



Berichte und Bilder

Impressionen von 2017

Der Seniorenrat der Stadt Dietikon

- engagiert sich für Altersfragen
- fördert Kontakte unter den Senioren
- bietet Leistungen an
- dient als Sprachrohr der älteren Generation
- realisiert eigene Projekte
- organisiert Ausflüge
- unterstützt die Weiterbildung
- offeriert Dienstleistungen aller Art



Inhalt

Shantychor Horgen in Dietikon (29. Nov.)	3
"Sport im Alter – gut für das Herz?" (26. Oktober)	4
Besuch beim PSI (Paul Scherrer Institut) in Villigen, (21. September).....	5
„Demenz – Was ist das?“ (15. Mai)	6
Stadtführung in Sempach und Besuch der Vogelwarte Sempach (11. Mai)	7
Wie alt wären Sie, wenn Sie nicht wüssten wie alt Sie sind? (22. März)	8
„Gesunde Füsse pflegen – Kranke Füsse behandeln“ (15. Februar).....	9
Computeria.....	10
Lesezirkel.....	10

Das Inhaltsverzeichnis dient auch zur Navigation.

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

Zusammengestellt von Evi Gretener aus den Berichten unserer Homepage.

Shantychor Horgen in Dietikon (29. Nov.)

Organisation: Hans-Georg Imhof / Georges Gretener, Horgen

Am 29. November 2017 gastierte auf Einladung des Seniorenrates Dietikon der Shanty-Chor Horgen im Gemeinderatsaal des Stadthauses Dietikon.



Unter der Leitung von Georges Gretener und Ruedi Tschudin trugen die dreizehn Sänger in mehreren Sprachen, auch auf plattdeutsch, mitreissend alte und neue Seemannslieder vor, die die Zuhörer über alle Meere in ferne Länder und vergangene Zeiten entführten.

Am liebsten hätte man selber mitgesungen, was zum Schluss des Konzertes mit dem Lied „My Bonnie Lies Over The Ocean“ dann auch möglich und von den begeisterten Zuhörern erfreut getan wurde. Interessant und erhellend waren die den einzelnen Liedern vorangestellten Erläuterungen zum Text und zur Herkunft der vorgetragenen Lieder.

Ein Erfolg war auch die Kollekte zu Gunsten von SWISSAID, bzw. deren Projekt “Ausbildung von Frauen im Tschad“ am Schluss der nachmittäglichen Veranstaltung.

Bericht: Hans-Georg Imhof / Bild: Evi Gretener

"Sport im Alter – gut für das Herz?" (26. Oktober)

Organisation: Hans-Georg Imhof

Auf Einladung des Seniorenrats Dietikon sprachen Sandro Galli, Personal Trainer; StV Leiter der Internistischen Reha, Universitätsklinik Balgrist und Dr. med. Tobias Bischof, FMH Innere Med., / Kardiologie, Herzpraxis Limmattal vor zahlreichen Zuhörern im Gemeinderatsaal des Stadthaus Dietikon über den Nutzen und die allfälligen Risiken sportlicher Aktivitäten im Seniorenalter.

Regelmässige körperliche Aktivität (Bewegung, Sport, Training) kräftigt den Herzmuskel, er wird besser durchblutet, die Menge Blut, die das Herz pro Minute in den Kreislauf pumpt nimmt zu. Die Herzfrequenz in Ruhe sowie unter Belastung sinkt, das Herz arbeitet dadurch insgesamt ökonomischer.

Die Bewegungen und körperliche Anstrengung im Alltag, wie zu Fuss gehen, Treppen steigen, Taschen tragen, bieten Gratis-„Training“ an 365 Tagen! Wie man sich bewegen will, Wandern, Gartenarbeit, Joggen, Velofahren usw. hängt vom Alter und den persönlichen Vorlieben ab.

Erfreulich ist dabei, dass Ungeübte grössere Fortschritte machen, denn sie erzielen mit wenig Aufwand eine grosse Wirkung und grosse Fortschritte! Die Referenten empfahlen 3-5 mal pro Woche, total mindestens 150 Minuten, mässige Intensität oder 20-30 Min. angestrengte („ins Schwitzen kommen“).

Auch wenn Senioren im Vergleich mit Jüngeren, eher einen Herzinfarkt oder einen Herztod erleiden, so treten diese Ereignisse unter mässiger Belastung kaum auf. Das Risiko steigt aber mit zunehmender Intensität der körperlichen Anstrengungen. Wichtig ist, dass „man auf den Körper hört“ und die eigenen Grenzen nicht überschreitet!

