

# Aussteller am Gesundheitsschloss 2024

---



## Alzheimer-Vereinigung

Die Organisation des täglichen Lebens stellt für Angehörige und andere betreuende Personen von Menschen mit einer Demenzerkrankung das grösste Problem dar. Als belastend empfunden werden die persönliche Erschöpfung, das Verhalten des Menschen mit einer Demenzerkrankung und die Organisation von

Unterstützung und Hilfe.

Alzheimer Zürich unterstützt Sie bei ihrer schwierigen und anspruchsvollen Aufgabe.



## Feuerwehr Grüningen

Was sind die Aufgaben der Sanitätsgruppe an einem Feuerwehreinsatz? Lernen Sie das Team der Sanitätsgruppe kennen und besichtigen Sie das Sanitätsfahrzeug.



## Freiwilligennetz Grüningen

Die Idee hinter diesem Angebot ist, dass sich Personen verschiedenen Alters bei der Bewältigung von Alltagsaufgaben helfen. Entweder können sie diese vorübergehend nicht selbst ausführen oder es fehlt ihnen das Wissen. Das Freiwilligennetz Grüningen ist bewusst für alle Altersgruppen gedacht.

---



### Kulinarische Redewendungen - wie Essen unsere Alltagssprache prägt

Besuchen Sie den spannenden Vortrag um 11.30 Uhr im Kirchgemeindesaal.

---



### Jodelklub Bärgblume Grüningen

Jodeln für die Seele - Geniessen Sie ein Jodelkonzert im Schlosshof oder jodeln Sie am Besten gleich mit!

**um 10.30 Uhr und 13.30**

---



### Telefonbetrug

Telefonbetrüger sind ideenreich, schlüpfen in unterschiedliche Rollen und passen sich der jeweiligen Situation sofort an. Sie sprechen meistens hochdeutsch, in einigen Fällen auch schweizerdeutsch. Die Geschichte, welche Ihnen erzählt wird, hört sich

interessant an, ist aber erfunden. Die Rufnummer, welche auf Ihrem Telefon angezeigt wird, sieht unverdächtig aus, ist aber manipuliert. Wie Enkeltrickbetrüger, falsche Polizisten, Computer-Supporter und falsche Sicherheitsdienste vorgehen, erfahren Sie auf den Themenseiten.

---

### **Yoga in der Kirche**

Zur Einstimmung und zum Abschluss am Gesundheitsschloss an einer Yoga-Lektion in der Kirche teilnehmen. Machen Sie mit und geniessen Sie die einzigartige Stimmung! Falls

vorhanden bitte Yoga-Mätteli mitnehmen.

**um 10 Uhr und 15 Uhr**

---



### Lunge Zürich

Unser Atmungsorgan, die Lunge, ist unglaublich leistungsstark, gleichzeitig aber auch sehr sensibel. Die Atmung beeinflusst unser Befinden, unser Stressniveau oder auch unsere Schlafqualität und somit unsere Leistungsfähigkeit massgeblich. Wussten Sie, dass sich Stress mit der richtigen Atemtechnik reduzieren lässt oder dass Tagesmüdigkeit oft durch Atemstörungen während des Schlafes ausgelöst wird?

Bei Atemwegserkrankungen gilt: Je früher eine Fehlfunktion erkannt wird, desto besser kann sie behandelt werden. Interessierte ab zwölf Jahren haben im Bus die Möglichkeit, mit einem Lungenfunktionstest innert 15 Minuten ihre Lungengesundheit zu überprüfen. So können Hinweise auf allfällige Fehlfunktionen frühzeitig erkannt werden. Gleichzeitig werden Informationen rund um die Themen Lunge, Atmung und Luft vermittelt.

---



### Mediothek Grüningen

Erleben Sie Inspiration, Höhenflüge, Abenteuer, Glücksgefühle, Träume, Mordfälle, Hörgenuss und Vieles mehr!

#### **Programm am Gesundheitsschloss:**

13 Uhr: lebendige Geschichten für Kinder erzählt vom Medio-Team im Schlosshof

14.30 Uhr: spannende Geschichten für Erwachsene erzählt vom Medio-Team im Schlosshof

---



## MOJUGA

Unsere Angebote beruhen auf den Grundprinzipien der Freiwilligkeit, Offenheit und Mitgestaltung. Auf diesen Grundlage suchen wir den Kontakt zu der Zielgruppe und pflegen Beziehungen. Wir setzen uns dafür ein, dass es Kindern und Jugendlichen gut geht und ihre Bedürfnisse zur Geltung kommen. Jugendliche können uns ihre Themen anvertrauen.

---



## Beweglichkeit - Wer rastet der rostet

Gesundes und schmerzfreies Bewegen wird entscheidend durch das Mass Ihrer Beweglichkeit bestimmt.

