Frauenchor Weiningen singt für uns (2. Dezember) .....	3
Computeria (Alle Treffs).....	3
Tablet- und Smarthphone-Kurs (18. November).....	3
Notizbuch im Kopf - Gedächtnistraining im Alltag (10. November) .....	4
Tanz Café (15. Oktober) .....	5
Das alternde Herz (8. Oktober) .....	6
Führung durch das Sammlungszentrum des Schweizerischen Nationalmuseums und Besuch im Werk- und Wohnhaus zur Weid in Rossau (21. August).....	7
Tablet- und Smartphone-Kurs (27. Mai) .....	8
"Könnte es Krebs sein?" Was nun? (11. Mai).....	9
Ton-Bildschau: Reise „Vom Himalaja zum Mekong“ (16. April) .....	9
Lottonachmittag (25. März) .....	10
Ernährung für ältere gesunde Erwachsene (28. Januar).....	11

Über die Taste «Home» kommen Sie wieder zum Anfang des Dokuments.



Zusammenstellung der Berichte von der Website des Seniorenrates.

## Der Frauenchor Weiningen singt für uns (2. Dezember)

Organisation: Elsbeth Preisig / Frauenchor Weiningen



Am 2. Dezember gab der Frauenchor Weiningen im festlich dekorierten Gemeinderatsaal ein Konzert. Zum Auftakt sangen die Frauen - selbst durch einige Krankheitsabsenzen geschwächt – mit kräftigen Stimmen Schweizerlieder zum Mitsingen, dann gaben die Frauen unter der Leitung und Begleitung am Flügel durch Hitomi Kutsuzawa japanische Lieder zum Besten. Die ausgebildete Konzertpianistin und Sologesanglehrerin am

Konservatorium Zürich ist seit mehr als 10 Jahren Dirigentin des Frauenchors.

Dazwischen erzählte Pfarrer Markus Saxer seine adventlich-weihnachtlichen Geschichten, mal nachdenklich, mal zum Schmunzeln. Dazu passte das danach angestimmte mitreissende „Rock my Soul“ des Chors bestens. Nach dem Lied „for the Beauty of the Earth“ und einer Zugabe wurde ein kleiner Advents-Apéro offeriert.



## Computeria (Alle Treffs)

Organisation: Evi Gretener und das Leitungsteam

Datum	Thema	Referat
27.11.14	Einscannen von Fotos und Anderem	Evi Gretener
29.01.15	PowerPoint	Hansueli Preisig
26.02.15	Dateisysteme und Datei-Verwaltung	Sepp Kohler
26.03.15	Skype - Weltweit gratis kommunizieren über das Internet	Ch. Schwemmer
30.04.15	Excel - Basiswissen	Evi Gretener
28.05.15	E-Books ausleihen und/oder kaufen	Matt/Frischknecht
25.06.15	Doodle	W. Riedle / Urdorf
27.08.15	Word und Excel, Etikettendruck und Serienbrief	Hansueli Preisig
24.09.15	Picasa	Milos Hausmann
29.10.15	SBB Online- und MobileTickets	SBB E-Business
26.11.15	Windows 10 / Aufrüsten?	Hansueli Preisig

## Tablet- und Smartphone-Kurs (18. November)

Organisation: Susi Kind / Schulklasse Zehnder

Zum Bericht der [Limmattalerzeitung](#)

## Notizbuch im Kopf - Gedächtnistraining im Alltag (10. November)

Organisation: Hans-Georg Imhof

Referat: Frau Margrit Madlener, Gedächtnistrainerin, SVGT

**Anlässlich der vom Seniorenrat Dietikon im Gemeinderatsaal des Stadthauses Dietikon organisierten Veranstaltung vom 10. November 2015 referierte Frau Margrit Madlener, Gedächtnistrainerin, Schweizerischer Verband für Gedächtnistraining, unter dem Titel „Notizbuch im Kopf - Gedächtnistraining im Alltag“ über das Gedächtnis und seine Veränderungen im Alter.**

Das Gedächtnis entspricht der Fähigkeit des Gehirns, aufgenommene Informationen zu speichern und wieder abzurufen. Die gespeicherten Informationen sind das Ergebnis von bewussten oder unbewussten Lernvorgängen.