Risikosituationen für eine Schädigung können sein: Beschwerden wie drückende Brustschmerzen oder starke Atemnot, schwere Augenprobleme, Gangschwierigkeiten, Stürze, Fieber oder aktive Infektionen, kürzlich durchgemachte grössere Operationen oder unklarer Gewichtsverlust.

Vor allem bewegungsarme («couchpotatoes») Personen sollten mit leichter körperlicher Aktivität beginnen und sich beim Hausarzt oder bei einem Spezialisten (Kardiologen, Sportmediziner) einer Risikoabklärung unterziehen.

Aber auch Herzpatienten erlaubt wöchentliches Herz-Aufbautraining sich nach einer Herzerkrankung – z. B. in der „Herzgruppe Limmattal“ – wieder fit und gesund zu fühlen.

Regelmässige körperliche Aktivität steigert zusätzlich zur Leistung des Herzens das Wohlbefinden, das Selbstvertrauen, wirkt gegen Depression und reduziert Angst-Symptome – die Lebensqualität steigt.

Zum Abschluss ihrer Ausführungen beantworteten die Referenten die zahlreichen Fragen der Zuhörer.

Bericht: Hans-Georg Imhof

Besuch beim PSI (Paul Scherrer Institut) in Villigen, (21. September)

Organisation: Regula Imhof, Arthur Hess, Marcel Achermann, Hansueli Preisig

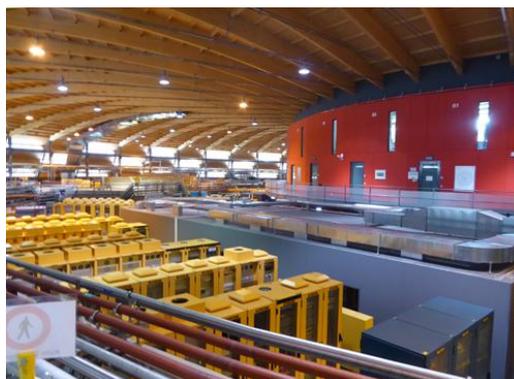
30 Personen folgten der Einladung des Seniorenrates Dietikon zum Besuch des PSI in Villigen AG.

Das PSI Institut ist das grösste Forschungsinstitut der Schweiz für Natur- und Ingenieurwissenschaften und ist dem WBF, Eidg.

Departement für Wirtschaft, Bildung und Forschung unterstellt. Das PSI betreibt Spitzenforschung in den Bereichen Materie und Material, Energie und Umwelt sowie Mensch und Gesundheit. Pro Jahr kommen mehr als 2500 Gastwissenschaftler aus der Schweiz, aber auch aus der ganzen Welt, um an den einzigartigen Anlagen Experimente durchzuführen. Insgesamt beschäftigt das PSI 2000 Mitarbeitende und öffnet die Türen für 10.000 Besucher jährlich.



In der Synchrotron Lichtquelle Schweiz untersuchen Forscherinnen und Forscher unterschiedlichste Materialien. Mit dem Synchrotronlicht (beinahe Lichtgeschwindigkeit) können sie den detaillierten Aufbau kleinster Strukturen bis auf Nanogrösse bestimmen



Ein anderes Forschungsgebiet ist die Protonentherapie (Strahlentherapie), eine wichtige Behandlungsform von nicht operierbaren Tumoren. Das Tumorgewebe wird mit geladenen Teilchen, den sogenannten Protonen zerstört. Wichtig ist es, die Strahlentherapie möglichst zielgenau und in der richtigen Dosis zu applizieren und die gesunden Zellen des Körpers möglichst wenig zu bestrahlen. Die Tumorzellen sollen keine Chance haben, sich wieder zu reparieren und ausnahmslos absterben.

An der weltweit einmaligen Protonentherapieanlage wurden schon über 6000 Augentumoren und über 750 tief liegende Tumoren behandelt. Die Therapieerfolge sind mit 98% bei den bestrahlten Augentumoren besonders beeindruckend.

Nach diesen und noch mehr intensiven, spannenden und schwer fassbaren Informationen ging's zum Mittagessen ins firmeneigene Restaurant OASE zum ausgiebigen, glustigen Mittagessen. Den Heimweg traten die einen mit einem Fussmarsch der Aare entlang an, die anderen benützten den Bus, um zurück nach Dietikon zu gelangen.

