

Am **19. Februar 2020 von 13–19.00 Uhr Bezirksamt Hietzing** bietet der Informationsnachmittag **"Selbstbestimmt und zufrieden älter werden in Hietzing"** in der Bezirksvorstehung Beratung sowie Wissenswertes und Neues zum Themenkreis "Aktiv älter werden, Gesundheit, Sicherheit, Pflege und Betreuung".



### Fachleute informieren

In Kurzvorträgen geben namhafte Fachleute einen Überblick zu wesentlichen medizinischen und rechtlichen Themen und informieren auch zu Fragen der Sicherheit und Lebensqualität. Im Anschluss stehen die Expertinnen und Experten persönlich für Ihre Fragen zur Verfügung. Für eine gesunde Jause und Kaffee wird gesorgt.

### Programm

- **12.45 Uhr:** Einlass Großer Festsaal
- **13 Uhr:** Eröffnung und Begrüßung durch Bezirksvorsteherin Mag.<sup>a</sup> Silke Kobald
- **13.15 Uhr:** "Fit werden, fit bleiben mit meiner Hüfte und meinem Knie" von Dr. Alexander Zembsch und Dr. Stefan Dittrich, Gelenk-Zentrum Hietzing
- **13.45 Uhr:** "Helfen hält gesund" von Mag. Martin Oberbauer, Freiwilligenagentur/Wiener Hilfswerk
- **14.15 Uhr:** "Gedächtnistraining – mit Freude aktiv bleiben im Kopf" von Gabriela Neveril, Seniorenanimateurin und Gedächtnistrainerin
- **14.45 Uhr:** "Wie schütze ich mich vor Trickbetrug" von GrInsp. Christian Gruböck, Landeskriminalamt Wien
- **15.15 Uhr:** "Vorsorgevollmacht und Erwachsenenvertretung", von Mag. Clemens Fritsch, öffentlicher Notar in Hietzing
- **15.45 Uhr:** "Aktives Altern – warum das Leben in Wien lebenswert ist", von Dr.<sup>in</sup> Susanne Herbek, Seniorenbeauftragte der Stadt Wien
- **16.15 Uhr:** "Risikofaktor Diabetes im Alter", von OA Dr. Calin Gurguta, Facharzt für Innere Medizin und Geriatrie
- **16.45 Uhr:** "Vergesslichkeit oder Demenz – gute Abklärung", von Kai Mattersdorfer, Psychosoziale Dienste in Wien
- **17.15 Uhr:** "Entlastung für Pflegende durch Wissen und Beratung", von Sabine Zankl, Caritas
- **17.45 Uhr:** "Wenn es alleine oder zu Hause nicht mehr geht", von DGKP Sigrid Knotek, Wiener Hilfswerk
- **18.15 Uhr:** "Menschliche Gesundheit und Klimawandel", von Dr.<sup>in</sup> Christine Hahn, Allgemeinmedizinerin und Phytotherapeutin