AGSG
Arbeits-**G**ruppe **S**enioren am Zentrum für **G**erontologie der Universität Zürich

Einladung zum Themengruppentreff

Montag, 17. Juni 2019, 14.00 bis 17.00 Uhr
Universität Zürich-Zentrum, Rämistrasse 71, Hörsaal KOL-H-317

Bleib fit, denk mit!
Bewegung im Alltag stärkt Muskeln und Gehirn

Liebe Arbeitsgruppenmitglieder und Gäste

Hinter diesem Titel versteckt sich sehr viel, denn Fit sein bedeutet nicht nur sportliche Betätigung, sondern auch Mitdenken können, damit wir im Alter auch geistig möglich lang mit dabei sein können. Wie macht man das? Diese und andere Fragen wird uns

Michèle Mattle, MSc ETH, MPH
Doktorandin Klinische Wissenschaften UZH, Zentrum Alter und Mobilität,
Universitätsspital Zürich und Stadtspital Waid

beantworten. Sie informiert uns über Forschungsergebnisse zu obigem Thema und gibt uns Tipps und Empfehlungen für unseren Alltag. Ein interessanter und abwechslungsreicher Informations- und Diskussionsnachmittag erwartet uns.

Traktanden

14.00 Uhr	Begrüssung
14.10 Uhr	Vorstellung und Einleitung (Jean-Pierre Zosso)
14.15 Uhr	Bleib fit, denk mit: Einführung ins Thema (Interaktives Referat von Michèle Mattle)
15.00 Uhr	Pause
15.20 Uhr	Diskussion und Fragen an Frau Mattle (Ruth Mantel / alle)
16.00 Uhr	Für AGSG-Mitglieder: «Allgemeine Informationen» (Ruth Mantel)
16.45 Uhr	Schluss

Gäste melden sich bitte an bei agsg@zfg.uzh.ch oder telefonisch beim Sekretariat des Zentrums für Gerontologie 044 635 34 20

Wir freuen uns auf ihr/euer Kommen und grüssen freundlich

Ruth Mantel und Jean-Pierre Zosso

Einsiedeln und Zürich, im April 2019