



**Stadt Zürich**  
Altersheim Klus Park

**carmen**  
**APOTHEKE** 

# Gesundheit & Leben Januar–Juni 2012

Gespräche in der Klus Park Kapelle jeweils um 15 Uhr

**Freitag, 13. Januar**

**Roger Luks: Hat die Musik Einfluss auf unsere Gesundheit?**

**Freitag, 10. Februar**

**PD Dr. Eling de Bruin: Körper und Geist trainieren, um dadurch möglichst lange selbstständig zu bleiben!**

**Freitag, 9. März**

**Susi Lüssi und Roger Luks: Wahre Freundschaften schenken uns Gesundheit.**

**Freitag, 13. April**

**Beat Hanselmann: Homöopathie – ist das im Alter noch wirkungsvoll?**

**Freitag, 11. Mai**

**Rheumaliga Schweiz: Kleine Helfer, grosse Wirkung.**

**Freitag, 8. Juni**

**Auftakt zum Rosenfest im Klus Park: Rosenwasser und Rosencrème – die Rose gibt Kraft und Energie.**

## **Altersheim Klus Park**

Asylstrasse 130, 8032 Zürich

Tel: 044 388 22 22

[www.zuerich.ch/altersheime](http://www.zuerich.ch/altersheime)

## **Carmen Apotheke**

Ihre Beratungs-Apotheke am Römerhof

Asylstrasse 58, 8032 Zürich

Tel: 044 261 97 45

[www.carmenapotheke.ch](http://www.carmenapotheke.ch)

Das Altersheim Klus Park und die Carmen Apotheke gehen gemeinsame Wege mit einer Vortragsreihe.

# Gesundheit & Leben Januar–Juni 2012

## Freitagsgespräche in der Klus Park Kapelle

Freitag, 13. Januar  
15 Uhr

### **Hat die Musik Einfluss auf unsere Gesundheit?**

Vortrag von **Roger Luks**, Carmen-Apotheke, musikalisch unterstützt durch die **Chatzenbach-Örgeler**.  
Anschliessend gesunder Apéro.

Freitag, 10. Februar  
15 Uhr

### **Körper und Geist trainieren, um dadurch möglichst lange selbstständig zu bleiben!**

Neue Erkenntnisse über die Kombination von Krafttraining mit einem Reaktions- und Aufmerksamkeits-training. Packender Vortrag von **PD Dr. Eling de Bruin**, ETH Zürich.  
Anschliessend gesunder Apéro.

Freitag, 9. März  
15 Uhr

### **Wahre Freundschaften schenken uns Gesundheit.**

Vortrag von **Roger Luks**, Carmen-Apotheke und Heimleiterin **Susi Lüssi**.

Anschliessend gesunder Apéro.

Freitag, 13. April  
15 Uhr

### **Homöopathie – ist das im Alter noch wirkungsvoll?**

Vortrag von **Beat Hanselmann**, Homöopath.  
Anschliessend gesunder Apéro.

Freitag, 11. Mai  
15 Uhr

### **Kleine Helfer, grosse Wirkung.**

Alltagshilfen der **Rheumaliga Schweiz**. Vortrag mit Ausstellung der praktischen Alltagshilfen von Mitarbeiterinnen der Rheumaliga Schweiz, **Daniela Wehrle**, Pflegefachfrau und **Nicole Thomson**, Physiotherapeutin.  
Anschliessend gesunder Apéro.

Freitag, 8. Juni  
15 Uhr

### **Rosenwasser und Rosencrème – die Rose gibt Kraft und Energie.**

Ein Vortrag vom **Carmen-Apotheke-** und **Klus Park-Team**.  
Auftakt zum Rosenfest im Klus Park am 9. Juni 2012.  
Anschliessend gesunder Apéro.