



GZF

Gesundheitszentrum
Fricktal

Älter werden – Körper, Geist und Lebensfreude

Mit Musik, Tanz und Gelegenheit zum Austausch

Mittwoch, 09. September 2026
18.00 Uhr im Spital Rheinfelden, Saal EG

Informationsveranstaltung

kostenlos
& ohne
Anmeldung



Einladung zur Informationsveranstaltung «Älter werden – Körper, Geist und Lebensfreude»

Das Älterwerden bringt Veränderungen – nicht immer einfache. Umso wichtiger ist es, Wege zu kennen, die Lebensqualität zu erhalten. Im Mittelpunkt stehen Themen, die den Alltag leichter, beschwingter und genussvoller machen. In kurzen Inputreferaten teilen Fachpersonen aus der Altersmedizin, Physiotherapie und Ergotherapie alltagstaugliche Tipps und Tricks für mehr Wohlbefinden und Lebensqualität.

Und weil Lebensfreude mehr ist als Wissen, wird es im Anschluss tänzerisch: Eine Tanzlehrerin und ein Tanzlehrer laden Sie ein, gemeinsam in Bewegung zu kommen – ganz ungezwungen und mit viel Freude. An unserer Cocktailbar erwarten Sie zudem erfrischende alkoholfreie Drinks. Lassen Sie sich inspirieren, tanzen Sie mit und geniessen Sie einen Abend voller Leichtigkeit.

Programm

- 18.00 Uhr Begrüssung durch Dr. Tim Binnewies, CEO
- 18.05 Uhr Leben im Alter – gut informiert,
 gemeinsam im Gespräch
 Dr. med. Pia-Cristina Zimmermann,
 Chefärztin Altersmedizin
- Bewegung ist Leben
 Kasia Enders, Physiotherapeutin
- Tipps und Tricks, die den Alltag erleichtern
 Anna Wyler, Gruppenleitung Ergotherapie
- 18.35 Uhr Gemeinsamens Tanzen mit Tanzlehrer:in
- 18.50 Uhr Individueller Austausch mit Expert:innen
 und Apéro

Nutzen Sie die Gelegenheit für persönliche Gespräche.
Wir freuen uns auf Ihr Kommen!