Auf Grund der Zeitdauer während der die Informationen gespeichert werden lassen sich 3 Typen von Gedächtnis beschreiben:

Das Ultrakurzzeitgedächtnis speichert nur während Bruchteilen von Sekunden die Eindrücke durch die Sinnesorgane (u. a. des Gehörs, der Augen, des Geruchsinn etc.) während das Kurzzeit-/ Arbeitsgedächtnis Informationen (z.B. Zahlen oder Wörter) bis zu 1 Minute speichert. Das Langzeitgedächtnis dagegen speichert Informationen über Jahre.



Das Gehirn verändert sich im Laufe des Leben, einerseits durch Weiterentwickeln, andererseits im Rahmen des unterschiedlich ausgeprägt (rasch) verlaufenden Abbaus. Mit dem Alter wird das Arbeitsgedächtnis langsamer und die Ablenkbarkeit und die Vergesslichkeit nehmen zu („Habe ich des Kochherd abgestellt?“, „Habe ich die Wohnungstür verschlossen?“).

Wesentlich ist aber, dass dank der Plastizität des Gehirns (d.h. Anpassungsfähigkeit an die sich verändernden Anforderungen) lebenslanges Lernen, und damit der Erhalt der geistigen Leistungsfähigkeit, möglich ist.

So kann geistige Fitness durch vielseitige Aktivität trainiert werden, sei es durch körperliche Aktivität (Bewegung in jeder Form), Erlernen von Neuem, durch Pflegen von sozialen Kontakten, Musizieren, Tanzen, Schreiben oder Spielen (z.B. Gesellschaftsspiele). Wichtig ist auch sich genügend Schlaf/Erholungszeit zu gönnen, positiv zu denken und Stress zu vermeiden.

Stress ist eine häufige Ursache von Vergesslichkeit, verhindert er doch, dass neue Erfahrungen gespeichert werden

Ihre Darlegungen lockerte Frau Madlener immer wieder auf indem Sie den Zuhörern Übungen zum Trainieren des Gedächtnisses vorstellte und diese ausführen liess, aber auch Tipps gab, die das Behalten von Zahlen und Namen erleichtern und die Erinnerung an beabsichtigte Handlungen („Was wollte ich jetzt eigentlich im Keller hohlen gehen?“) verbessern.

**Am Ende Ihrer Ausführungen beantwortete Frau Madlener die Fragen der interessierten Zuhörer. In den anschliessenden Gesprächen unter den Zuhörer wurde der Vortrag als sehr interessant, informativ und, dank dem Vermeiden von Fremdwörtern und Fachausdrücken, als gut verständlich bezeichnet.**

## Tanz Café (15. Oktober)

*Organisation: Pro Senectute und Seniorenrat mit Susi Kind*

Nach der Sommerpause fand erstmals wieder der Tanz-Nachmittag statt, im hellen und gemütlichen Saal des Restaurant Bären. Zur mitreissenden Live-Musik von Peter Ley tanzten die Paare vergnügt und mit viel Elan. Die Seniorinnen und Senioren verbrachten einen gemütlichen, unterhaltsamen Nachmittag. Diese Tanz-Veranstaltung wird von Pro Senectute zusammen mit dem Seniorenrat organisiert.



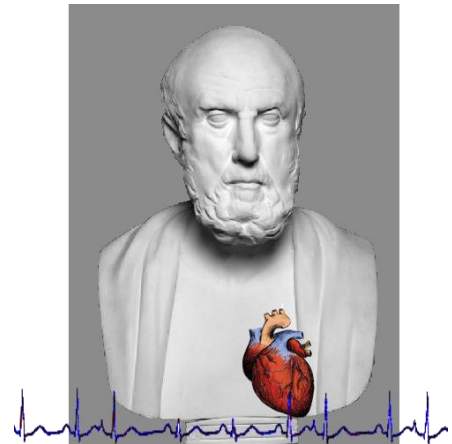
## Das alternde Herz (8. Oktober)

Organisation: Hans-Georg Imhof

Referat: Herr Dr. med. Mihael Potocki, Facharzt für Kardiologie

**Anlässlich der vom Seniorenrat Dietikon im Gemeinderatsaal des Stadthauses Dietikon organisierten Veranstaltung referierte Herr Dr. med. Mihael Potocki, Facharzt FMH für Kardiologie, von der Herzpraxis Limmattal über Veränderungen des Herzens, die im Laufe des Älterwerdens auftreten können.**

Die Leistung des faustgrossen Organs ist erstaunlich: Bei einer Anzahl von 70 Schlägen pro Minute und einer Blutmenge von 70 Millilitern fördert das Herz täglich 5000-6000 Liter Blut und das – ohne dass ein „periodischer Service“ notwendig ist - über Jahre.



