

EXPO *senio*

SONDERTHEMA
RUNDUM VITAL

TRAFO BADEN - 16. MÄRZ 2024
MARKTPLATZ FÜR DAS LEBEN IM ALTER

Messe geöffnet von 09.00 – 17.00 Uhr



Infos – Vorträge – Begegnungen

www.senioregionbaden.ch
www.exposenio.ch

Organisation



Herzlich willkommen an der fünften EXPOsenio!

Wir freuen uns sehr, dass dieser «Marktplatz für das Alter» Ihr Interesse weckt. Es ist bereits die fünfte EXPOsenio, und wir sind stolz darauf, dass wir dieses Konzept zu einer Erfolgsgeschichte machen konnten. Nota bene ist es mittlerweile auch die einzige Messe dieser Art in unserem Kanton.

Wie bleibe ich physisch, mental und psychisch fit, um die Anforderungen im dritten Lebensabschnitt erfolgreich zu meistern? «rundum vital» – dieses Thema steht wieder im Fokus der EXPOsenio 2024. Die universelle Fitness steht zunehmend im Blickfeld unserer Zielgruppe. Wer im Alter fit ist und etwas dafür investiert, hat viel mehr vom Leben, und zwar in jeder Beziehung. Es ist ein Dauerthema.

So ist die EXPOsenio ein attraktiver Marktplatz für das Leben im Alter 60plus. Wir verzeichnen mit 76 Ausstellenden eine Rekordbeteiligung. An insgesamt 74 Ständen erhalten die Besuchenden Information, Beratung und Hilfestellung. Im attraktiven Rahmenprogramm mit insgesamt 10 Referaten wird das Thema durch bekannte Referentinnen und Referenten vertieft. Eine Cafeteria verspricht Erfahrungsaustausch, Erholung und Stärkung. Dixie-Rhythmen und Tanzeinlagen eröffnen und beschliessen den Anlass.

Diese EXPOsenio wird wiederum im Auftrag der «senio Region Baden» (früher Seniorenrat Region Baden) von einer Arbeitsgruppe organisiert, deren Mitglieder ehrenamtlich arbeiten. Ein grosses «Danke!» für diesen Einsatz!



A handwritten signature in blue ink, appearing to be 'Lukas Voegele'.

Herzlich willkommen – wir freuen uns auf Ihren Besuch!

Lukas Voegele, Projektleiter

Rückblick EXPOsenio 2022



08:50

**Eröffnungskonzert
Dixieland mit
«Many Beers After»**

09.00

**Kleine Tanzshow
mit NatMove**



9:15

Eröffnung der EXPOsenio 2024

*Jean-Pierre Gallati
Regierungsrat
Kanton Aargau*

*Markus Schneider
Stadtammann
Baden*



10:00

Kurzvorstellungen

10:20

senio Region Baden

*Martin Langenbach
Präsident*

ASV

*Ester Egger
Präsidentin*



10:30

Lernen bis ins hohe Alter?

Welche Bildungsangebote nutzen ältere Menschen in der Schweiz und was motiviert sie dazu? Erkenntnisse aus zwei nationalen Studien.

Dr. phil. Alexander Seifert, Fachhochschule Nordwestschweiz



11:30

Lernen ein Leben lang: Das plastische Hirn im Alter

Entgegen der weit verbreiteten Vermutung ist das Gehirn selbst im Alter noch bemerkenswert lernfähig. Die neurophysiologischen und neuroanatomischen Grundlagen des Alterns und Tipps für das gesunde Altern.

Prof. Dr. rer. nat. Lutz Jäncke, Ordinarius an der Uni Zürich



12:30

Ernährung 60 Plus: Genussvoll und mit Köpfchen

Wie verändert sich der Nährstoffbedarf im Alter? Auf was ist besonders zu achten für eine ausgewogene Ernährung ab 60?

Karin Nowack, Fachexpertin Ernährung, Kompetenzzentrum für Landwirtschaft, Hauswirtschaft und Ernährung, Liebegg, Gränichen



13:30

Gedächtnistraining im Alter

Namens-Gedächtnis, Zahlen-Gedächtnis, wie man sich bewusst Dinge merkt, Fitness fürs Gehirn im Alter, Spass beim Lernen haben.

