

# Vortragsreihe für ein gutes Altern



Kostenlos,  
limitierte  
Plätze

Unsere Lebenserwartung steigt und viele Menschen sind lange aktiv. Doch mit dem Alter erhöht sich auch der Bedarf nach Unterstützung und Pflege. Diese Vortragsreihe liefert **wichtige Informationen und unkomplizierte Tipps** für ein gutes Altern. Es lohnt sich vorzusorgen!

Initiiert ist die Vortragsreihe von Home Instead und Spitex Höfe, den führenden Anbietern für häusliche Betreuung und Pflege in der Region.



[www.spitex-hoefe.ch](http://www.spitex-hoefe.ch)



[www.homeinstead.ch](http://www.homeinstead.ch)

# Vorträge

---

Donnerstag, 27.06.24	<b>Rund um Lunge, Atmung und Schlaf</b> Referentin: Astrid Rügsegger, Lungenliga Zentralschweiz
Donnerstag, 22.08.24	<b>Sturzprävention – sicher und angstfrei daheim wohnen</b> Referentinnen: Sarah Hug und Maja Stüssi, Spitex Höfe
Donnerstag, 26.09.24	<b>Demenz und Lebensqualität – geht das?</b> Referentin: Katrin Fritz, Home Instead
Donnerstag, 24.10.24	<b>Nützliche Tipps und Informationen für die Pflege von Angehörigen</b> Referentin: Tatjana Peine, freiberufliche Pflegefachfrau
Donnerstag, 14.11.24	<b>Vorsorgevollmacht und Patientenverfügung</b> Referent: Martin Schüchter, VoBox juristische Dienstleistungen

---

<b>Ort:</b>	Evangelisch-reformierte Kirchgemeinde Höfe Hofstrasse 2, 8808 Pfäffikon
<b>Zeit:</b>	18:00 Uhr – Apéro                      18:30 Uhr – Vortragsbeginn
<b>Dauer:</b>	45 Min + anschliessende Diskussion

---

Anmeldung bis drei Tage vor dem Termin möglich:  
info.zh-obersee@homeinstead.ch oder +41 55 611 60 30.

Entlastungsdienst während der Vorträge möglich durch Spitex Höfe oder Home Instead.  
Weitere Informationen: +41 55 611 60 30.