

# Veranstaltungen 1. Halbjahr 2021 (www.senioren-forum-zo.ch)

**Wo** Pfarreizentrum Heilig Geist  
**Adresse** Langfurrenstrasse 10, 8623 Wetzikon  
**Wann** jeweils montags 14:15 → **Keine Anmeldung nötig!**  
**Weg** Bus 857 ab Bahnhof, Haltestelle Friedhof / PP → Tiefgarage

**Kosten** Beitrag von CHF 10.- zur Deckung der Kosten wie Honorare, Saalmiete und Technik.

## „Ich verlasse Dich nicht“

**Mo 19. April 2021**

Angehörige von Menschen mit Demenz im Wechselbad der Gefühle.



Angehörige erzählen immer wieder wie schwierig die Zeit war, bevor die Diagnose einer Demenz gestellt wurde. Wie schwierig es war, den Partner zum Arzt zu bewegen, zu einer Abklärung in eine Memorystation. Wie diese Situationen gelingender gestaltet werden können, ist ein Teil des Vortrages.

Der andere Teil befasst sich mit der Zeit nach der Diagnose, was kommt auf die Betroffenen zu, wie sollen Angehörige damit umgehen, wie gestaltet man den Alltag, was tut gut, was soll man sein lassen. Wie lässt sich diese Zeit entspannter angehen. Welche Strategien lassen mehr Raum für die eigenen Bedürfnisse.

**Referent** Michael Schmieder, ehemaliger Leiter Sonneweid (Ethiker) und Buchautor

### Richtig Atmen für eine kraftvolle Gesundheit

Mo 17. Mai 2021



Die richtige Atmung kann unter anderem Schmerzen lindern, Verdauungsstörungen beheben und das Gehirn stärken. Je besser die Zellen nämlich mit Sauerstoff versorgt sind und je effektiver Giftstoffe abtransportiert werden, desto besser fühlen wir uns - sowohl körperlich als auch geistig.

**Referentin** Nathalie Meyer, Atemtherapeutin, Personal Training

### Frühlingskonzert



Mo 14. Juni 2021



Rebecca

Seraina und Rebecca Ineichen sind Geschwister, die schon seit ihrer Kindheit gemeinsam musizieren und mittlerweile auf ihren Instrumenten neben der Konzerttätigkeit auch unterrichten. Heute entführen die beiden jungen Frauen Sie in die Zeit der Klassik und Romantik. Gespielt werden Stücke von Mozart, Mendelssohn und vielen anderen Komponisten.

**Ausführende** Rebecca Ineichen, Klavier und Seraina Ineichen, Klarinette



Seraina