Gregor Staub, Gedächtnistrainer



14:30

Das biologische Alter austricksen: wie geht das?

Die altersmedizinische Wissenschaft macht derzeit grosse Fortschritte auf dem Weg, das Geheimnis des gesunden Alterns zu entschlüsseln. Diese medizinischen Fortschritte sollen uns ermöglichen, langsamer zu altern und länger gesund und aktiv zu bleiben.

Prof. Dr. Dr. med. Heike Bischoff-Ferrari, Chefärztin der Universitären Klinik für Altersmedizin im Stadtspital Waid



15:30

Zufrieden, gesund und geistig fit im Alter

Ein gutes Altern ist kein Schicksal. Wir haben selber mehr in der Hand, als wir häufig meinen. Worauf kommt es letztlich an? Ein paar psychologische Aspekte.

Prof. em. Dr. Pasqualina Perrig-Chiello, Psychologin, Emerita Universität Bern

KS B

Kantonsspital
Baden
Ort der Gesundheit

10:00 – 16:00

Bewegung erhalten – Vitalität fördern

Referate der Klinik für Orthopädie am Stand des Kantonsspitals Baden KSB

10:00, 12:30, 14:30

Wenn das Knie knackt und schmerzt – Möglichkeiten der Arthrosetherapie

Dr. med. Andreas Würzburg

10:30, 13:00, 15:00

Hüftschmerzen – Ursachen und Behandlungsmöglichkeiten

Dr. med. Tobias Bühler

11:00, 13:30, 15:30

Hallux und Hammerzehen: Wenn der Schuh drückt

Dr. med Urs Neuraüter

13:00, 14:00, 16:00

Schulterschmerzen – Wann operieren?

Prof. Dr. med. Karim Eid

16.30

**Abschluss mit
«Many Beers After»
und NatMove**

Aussteller

Fitness, Gesundheit, Wellness

- aarReha Schinznach, Schinznach
- Augenoptik Kuhn AG, Baden
- EGB EpiGeneticBalance AG, Rheinfelden
- Europa Uomo Schweiz, Ehrendingen
- Fitnesscenter Baden + Physio Points, Baden
- Kieser Training Baden (Full Range AG), Baden
- Landwirtschaftliches Zentrum Liebegg, Gränichen
- Limmathof Baden Hotel & Spa, Baden
- Netzwerk Domizilphysio, Baden
- NUMO Orthopedic Systems AG, Dietikon
- swissbiomechanics ag, Einsiedeln
- TCM Praxis Aikang, Baden
- TCM Ming Dao AG, Zurzach
- DearMamma, Affoltern a. A.
- Vitalhaus AG, Wettingen
- Zen Tao GmbH, Wettingen
- ZURZACH Care, Bad Zurzach

Mobilität, Reisen und Genuss

- Bike Zone GmbH, Baden
- CompactCook.com, Oberrohrdorf
- Jurapark Aargau, Bözberg
- moveme ag, Möriken
- RVBW, Wettingen
- Stöcklin Reisen AG, Wettingen
- Verein Dampfbahn Furka Bergstrecke, Aarau
- Vini Sacripanti AG, Wettingen
- Wirz Travel AG, Sarnen

Bildung und Freizeitgestaltung

- Caritas Aargau, Aarau
- DaCapo Musikschule, Wettingen
- innovage Aargau, Rothrist
- Institut Alter, Berner Fachhochschule, Bern
- KISS Genossenschaft Region Baden, Baden
- Stadtbibliothek Baden
- Volkshochschule Wettingen

Wohnen, Dienstleistungen und Hilfsmittel

- Alterszentrum am Buechberg AG, Fislisbach
- Apotheke Wyss AG, Baden
- Bawa AG, Riehen
- Betten-Center Christen AG, Baden
- Gemeinnützige Gesellschaft Wettingen
- gottardo swiss LED lighting, Unterägeri
- Hächler AG, Wettingen

- Hilfsmittelwelt AG, Wettingen
- Home Instead – Seniorenberatung Zumstein, Dättwil
- Hörberatung Wettingen Heinz Anner AG, Wettingen
- Markstein AG, Baden
- mydose AG, Niederbipp
- Schmid Group AG, Lengnau
- Tratson GmbH, Birmenstorf
- Treuhand Spitex GmbH, Widen
- UTA Immobilien AG, Baden
- Vindonissa Rotpunkt Apotheke, Windisch
- WirnaVita AG, Würenlingen

Pflege und Betreuung

- Alterszentrum Kehl, Baden
- Alterszentrum St. Bernhard, Wettingen
- Entlastungsdienst Schweiz, Aargau-Solothurn, Aarau
- forum Hauswirtschaft AG, Baden
- Kantonsspital Baden AG
- palliative aargau, Aarau
- Pflegezentrum Vivale, Kirchdorf
- Prosenio & Rosenau Bethesda Alterszentren AG, Baden
- Regionales Pflegezentrum Baden AG
- Reusspark Zentrum für Pflege und Betreuung, Niederwil
- Rotes Kreuz Kanton Aargau, Aarau
- Senevita Casa Aargau, Wohlen
- Seniorenzentrum Sunnhalde, Untersiggenthal
- Spitex 24 AG, Baden
- Spitex Limmat Aare Reuss AG, Turgi
- Spitex non Stop GmbH, Wettingen
- Stiftung Gäsliacker – Zentrum für Alter und Gesundheit, Nussbaumen

Fachstellen

- Aargauischer Seniorenverband, Kirchdorf
- Alzheimer Aargau, Suhr
- benevol Aargau, Aarau
- Pro Senectute Aargau, Baden
- Rheumaliga Zürich, Zug und Aargau, Zürich
- Selbsthilfe Aargau, Aarau
- Sichtbar Aarau, Aarau
- SPO Patientenorganisation, Zürich
- Unabhängige Beschwerdestelle für das Alter UBA, Zürich

EXPOsenio wird unterstützt von

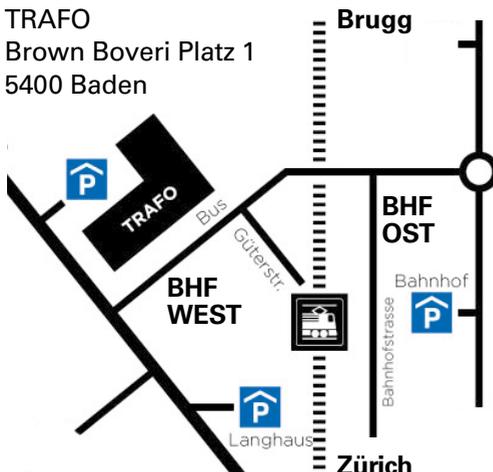


Weitere Partner

Aargauische Kantonalbank, Baden
Aquilana Versicherungen, Baden
city com baden, Baden
Divor AG, Baden-Dättwil
Eglin Immobilien AG
Fueter & Halder, Baden
Gemeinde Ennetbaden
Gemeinde Killwangen
Gemeinde Neuenhof
Gemeinde Würenlos
Helvetia Versicherungen, Baden
Mäder AG, Baden
Meier Druck AG, Baden
Merki Treuhand AG, Baden
Moser's Backparadies, Baden
Onkel Tom's Brocki AG, Wettingen
Regionalwerke AG, Baden
SaniDusch AG, Wettingen
Schoop AG, Baden-Dättwil
Stöcklin Reisen AG, Wettingen

Stand November 2024

Mit dem ÖV sehr gut erreichbar.
3 Minuten vom Bahnhof Baden.



EXPO senio

Samstag, 16. März 2024
09:00 – 17:00 im Trafo Baden
Eintritt frei

Kontakt: Verena Gobeli
Römerhof 1, 5416 Kirchdorf
Telefon 056 282 36 12
info@exposenio.ch
www.exposenio.ch