Die Beweglichkeit ist nebst Ausdauer und Kraft eine weiterer Eckpfeiler der konditionellen Fähigkeiten und bedeutet, Bewegungen in grossem Bewegungsumfang ausführen zu können.

Unser Kurzvortrag gibt Ihnen einen kurzen Überblick über die wissenschaftlichen Grundlagen und Sie erhalten praktische Übungen für eine Anwendung im Alltag.

---

## Regio 144 AG

Besichtigen Sie ein Rettungsfahrzeug und das neue Notarzfahrzeug der Regio 144.



### Samariterverein Grüningen

Die Schwerpunkte der Samaritertätigkeiten liegen im richtigen Verhalten bei Notfällen im Alltag, wie auch die 1. Hilfe-Versorgung an verschiedenen Anlässen. An unseren Übungen wird immer wieder neues gelernt und bereits Erlerntes aufgefrischt.



### Natalie Schär

Interview mit Natalie Schär, Skicrosserin Swiss Ski

Was macht Leistungssport mit der Psyche?



## Schweizerisches Rotes Kreuz Kanton Zürich

### **Rotkreuz-Notruf**

Wünschen Sie sich zu Hause oder unterwegs mehr Sicherheit? Schätzen Sie es, selbständig zu leben, aber fühlen sich nicht mehr sicher vor Stürzen oder Notfällen? Mit dem Notruf-System des Roten Kreuzes können Sie jederzeit Hilfe rufen – auch wenn das Telefon nicht in Reichweite ist. Wir sorgen rund um die Uhr für Ihre Sicherheit.

### **Rotkreuz-Fahrdienst**

Fahren Sie nicht Auto und die öffentlichen Verkehrsmittel sind Ihnen zu beschwerlich? Hatten Sie einen Unfall und sind deswegen nicht mobil? Freiwillige Fahrerinnen und Fahrer des Roten Kreuzes bringen Sie sicher zu

Arztterminen, ins Spital oder in die Therapie – und wieder zurück.

### **Rotkreuz-Duo**

Sie wohnen allein, wollen sich aber nicht mehr um alles selbstständig kümmern? Unsere Duo-Partnerinnen und -Partner haben Zeit für Sie! Sie stehen Ihnen bei Aufgaben des täglichen Lebens zur Seite und erledigen diese zusammen mit Ihnen.



## Spitex Grüningen

Wir sind für die ambulanten Leistungen im gesamten Einzugsgebiet der Gemeinde Grüningen verantwortlich. Wir haben uns auch der vertikalen Integration verschrieben und bieten seit Sommer 2019 unsere Leistungen auch in 1 Pflegewohnung mit insgesamt 15 Pflegeplätzen für die stationäre Pflege und Betreuung an.

### **Alterssimulationsanzug GERT - zum Ausprobieren am Gesundheitsschloss!**

GERT schafft das „Erlebnis Alter“ - Der Alterssimulationsanzug GERT bietet die Möglichkeit, die typischen Einschränkungen älterer Menschen auch für

Jüngere erlebbar zu machen. Wer den Alterssimulationsanzug GERT ausprobiert hat, versteht die Verhaltensweise älterer Menschen besser.

---



### Sucht-Prävention Zürcher Oberland

Sucht beginnt im Alltag. Prävention auch.

"Ich sehe alles doppelt!"

Mit den Rauschbrillen können Jugendliche und Erwachsene in nüchternem Zustand erleben, wie Alkohol- oder Drogenkonsum die eigene Wahrnehmung und Reaktionsfähigkeit beeinträchtigt. Mit ein paar Übungsanweisungen wird erlebbar, dass selbst einfache, alltägliche Handlungen nur noch mit Mühe gelingen.

---



### Tennisclub Grüningen

Herzlich willkommen zum Kids Tennis im Schlosshof!

---



### "Wie geht's dir?"

Die Gemeinde Grüningen beteiligt sich an der vom Kanton Zürich lancierten Bänkli-Aktion für Gemeinden und erhält eine knallig gelbe Sitzbank. Die Idee ist, dass das gelbe Bänkli nun bis in den Herbst hinein in der Gemeinde immer wieder an einen neuen Standort wandert und dort jeweils kurz bespielt wird. Es soll ein Ort der Begegnung sein und Anstoss geben für ein Gespräch - allenfalls eröffnet mit der Frage "Wie geht's dir?".

Das Bänkli wird am Gesundheitsschloss um **11 Uhr** festlich eingeweiht.

---



## ZÄMEGOLAUFE

Sind Sie 60 Jahre oder älter?

Möchten Sie sich gerne mehr bewegen?

Herzlich willkommen bei ZÄMEGOLAUFE.