Bericht und Bilder: Elsbeth Preisig

„Demenz – Was ist das?“ (15. Mai)

Organisation: Hans-Georg

Vortrag von Frau Rahel Weisshaupt (Neuropsychologin, lic. phil.) und Frau Jeanette Schläpfer (Sozialarbeiterin FH), Memory-Sprechstunde, Limmattalspital Schlieren

Die Demenz ist eine Leistungsschwäche des Gehirns, die mit weitaus stärkeren Einschränkungen der Gehirnleistungen einhergeht als die Altersvergesslichkeit, die in der Regel ab einem bestimmten Punkt nicht weiter fortschreitet. Die Demenz kann das Gedächtnis, die Sprache, die räumliche Orientierung (sich Zurechtfinden in der Umgebung), die Aufmerksamkeit, die Konzentration und das Verhalten beeinträchtigen. Dadurch ist der Betroffene in seinen Aktivitäten behindert, teilweise so sehr, dass er auf die Hilfe anderer Personen angewiesen ist.



In der vom Seniorenrat Dietikon organisierten Veranstaltung „Demenz – Was ist das?“ haben Frau Rahel Weisshaupt (Neuropsychologin, lic. phil.) und Frau Jeanette Schläpfer (Sozialarbeiterin FH) von der Memory-Sprechstunde des Limmattalspitals Schlieren am 15. Juni 2017 im Gemeinderatsaal Dietikon den zahlreichen interessierten Anwesenden diese Veränderung der Leistungen des Gehirns vorgestellt.

Die Ursachen hierfür können Degenerationserkrankungen des Gehirns sein, zum Beispiel eine Alzheimer- oder Parkinsonerkrankung), aber auch Schlaganfälle, schwere Hirnverletzungen, Infektions- und Entzündungskrankheiten, Hirntumore oder langjähriger Alkoholismus. Allerdings können Vergesslichkeit und Verwirrung viele Ursachen haben und sind nicht immer das Zeichen einer Demenz. Auch Depressionen, Stresssituationen oder medizinische Erkrankungen können der Grund dafür sein.

In einigen Fällen kann die Ursache einer Demenz behoben werden. Voraussetzung ist es, die Ursache möglichst frühzeitig zu erkennen (Konsultation des Hausarztes, der den Patienten in der Regel seit viele Jahre kennt), und die dementielle Entwicklung durch Spezialisten abzuklären und möglicherweise zu behandeln.

Neben einer Behandlung mit Medikamenten ist es wichtig die weitere Zukunft zu planen. Insbesondere sollen mögliche Entlastungsmassnahmen – für die Betroffenen selber, aber auch für ihre Angehörigen - besprochen werden. Das Ziel dabei ist, dass die Betroffenen möglichst lange mit Unterstützung zuhause in ihrer gewohnten Umgebung leben können.

Frau Karin Ament, (Pflegeexpertin HöFa II, Leitung Pflege- und Betreuung) stellte den Anwesenden das Beratungs- und Betreuungsangebot des Alters- und Gesundheitszentrum Dietikon für von Demenz betroffene Menschen und deren Angehörige vor.

Am Schluss beantworteten die Referentinnen die Fragen der Zuhörer.

Bericht: Hans-Georg Imhof

Stadtführung in Sempach und Besuch der Vogelwarte Sempach (11. Mai)

Organisation: Regula Imhof, Arthur Hess, Marcel Achermann, Hansueli Preisig

30 Personen nahmen am Ausflug nach Sempach mit einer Stadtführung und einem Besuch in der Vogelwarte teil.

Die Habsburger besiedelten die Landschaft rund um den Sempachersee schon vor dem Jahre 1200 und durch das historische Städtli Sempach führte der sogenannte „Baslerweg“ von Basel nach Italien über Luzern und den Gotthardpass. Auch der See diente damals -der Seespiegel war noch 2 m höher-, als Handelsroute. Waren wurden am Hafen vom Wasser für den Landtransport umgeladen oder zwischengelagert und verzollt.



Die Altstadt besteht aus nur einer Durchgangsstrasse und wenigen Gassen. In der Gerbegasse ist noch eines der ältesten, (stark restaurierten und noch bewohnten) Häuser des Kantons Luzern erhalten.

Das Städtchen ist bekannt wegen seiner Schlacht bei Sempach am 9. Juli 1386, wo die Eidgenossen die Habsburger besiegten und 1393 der Sempacherbrief ausgehandelt wurde.

Vor kurzem wurde Sempach für die sorgfältige Weiterentwicklung seiner historischen Ortskerne mit dem Wakkerpreis vom Schweizer Heimatschutz ausgezeichnet.

