

Veranstaltung und Aktuelles

Wiederkehrende Veranstaltungen

ZÄMEGOLAUFE ist unterwegs!

ZÄMEGOLAUFE ist ein kostenloses Spazierangebot mit verschiedenen Parcours von 1 bis 10 Kilometern für Küsnachter und Küsnachterinnen 60+. Es bietet gemeinsame Erlebnisse in der Natur, bei denen die Gesundheit gestärkt und neue Bekanntschaften geknüpft werden können.

Die aktuellen [Daten und Treffpunkte \[pdf, 173 KB\]](#).

Café Balance

Café Balance ist Bewegung und Geselligkeit. Zu live gespielter Klaviermusik führen Sie rhythmische Bewegungen aus. Dies fördert die körperliche Stabilität und die Gangsicherheit. Zudem stärkt es die Denkleistung und die Koordination.

Durch Bewegung erhalten Sie Ihre Lebensqualität, Mobilität, Selbständigkeit und Autonomie. Im anschliessenden Café haben Sie Gelegenheit, sich auszutauschen und neue Kontakte zu knüpfen.

Das Café Balance findet wöchentlich jeweils am Montagmorgen statt:

1. Lektion 09.30 - 10.20 Uhr
2. Lektion 10.30 - 11.20 Uhr
3. Lektion 11.30 - 12.20 Uhr

Alters- und Gesundheitszentrum Tägerhalden

Willkommen sind Personen ab 65 Jahren. Die Teilnahmegebühr beträgt Fr. 12.– pro Lektion. Eine unverbindliche und kostenlose Schnupperlektion ist jederzeit möglich.

Weitere Informationen erhalten Sie von der Kursleiterin Nicole Ehrler, Tel. 076 334 12 78

- [Café Balance - Bewegung und Gesundheit](#)

Mittagsrunde «Memory»

Mittagsrunde «Memory» für Menschen mit Gedächtnisschwierigkeiten oder einer beginnenden Demenz und ihre Angehörigen

Die monatlichen Treffen von Gleichgesinnten können im Alltag Sicherheit vermitteln. Sie sind alle herzlich willkommen. Genauere Informationen finden Sie im Flyer:

- [Flyer Mittagsrunde Memory](#)
- [Programm 2024 Mittagsrunde Memory](#)

Nachfolgend finden Sie die Veranstaltungskalender verschiedener Institutionen in Küssnacht.

Die Veranstaltungen sind teilweise oder ganz öffentlich:

- [Veranstaltungskalender](#)

Aktuelles

Aktuelle Themen zum Alter:

- Gerne stellen wir Ihnen ein sieben minütiges Video von der zhaw zur Verfügung: [Erklärvideo Pflegefinanzierung](#)
- [Sicherheit im Alter](#)
- [Video - Enkeltrickbetrug: Neues Theaterstück soll sensibilisieren](#)

Gewalt im Alter

Die Gefahr, dass ältere Menschen Opfer von allgemeiner Gewalt werden wie z.B. körperliche Gewalt oder Raubdelikten, ist eher gering. Gewalt im Alter findet häufig im privaten Umfeld statt und wird stark tabuisiert. Seit Ausbruch von Covid-19 steigt das Potential der häuslichen Gewalt. Zahlen und Statistiken geben nur beschränkt Auskunft über deren effektiven Umfang.

Das Risiko für Gewaltanwendung, Machtmissbrauch und Vernachlässigung im Alter steigt, wenn die körperliche Widerstandskraft abnimmt und krankheitsbedingte Einschränkungen die Betroffenen von der Unterstützung anderer abhängig machen. Unter Gewalt gegen ältere Menschen fallen aktive Misshandlungen ebenso wie (scheinbar) passive Unterlassungen. Es lassen sich folgende Formen unterscheiden:

- **Körperliche Misshandlungen**
Tatsächliche oder angedrohte Handlungen, die zu körperlichen oder seelischen Verletzungen führen (können).
- **Psychische oder emotionale Misshandlungen**
Verbale oder nicht-verbale Angriffe auf das Selbstbewusstsein und die Würde.
- **Sexueller Missbrauch**
Sexuelle Kontakte oder Handlungen ohne Einverständnis des anderen.
- **Vernachlässigung**
Die für die Betreuung und Versorgung verantwortliche Person erfüllt diese Aufgabe unzureichend.
- **Finanzieller oder materieller Missbrauch**

Fühlen Sie sich zu Hause nicht mehr sicher? Erfahren Sie Gewalt oder Stalking in der Familie oder Partnerschaft? Haben Sie Angst, die Kontrolle zu verlieren? Haben Sie

häusliche Gewalt beobachtet?

Zögern Sie nicht und holen Sie sich bei einer spezialisierten Beratungsstelle Unterstützung:

Kantonspolizei Zürich, Fachstelle Häusliche Gewalt, Postfach, 8021 Zürich
Telefon 044 411 64 12, fachstelle.hg@zuerich.ch

UBA Unabhängige Beschwerdestelle für das Alter, Malzstrasse 10, 8045 Zürich
Telefon 0848 00 13 13 Mo bis Fr 14.00 bis 17.00 Uhr, <https://www.uba.ch/>

Dargebotene Hand, Beratung per Telefon, Mail oder im Chat
Telefon 143, <http://www.143.ch>

**„Wer mit einer Gewaltsituation konfrontiert ist, ist mitverantwortlich:
Sehen – Hören – Einmischen – Handeln“.**

Kantonspolizei Zürich

Mehr Informationen finden Sie unter folgendem Link:

<https://www.zh.ch/de/sicherheit-justiz/delikte-praevention/sicherheit-im-alter.html#823557694>.