GESUND ÄLTER WERDEN

2. Solothurner Vortragszyklus
2016 I 2017

Veranstaltungsort
Sommerhaus de Vigier
Untere Steingrubenstrasse 25,
4500 Solothurn
Rollstuhlgängig,
Tel. 032 624 52 72

öffentliche Parkhäuser
Bieltor und Baseltor 15'
Buslinie 4 bis Bergstrasse, 300 m
Buslinie 2 bis Kunstmuseum, 200 m

Öffentliche Veranstaltung
Veranstalter und Organisation
Gemeinnütziger Verein
«GESUND ÄLTER WERDEN»
Mitglieder gratis
Nichtmitglieder CHF 20.00

Peter B. Stalder
Waisenhausstrasse 23
4500 Solothurn
Tel: 079 607 09 56
info@so-zyklus.ch
www.so-zyklus.ch

Sehr geehrte Damen und Herren
Ältere Menschen schätzen es verständlicherweise, die gewohnten Lebensumstände zu erhalten. Sie möchten in Ihrer Wohnung bleiben, möglichst nichts an der Einrichtung verändern, wie seit Jahren mit dem eigenen Auto Einkäufe tätigen und auch die Glühbirne in der Küche selbst auswechseln. Dabei unterschätzen sie oft die damit verbundenen Sicherheitsrisiken für sie selbst und auch für ihre Umgebung.
Im vierten Lebensabschnitt sind körperliche Beeinträchtigungen wie Sehschwäche, Gleichgewichtsstörungen, vermindertes Reaktionsvermögen sowie fehlende Sicherheitsvorkehrungen im Haushalt mit viel grösseren Risiken verbunden als in den vorangehenden drei Abschnitten.
Mit der stetigen Zunahme der Lebenserwartung verbindet sich natürlich auch jeweils individuell die Hoffnung auf ein langes gesundes Leben; Informationsquellen, wie dieses lange, möglichst gesunde Leben verwirklicht werden soll, gibt es unzählige. Neben der Beratung durch den Hausarzt und Fachärzte informieren sich ältere Menschen am Fernsehen, in den gedruckten Medien aber auch schon im Internet über die verschiedensten Möglichkeiten, gesund zu bleiben und evtl. aufkommende Symptome einer Krankheit zu erkennen und zu behandeln. Dabei sind sie oftmals überfordert, aus einer Vielzahl von Optionen die für sie richtige Wahl zu treffen. Angesichts der vielfältigen Handlungsoptionen macht sich eine gewisse Verunsicherung breit. Sicherheit im Alter aber auch Verunsicherung durch die Vielfalt von Informationen, denen ältere Menschen heute ausgesetzt sind, sollen Inhalt des 2. Solothurner Vortragszyklus **«GESUND ÄLTER WERDEN»** sein.
2014 I 2015 haben 364 interessierte Besucher den Vortragszyklus besucht. Auch in diesem Jahr legen wir wieder grossen Wert darauf, den Dialog von Interessierten mit ausgewiesenen Fachleuten über verschiedene Themen zu fördern.
Wir freuen uns auf einen regen Besuch der Veranstaltungen, hoffen auf Ihre zahlreichen interessierten Fragen zum Thema und wünschen uns, dass wir einander zuhören, uns austauschen und gemeinsam etwas lernen.

Peter B. Stalder

SOMMERHAUS
L'ESPRIT DE VIGIER

ERÖFFNUNGSREFERAT

1. Thema **SINNVOLLE ORTHPÄDISCHE VERSORUNG IM ALTER?**
Steigende Kosten im Gesundheitswesen, was macht Sinn?
Prof. Dr. med. et phil. Victor Valderrabano, MD PHD, UNI Basel
29.September 2016 | 15:30 bis 16:30 Uhr | Anschliessend Fragerunde

2. Thema **GELINGENDES ALTER DURCH BEWEGUNG UND SPORT**
Warum soll ich im Alter noch Sport treiben?
Dr. phil. Julia Schmid, Institut für Sportwissenschaft, UNI Bern
23. November 2016 | 15:30 bis 16:30 Uhr | Anschliessend Fragerunde

3. Thema **BEDEUTUNG DER DEMENTIELLEN ERKRANKUNG IM ALTER**
Was heisst dies für uns alle, kann man etwas dagegen tun?
Prof. Dr. med. Martin Hatzinger, Chefarzt, Psychiatrische-Dienste Solothurn
14. Dezember 2016 | 15:30 bis 16:30 Uhr | Anschliessend Fragerunde

4. Thema **ATEMNOT IM ALTER?**
Das Atmen bereitet im Alter immer wieder Probleme – die Gründesind vielfältig
Dr. med. Marc Maurer, Leitender Arzt Pneumologie, Kantonsspital Olten
25. Januar 2017 | 15:30 bis 16:30 Uhr | Anschliessend Fragerunde

5. Thema **NARKOSE ODER MÖGLICHE ALTERNATIVEN BEIM ALTEN MENSCHEN**
Für ältere Menschen kann eine Vollnarkose lebensgefährlich sein?
Prof. Dr. med. Frank Stüber, Direktor und Chefarzt, Insel Bern
08. Februar 2017 | 15:30 bis 16:30 Uhr | Anschliessend Fragerunde

6. Thema **MEDIKAMENTEN – COCKTAIL IM ALTER, WAS MACHT SINN?**
Dr. med. Breil Dieter, Stv. Chefarzt, Universitäre Altersmedizin, Basel
16. Februar 2017 | 15:30 bis 16:30 Uhr | Anschliessend Fragerunde

7. Thema **MUND- UND ZAHNHYGIENE IM ALTER**
Vorsorge, Zahnerhalt und Zahnersatz
Dr. med. dent. Gilles Ducaud, tätig in eigener Praxis, Solothurn
30. März 2017 | 15:30 bis 16:30 Uhr | Anschliessend Fragerunde

8. Thema **WOHNEN IM ALTER**
Gibt es alternative Wohnformen, oder nur das Pflegeheim?
Dr. Markus Leser, Fachleiter Alter, Curaviva, Bern
05. April 2017 | 15:30 bis 16:30 Uhr | Anschliessend Fragerunde

Veranstaltungsort **Alle Veranstaltungen finden im Sommerhaus de Vigier, Untere Steingrubenstrasse 25, Solothurn, statt.**

Testat-Heft **Berufspersonen erhalten pro Besuch einer Veranstaltung einen Eintrag**

Mit Unterstützung von Spital Club SOLOTHURN STADTSOLOTHURN

Druckerei Uebelhart AG, Solothurn