Nach dem Mittagessen am See besuchte die Gesellschaft (beringt, wie die Vögel) die Schweizerische Vogelwarte Sempach, die die einheimische Vogelwelt überwacht, die Lebensweise der wildlebenden Vögel erforscht und den Ursachen der Bedrohung der Vogelwelt auf den Grund geht. Für gefährdete Vogelarten entwickelt sie Schutz- und Fördermassnahmen.

Der Besuch dieses Zentrums bietet ein unverwechselbares Erlebnis, einerseits was den Aufbau der Anlage betrifft und andererseits natürlich vermitteln die diversen Stationen Erkenntnisse über sämtliche Funktionen der diversen Vogelarten, wie Brutpflege, Essverhalten, Gefieder, Flugverhalten, etc.

Sämtliche Stationen, die mit dem Ring aktiviert werden können, bieten Einblicke, Filme, Beschreibungen und Animationen. Die Filmaufnahmen über die verschiedenen Lebensbedingungen der wildlebenden Vögel auf der Grossleinwand sind sensationell und stärken die Hochachtung für unsere gefiederten Freunde.

Nach diesen Erlebnissen kehrten alle Teilnehmerinnen und Teilnehmer zufrieden und mit reichen Erfahrungen zurück nach Dietikon.

Herzlichen Dank der Organisatorin und den Organisatoren.

Bericht: Elsbeth Preisig

Wie alt wären Sie, wenn Sie nicht wüssten wie alt Sie sind? (22. März)

Organisation: Elsbeth Preisig

mit Ursula Eisenring, ehemalige Primarlehrerin in Dietikon, Coach und Mediatorin



Welche Bedeutungen hat der Begriff «alt»? Welche Altersbilder finden wir in der Gesellschaft? Möchten Sie nochmals jung sein? Diesen Fragen ging die Referentin, Ursula Eisenring, ehemalige Primarlehrerin in Dietikon, Coach und Mediatorin, im ersten Teil ihres anregenden Referates zum Thema Altersbilder und Älterwerden nach.

Nicht nur das biologische oder chronologische Alter ist für die Befindlichkeit in der 3. und 4. Lebensphase ausschlaggebend. Sondern auch die Veranlagung, die Lebensumstände, die Lebensführung vor der Pensionierung und vor allem die persönliche Einstellung. Schon Cicero sagte: «Nicht das Alter ist das Problem, sondern unsere Einstellung dazu.»

Unsere Lebensspanne beträgt 122 Jahre. Mit 65 beginnt nicht einfach eine «Restzeit», sondern der Eintritt in die Pensionierung stellt einen neuen spannenden Lebensabschnitt dar, einen Aufbruch, in dem noch viele Ziele verwirklicht werden können. Ältere Menschen können auch neue Sprachen (warum nicht Chinesisch?) oder ein Musikinstrument lernen. Alles mit leicht verzögerter Lerngeschwindigkeit; was aber durch das grössere Vorwissen und die Erfahrung kompensiert wird.

Das Ziel und die Ermutigung von Ursula Eisenring war, die eigenen Fähigkeiten vermehrt in die Gesellschaft einzubringen. Bleiben wir mutig, optimistisch, sportlich, unternehmungslustig, grosszügig, humorvoll und kontaktfreudig. Das wirkt sich auf die Gesundheit aus. Ein positives Altersbild verlängert das Leben um durchschnittlich 7,6 Jahre! Das Hirn ist wie ein Muskel. Es muss vielseitig gefördert werden. Auch physisches Training wirkt dem Abbau der grauen Zellen entgegen!

Use it or – loose it! Wer rastet, der rostet!

Buchtipps »In Glücksmomenten bin ich weder jung noch alt« - Zwölf Porträts von Menschen nach der Lebensmitte» von Claude Weill.

Bericht: Elsbeth Preisig

„Gesunde Füße pflegen – Kranke Füße behandeln“ (15. Februar)

Organisation: Hans-Georg Imhof

mit Hermine Herrnberger, Podologin EFZ und diplomierte Pflegefachfrau HF

Wir bemerken die Füße im Alltag nur wenn Sie Probleme machen. Aber man sagt nicht umsonst: „Mit beiden Füßen im Leben stehen“ oder „auf eigenen Füßen stehen“.

In der vom Seniorenrat Dietikon organisierten Veranstaltung "GESUNDE FÜSSE PFLEGEN- KRANKE BEHANDELN" hat Frau Hermine Herrnberger, Podologin EFZ und diplomierte Pflegefachfrau HF am 15. Februar 2017 im Mehrzweckraum des AGZ-Oberdorf dargelegt, was bei Fuss-Beschwerden getan werden kann. Sie war begleitet von Frau Bosco, die in ihrer Praxis die 3-jährige Vollzeit-Berufslehre absolviert.

