



Katholische Spitex Winterthur  
Sozialdienst der Pfarreien  
St. Peter und Paul und St. Ulrich

## «Körperlich fit und geistig rege bis ins hohe Alter»

Vortrag mit  
**Fr. Dr. Marina Bruderer-Hofstetter**  
Physiotherapeutin und Dozentin an der ZHAW

**Dienstag, 05. Oktober 2021**  
14:30 Uhr  
Pfarreiheim St. Peter und Paul  
Laboratoriumstr. 5, 8400 Winterthur

# «Körperlich fit und geistig rege bis ins hohe Alter»

Die Katholische Spitex Winterthur und der Sozialdienst der Pfarreien St. Peter und Paul und St. Ulrich laden ein zu einem Vortrag über die Wichtigkeit der körperlichen und geistigen Fitness.

**Dr. Marina Bruderer-Hofstetter, Physiotherapeutin und Dozentin an der ZHAW**, erklärt in ihrem Vortrag, welches die positiven Auswirkungen von körperlicher Aktivität und körperlichem Training auf die Gesundheit und den Erhalt der Leistungsfähigkeit des Gehirns sind. Aufgrund der aktuellen Forschungserkenntnisse zeigt sie auf, dass die mentale Leistungsfähigkeit durch körperliches Training beeinflusst werden kann.

Das **Referat** findet in Zusammenarbeit mit den Veranstaltungen für die Seniorinnen und Senioren der katholischen Pfarreien St. Peter und Paul und St. Ulrich statt.

Der anschliessende **Zvieri** wird offeriert von der  
Katholischen Spitex Winterthur

**Dienstag, 05. Oktober 2021**

14:30 Uhr

Pfarreiheim St. Peter und Paul

Laboratoriumstrasse 5, 8400 Winterthur

**Bitte melden Sie sich mit beiliegendem Formular an.**

## Wer wir sind

Die Katholische Spitex Winterthur bietet spitalexterne Krankenpflege für Menschen jeden Alters und unabhängig von der Religionszugehörigkeit. Benötigen Sie Unterstützung bei Krankheit, Unfall, Behinderung, nachlassender Kraft und Beweglichkeit, Überlastungssituationen der Angehörigen oder nahendem Tod? Wir sind für Sie da: engagiert, professionell und ganz persönlich.

### Unser Angebot

**Telefon: 052 222 02 51**

**Internet: [kath-spitex.ch](http://kath-spitex.ch)**

- **Abklärung**  
Abklärung des Pflegebedarfs, Zusammenarbeit mit Ärzten, Spitälern und anderen Diensten
- **Grundpflege**  
Körperpflege, Duschen, Baden, Unterstützung beim Aufstehen und Ankleiden
- **Behandlungspflege**  
Spritzen verabreichen, Verbandswechsel, Puls, Blutdruck und Blutzucker messen, Medikamente richten und verabreichen usw.
- **Bezugspflege**  
Grund- und Behandlungspflege durch die vertraute Bezugsperson
- **Betreuungsbesuche**  
Gespräche und Besuche nach abgeschlossener Pflege, zum Beispiel im Pflegeheim oder Spital
- **Begleitung**  
Begleitung in Krisensituationen und während des Sterbens nach palliativen Grundsätzen

## Wegbeschreibung ab Hauptbahnhof Winterthur

1. Nach Nordwesten Richtung Rudolfstrasse starten
2. Scharf rechts auf Rudolfstrasse
3. Auf Paul- oder Wartstrasse einbiegen
4. Rechts abbiegen auf Tellstrasse
5. Bei Tellstrasse 11 links abbiegen in den Innenhof des Pfarreiheims an der Laboratoriumstrasse 5