Wie alle körperlichen Leistungen nimmt auch Herzleistung im höheren Alter ab.

Nachdem Dr. Potocki den Aufbau des Herzens und dessen Funktionsweise, unterstützt durch kurze Videosequenzen, erklärt hatte, wurden die Zuhörer über die in höherem Alter am häufigsten zu beobachtenden Herzprobleme orientiert: Durchblutungsstörungen des Herzmuskels infolge Verengung der zugehörigen Blutgefässe, Störungen des Rhythmus des Herzschlags und Störungen der Funktion der Herzklappen. Diese Störungen verursachen in erster Linie Herzinfarkte, Hirnschläge und Durchblutungsstörungen des Körpers und seiner Organe.

Dargelegt wurden die für diese Störungen und Schädigungen typischen Beschwerden und deren Behandlungsmöglichkeiten. Erklärt wurden auch die vorbeugenden Massnahmen, die die altersbedingte Wahrscheinlichkeit des Auftretens von Herzerkrankungen zu mindern vermögen, nämlich: Tägliche körperliche Aktivität, Nikotinabstinenz, Kontrolle des Blutdruckes, Behandlung einer allfälligen Zuckerkrankheit und „gesunde“ (mediterrane) Ernährung.

**Zum Schluss beantwortete Dr. Potocki die Fragen der zahlreich erschienenen. Man war sich einig waren, dass die Ausführungen, nicht zuletzt wegen der Bildpräsentationen, sehr gut verständlich und ohne zu ängstigen, vorgetragen worden waren.**

## Führung durch das Sammlungszentrum des Schweizerischen Nationalmuseums und Besuch im Werk- und Wohnhaus zur Weid in Rossau (21. August)

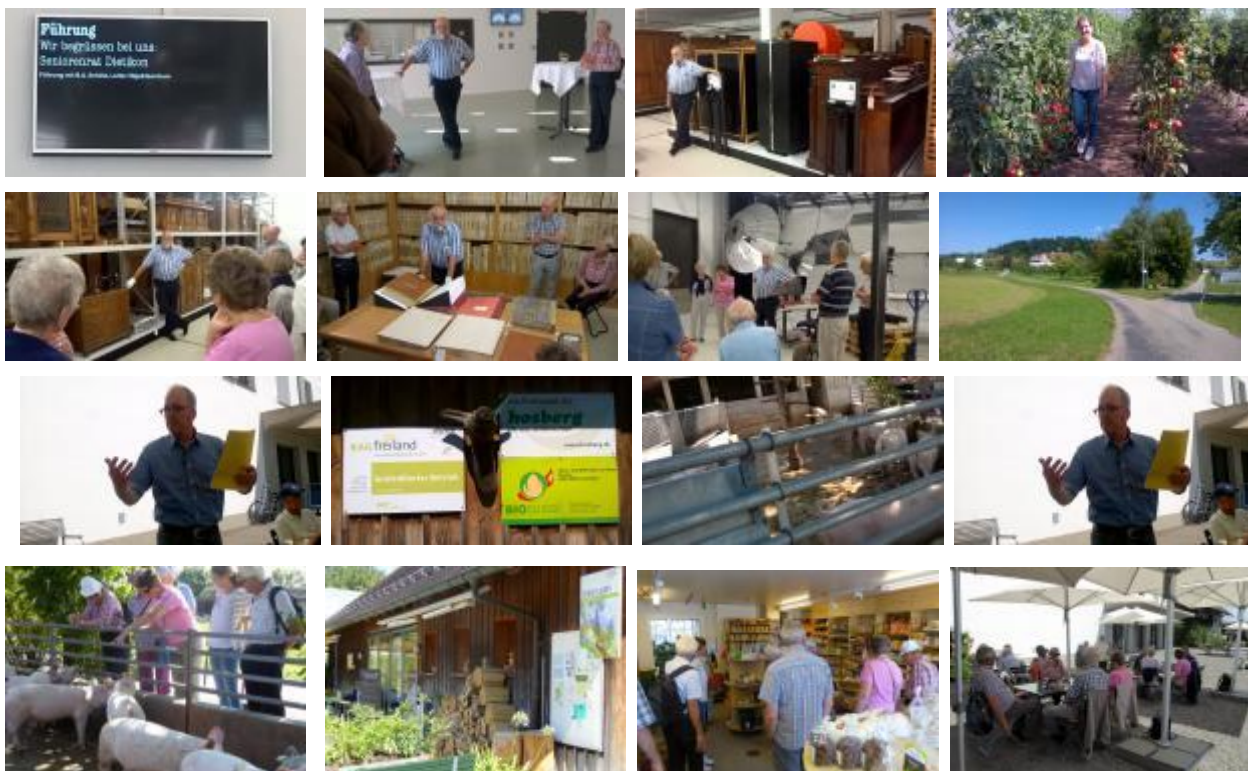
**Am 21. August 2015 führte der Seniorenrat Dietikon einen lehrreichen Ausflug ins Säuliamt durch.**