Als erstes erklärte Frau Herrnberger den zahlreichen Anwesenden den Unterschied zwischen „Pedicure“ und „Podologie“: Während die Pedicure die Haut und die Nägel gesunder Füße pflegt, behandelt die Podologin in erster Linie schmerzende, kranke Füße. So werden Schädigungen an der Haut und an den Nägeln behandelt und bei Fehlstellungen geeignete orthopädische Einlagen empfohlen.

Die häufigsten Fussprobleme betreffen die Haut: schmerzende Druckstellen, Hornhaut und Hühneraugen, Schrunden aber auch Infektionen mit Fadenpilzen („Fusspilz“). Hautveränderungen werden chirurgisch abgetragen und deren Wiederauftreten durch Polsterungen verhindert. Infektionen werden medikamentös behandelt (Bäder, Salben Lotions) und Rückfälle vorbeugend verhindert.



Die zweite Problemzone sind die Fussnägel: Nagelpilz, Verdickungen an den Nägeln und bakterielle Infektionen, bekannt als „eiterndes schmerzhaftes Umlauf“ (Panaritium). Eingewachsene Nägel werden mit Spangen umgeformt, die Haut im Bereich der Nagelkanten mit Polstern entlastet. Ausgefallene Zehennägel werden durch Kunststoff-Nagelprothesen ersetzt.

Die podologische Behandlung beginnt mit der Befragung des Patienten nach seiner Vorgeschichte (Anamnese) und der Frage nach seinen aktuellen Beschwerden, anschliessend werden die Füße untersucht.

Die fachgerechte Behandlung von Haut- und Nagelproblemen ist vor allem bei Menschen, die unter Zuckerkrankheit oder Durchblutungsstörungen bzw. Gefühlsstörungen der Füße/Beine oder einer Immunschwäche leiden, sehr wichtig – hier können unbehandelte bakterielle Infektionen zur Amputation von Zehen oder gar des Fusse führen.

Verursacht werden Fussprobleme hauptsächlich durch das Tragen von Schuhen ungeeigneter Form oder Grösse, sehr häufig auch durch Fehlstellungen in den Fussgelenken wie beispielsweise bei Plattfuss, Knickfuss, Senkfuss oder Spreizfuss.

Am Schluss ihres informativen Referats, das mit beeindruckenden Bildern kranker Füße und deren Behandlungen unterlegt war, beantwortete Frau Herrnberger die unerwartet zahlreichen Fragen der Zuhörer.

Bericht: Hans Georg Imhof / Bild: Elsbeth Preisig

Computeria

Teamleitung: Evi Gretener

30.11.17	« Sicherheit im Internet (?) » mit Andrea C. Mazzocco
28.09.17	« WebStamp und PostCard Creator » mit Hansueli Preisig
31.08.17	« Social Media / Medienkompetenz » mit Monah Sorcelli
29.06.17	« Fernwartung mit TeamViewer » mit Sepp Kohler
27.04.17	« Tipps zu Computer, Internet und GPS fürs Wandern, Velofahren und andere Aktivitäten im Freien » mit Christoph Rüegg
30.03.17	« Seniorinnen und Senioren smart mit dem Auto unterwegs » mit Christian Della Sega
23.02.17	« Tipps und Tricks im Word » Einfügen von Formen und Textfeldern mit Evi Gretener
26.01.17	Vorstellung der Informatik-Kurse Frühling 2017 mit Armin Waser

Lesezirkel

Organisation: Ruth Achermann und Hanspeter Truttmann

7.2.17	KOALA (Lukas Bärfuss) mit Marcel Achermann
7.3.17	Der Chronist der Winde (Henning Mankell) mit Doris Scherrer
4.4.17	Galizien (Martin Pollack) mit Regula Imhof
2.5.17	Ein ganzes Leben (Robert Seethaler) mit Barbara Immer
6.6.17	In Trubschachen (E.Y. Meyer) mit Hans Peter Truttmann
5.9.17	Die Rache des glücklichen Mannes (Arto Paasilinna) mit Helmut Ziegler
3.10.17	Le Voyage d'Hector (François Lelord) in französischer Sprache mit Germain Mittaz
7.11.17	Heimkehr (Toni Morrison) mit Elsbeth Preisig
5.12.17	Annas Maske (Alain Claude Sulzer) Fiel leider aus