

# Vorträge zu Gesundheitsthemen im Alter

Kostenlose Vorträge für Gemeinden, Seniorenkommissionen sowie Alters- und Pflegezentren

## Gehirngesundheit

Spuren im Gehirn – Wie wir geistig wach, neugierig und klar bleiben

Unser Gehirn bleibt ein Leben lang lern- und anpassungsfähig. Der Vortrag zeigt, wie mentale Fitness im Alltag entsteht – durch gezielte Aktivierung, Neugier und Freude. Sie erfahren, warum lebenslanges Lernen das Gehirn schützt und wie Konzentration sowie Gedächtnis mit einfachen, alltags-tauglichen Strategien gestärkt werden können.

---

Referentin / Referent  
Fabia Bachmann, Hirncoach

Kontakt / Buchung  
referate@hirncoach.ch (Bitte bei der Anfrage vermerken: "Vortrag des Schwerpunktprogramms Gesundheitsförderung im Alter.")



## Hören

Hören heisst dazugehören

Der Vortrag erklärt anschaulich den Aufbau des Ohrs und der Hörbahn im Gehirn, thematisiert altersbedingte Hörveränderungen und deren Folgen im Alltag und sensibilisiert für Früherkennung. Er beleuchtet den Zusammenhang zwischen Hörverlust, Demenz und sozialer Teilhabe und zeigt Unterstützungsangebote sowie praktische Kommunikationstipps für Betroffene und Angehörige auf.

---

Referentin / Referent  
Doris Grünig, Pro Audito Aarau

Kontakt / Buchung  
dodo.gruenig@bluewin.ch



## Schlaf

Früher habe ich geschlafen wie ein Stein...

Mit zunehmendem Alter verändert sich der Schlaf – aber schlaflose Nächte müssen kein Dauerzustand sein. Erfahren Sie, wie Schlafhygiene und andere einfache Strategien im Alltag wirken, welche Mythen rund um den "Altersschlaf" getrost ad acta gelegt werden können und wann professionelle Abklärung sinnvoll ist.

---

Referentin / Referent  
Schlafexpertinnen und -experten der  
Zurzach Care Klinik für Schlafmedizin

Kontakt / Buchung  
christina.schwander@zurzachcare.ch



# Psychisches Wohlbefinden

## Lebenskunst des Alter(n)s

---

Referentin / Referent  
Dr. Heinz Rüegger



---

Kontakt / Buchung  
h.rueegger@outlook.com

Das Älterwerden bringt Herausforderungen mit sich, die mit Rückschlägen oder Unsicherheiten einhergehen können. Dieser Vortrag bietet Impulse und praktische Ansätze für eine gelingende Selbstfürsorge im Alltag. Im Fokus stehen Sinnfindung und Selbstwirksamkeit – das Erkennen und Nutzen eigener Ressourcen zur Stärkung des Wohlbefindens im Alter.

# Ernährung

## Gesund essen mit Genuss

---

Referentin / Referent  
Karin Nowack, Landwirtschaftliches Zentrum Liebegg



---

Kontakt / Buchung  
karin.nowack@ag.ch

Eine ausgewogene Ernährung trägt wesentlich zur Vitalität und Lebensqualität im Alter bei. Vielen Menschen ist jedoch nicht bewusst, wie sich der Nährstoffbedarf verändert und wie sie ihn optimal decken können. Dieser Vortrag vermittelt praxisnah, was gesunde und genussvolle Ernährung im Alter bedeutet.

# Sturzprävention

## Alles im Gleichgewicht

---

Referentin / Referent  
Dagmar Philipp, Botschafterin von sichergehen.ch



---

Kontakt / Buchung  
info@vitalzu Hause.ch

Mit zunehmendem Alter lassen Muskelkraft und Gleichgewicht nach, was zu Stürzen führen kann. Durch gezieltes Training lassen sich jedoch viele Stürze verhindern. Dieser Vortrag vermittelt wertvolle Tipps zur Prävention von Stürzen und zum Training im Alter, aufgeteilt in Theorie und praktische Übungen.

# Sturzkompetenz

## Sicher fallen und selbstständig aufstehen (Workshop)

---

Referentin / Referent  
Dagmar Philipp, Physiotherapeutin



---

Kontakt / Buchung  
info@vitalzu Hause.ch

Stürze im Alter können schwere Verletzungen verursachen. In diesem praxisnahen Workshop lernen Teilnehmende, sich beim Sturz zu schützen und sicher wieder aufzustehen. Sie üben konkrete Techniken, finden die passende Variante und stärken ihr Körpervertrauen. Hinweis / Max. 20 Teilnehmende. Aufstehen vom Boden muss selbstständig möglich sein (mit oder ohne Stuhlhilfe). Matten erforderlich – daher Durchführung ideal in einer Turnhalle.

## Sucht

### Ein Gläschen in Ehren – Genuss und Lebensfreude im Alter

---

Referentin / Referent  
Referierende der Suchtprävention Aargau



---

Kontakt / Buchung  
info@suchtpraevention-aargau.ch

Dieser Vortrag bietet Platz für Diskussionen und Gedanken rund um das Thema Alkohol und Medikamente im Alter und beantwortet Fragen wie: Wie viel ist zu viel? Wie entsteht eine Sucht? Was braucht ein Mensch, um gesund zu bleiben? Was tun, wenn ich mir Sorgen um jemanden mache?

## Sexualität

### Vertraute Wege, neue Räume – über Sexualität und Intimität im Alter

---

Referentin / Referent  
Sibylle Ming, seges (Sexuelle Gesundheit Aargau)



---

Kontakt / Buchung  
info@seges.ch

Warum verbinden wir die Worte "Sexualität" und "Alter" so selten miteinander? Ist Sex im Alter ein Tabu? Natürlich nicht, aber erst langsam beginnt sich das zu ändern. Denn: Viele Menschen wünschen sich auch im Alter körperliche Nähe, Intimität und Sexualität. Doch es gibt nur wenige Orte, an denen offen darüber gesprochen wird – ohne Scham, ohne Schubläden.

## Schuldenfallen

### Schuldenfallen im Alter – Risiken erkennen und vermeiden

---

Referentin / Referent  
Referierende der Budget- und Schuldenberatung Aargau-Solothurn



---

Kontakt / Buchung  
Barbara Zobrist  
info@schulden-ag-so.ch

Finanzielle Sicherheit im Alter ist zentral für ein selbstbestimmtes Leben. Der Vortrag zeigt Seniorinnen und Senioren typische Schuldenfallen durch Kredite oder unerwartete Ausgaben, hilft beim Erkennen von Risiken und informiert über realistische Budgetplanung sowie den Schutz vor Betrug. Mit Praxisbeispielen, Übungen, Checkliste, Expertenaustausch und Überblick zu Hilfsangeboten.



KANTON AARGAU

**DEPARTEMENT  
GESUNDHEIT UND SOZIALES**

Abteilung Gesundheit  
Sektion Gesundheitsförderung und  
Prävention



**Organisatorische Hinweise**

Das Schwerpunktprogramm Gesundheitsförderung im Alter bietet Gemeinden, Seniorenkommissionen sowie Alters- und Pflegezentren kostenlose Vorträge an. Damit können sie Veranstaltungen für ältere Menschen aus ihrer Gemeinde organisieren.

- Veranstaltungen in Alters- und Pflegezentren sollen sich in erster Linie an Personen richten, die noch zu Hause wohnen.
- Die Anzahl der verfügbaren Termine ist begrenzt.
- Ein Vortrag dauert rund 60 Minuten.
- Einzelvorträge können direkt bei der Referentin / dem Referenten gebucht werden.
- Wenn Sie eine Vortragsreihe planen (mehrere Vorträge innerhalb eines definierten Zeitraums), übernimmt die Programmleitung gerne die Koordination (siehe Kontakt).
- Bitte vermerken Sie bei einer Anfrage per E-Mail: "Vortrag des Schwerpunktprogramms Gesundheitsförderung im Alter".

**Kontakt**

Matthias Felix, Programmleiter Gesundheitsförderung im Alter,  
Telefon 062 835 58 69, [matthias.felix@ag.ch](mailto:matthias.felix@ag.ch)

Die Vorträge finden Sie auch unter [www.ag.ch/vortraege-gfia](http://www.ag.ch/vortraege-gfia) oder direkt über nebenstehenden QR-Code.