Das schweizerische Nationalmuseum, das wir am Vormittag besuchten, besitzt eine einzigartige Sammlung zur Kulturgeschichte und zum Kunsthandwerk der Schweiz von den Anfängen bis zur Gegenwart. Die Sammlung umfasst über 840'000 Objekte. Wir haben bei unserem Besuch einen eindrücklichen Einblick in die konservatorischen Anforderungen der eingelagerten Kulturgüter und die Lagerbewirtschaftung erhalten. Sehr interessant waren dabei die geschichtlichen Hintergründe, die sich mit den einzelnen Gegenständen oder Sammlungen verbinden.

Anschliessend besuchten wir die Stiftung zur Weid, eine Einrichtung für sozial und psychisch beeinträchtigte Frauen und Männer. Das besondere an dieser Stiftung besteht darin, dass das Gelände auch für die Öffentlichkeit zugänglich ist und der Kontakt zwischen der Bevölkerung und den Bewohnern bewusst gefördert wird. Das Weid-Kafi, der Weid-Laden, ein Kinderspielplatz und der frei zugängliche Bauernhof laden Kinder und Erwachsene ein für einen Ausflug in die Rossau.

**Die Teilnehmer kehrten am Abend etwas müde, aber mit vielen positiven Eindrücken nach Dietikon zurück.**

Fotos: Elsbeth Preisig und Evi Gretener.



Zur Website der Stiftung [zur Weid](#)

Zur Website [Sammlungszentrum](#)

## Tablet- und Smartphone-Kurs (27. Mai)

Organisation: Susi Kind / Sekundarschulklasse Lauffer



### In Dietikon verbindet ein Selfie Jung und Alt

Zum Bericht bei der [az Limmattaler Zeitung](#) mit Text und 10 weiteren Bildern von Yves Bollier



## "Könnte es Krebs sein?" Was nun? (11. Mai)

Organisation: Hans-Georg Imhof

Referat: Frau Dr.med. Heidi Dazzi, Fachärztin für Innere Medizin und Hämatologie/ Medizinische Onkologie

Gut ein Drittel der Bevölkerung der Schweiz erkrankt im Laufe des Lebens an einer Krebserkrankung, an einer Erkrankung also, die für die Betroffenen und ihre Angehörigen eine grosse Verunsicherung mit sich bringt.

Eingeladen vom Seniorenrat Dietikon referierte Frau Dr. Dazzi, Fachärztin für Innere Medizin und Onkologie, am 11. Mai 2015 im Gemeinderatsaal Dietikon vor zahlreichen Anwesenden über das Thema Krebserkrankungen.

Ihre Ausführungen umfassten die Untersuchungen zur Früherkennung verschiedener Krebserkrankungen, die eine Verbesserung der Heilungschance ermöglichen. Erklärt wurden die bei diagnostizierter Erkrankung notwendigen speziellen Untersuchungen und die sich daraus ergebenden Behandlungsmöglichkeiten.

Die Behandlung zielt, wenn eine Heilung nicht möglich ist, darauf ab, die Lebensqualität des Betroffenen möglichst lange zu erhalten. Der Patient, unterstützt vom Krebspezialisten, dem Hausarzt und den Angehörigen, bestimmt die ihm angemessen erscheinende Behandlung. Eine gute Lebensqualität mit und nach Krebstherapien lässt sich oft während vieler Jahre erhalten.

Nach ihren für Laien verständlichen, informativen und ausgewogenen Ausführungen beantwortete Frau Dr. Dazzi die Fragen der Zuhörer, es waren vor allem Fragen zur Früherkennung von Krebserkrankungen und diesbezüglicher Untersuchungen.



---

## Ton-Bildschau: Reise „Vom Himalaja zum Mekong“ (16. April)

Organisation: Hans-Georg Imhof

Referat: Romy Müller und Miro Slezak

Zum Bericht in der [Limmattaler Zeitung](#)

## Lottonachmittag (25. März)

Organisation: Erika Herzig



Am

Nachmittag des 25. März versammelten sich 50 Personen anfänglich zu Kuchen und Kaffee im Restaurant Ochsen. Es wurde lautstark und angeregt diskutiert. Aber sobald Franz Steinmann die erste Zahl für das Lotto-Spiel verkündete, kehrte fast unheimliche Stille ein und alle Seniorinnen und Senioren konzentrierten sich auf ihre Lottokarten. Erst gegen Ende des Durchganges, wenn nur noch eine einzelne Zahl fehlte ging wieder ein erwartungsvolles Raunen durch die Reihen und Entspannung sobald ein Lottokönig- oder Königin geehrt wurde. Nach drei Durchgängen hatten die Seniorinnen und Senioren noch nicht genug und wollten eine weitere Runde spielen, dabei stellte sich heraus, dass die Weinflaschen als Preise am begehrtesten waren. Es war ein schöner und unterhaltsamer Nachmittag und Treffpunkt.

Weitere Bilder auf [D-Online](#)

## Ernährung für ältere gesunde Erwachsene (28. Januar)

Organisation: Hansjörg Imhof

Referat: Herr Dr. med. Andreas Petrin, Facharzt für Allgemeinmedizin

**Die richtige Ernährung ist der Schlüssel für ein gutes Lebensgefühl. Im bis auf den letzten Platz besetzten Saal im „Gesundheitszentrum Oberdorf“ in Dietikon hat Dr. med. Andreas Petrin, Arzt für Allgemeinmedizin, auf Einladung des Seniorenrats Dietikon am 28. Januar 2015 über „Ernährung für ältere gesunde Erwachsene“ referiert.**



Gesunde Ernährung heisst vor allem, Energie und Nährstoffe in richtigen Mengen aufzunehmen und spielt für das ganzheitliche Wohlbefinden eine wichtige Rolle. Um mit einem normalen Körpergewicht zu leben, soll die Energiezufuhr in Form der Nahrung dem Verbrauch entsprechen. Ältere Menschen sollten bewusst Lebensmittel mit weniger Kalorien, aber mit einer hohen Dichte an Vitaminen, Mineralstoffen, Spurelementen und Nahrungsfasern bevorzugen. Dazu gehören vor allem Vollkornprodukte (Vollkornbrot, Vollkornreis, Vollkornnudeln), Hülsenfrüchte (Bohnen, Erbsen, Linsen), Milch und Milchprodukte sowie Obst und Gemüse.

Ein wenig beachtetes Risiko für die Gesundheit stellt das Untergewicht dar. Während die meisten Menschen eher darauf achten, nicht zu viel zu essen, besteht im Alter von über 75 – 80 Jahren vermehrt die Gefahr, dass man zu wenig Nahrung zu sich nimmt. Zu den Ursachen gehören Appetitmangel, soziale Isolation, Kauprobleme und eine Unverträglichkeit bestimmter Speisen.

**Zum Abschluss beantwortete Dr. med. A. Petrin die vielfältigen Fragen der Zuhörer. Die sehr lebhaft diskutierte Diskussion mit den Teilnehmerinnen und Teilnehmern drehte sich vor allem um die Themen Bioprodukte, tägliche Trinkmenge, Alkoholkonsum, nachhaltige Ernährung, aber auch durch die moderne Wissenschaft nicht anerkannte „Entgiftung, Entschlackung, Entsäuerung und Heilfasten“.**