



SENIORENRAT
STADT BRUGG

**PRO
SENECTUTE**
GEMEINSAM STÄRKER

Infoveranstaltung zum Thema

«Sicher stehen – sicher gehen» