

Seniorenrat Region Baden

Senioren-Arena

Donnerstag, 19. Januar 2023
14.30 -15.30 Uhr, anschliessend Apéro
Rathausaal, Rathaus, 5430 Wettingen

Anmeldung bis 9. Januar bei SRRB, siehe
separate Beilage

Sturzprävention

Eine Informationsveranstaltung mit vielen
nützlichen Tipps zum nach Hause Mitnehmen

Referat und praktische Übungen mit der
Physiotherapeutin Frau Dagmar Philipp
Botschafterin der Kampagne sichergehen der bfu

Mit zunehmendem Alter nehmen Muskelkraft und Gleichgewichtsfähigkeit ab. Dies führt zu vermehrten Stürzen. Mit einem sturzpräventiven Training und eventuellen Anpassungen im Zuhause lassen sich viele gefährliche Situationen vermeiden.

Dieser Vortrag wird durchgeführt mit der Unterstützung von 'gesund und zwäg im aargau' sowie Gesundheitsförderung Schweiz.

sicher stehen
sichergehen.ch

