



Referat im Rahmen des Senioren-Nachmittages

Soziale Beziehungen halten gesund

Mittwoch, 2. Oktober 2019

14.30 Uhr

Katholische Kirche

Auch jüngere Personen sind herzlich willkommen!

Weitere Informationen siehe Rückseite...

M. Hafner | 043 388 20 28 | margrit.hafner@kath-tharue.ch

H. Hollinger | 044 724 10 28 | helen.hollinger@refrueschlikon.ch

Von allen Seiten gibt es Anregungen für ein gesundes und glückliches Leben: viel Bewegung, gesunde Ernährung, Gedächtnistraining und vieles mehr. Dabei geht eine entscheidende Zutat beinahe vergessen: zwischenmenschliche, unterstützende Beziehungen. Diese tragen massgeblich zum Wohlbefinden und zur Lebensqualität von uns Menschen bei. Wir gehen dem Phänomen der sozialen Beziehungen und ihren Wirkungen auf die Spur.

Dr. Bettina Ugolini ist Gerontopsychologin und Leiterin der Beratungsstelle «Leben im Alter» am Zentrum für Gerontologie der Universität Zürich.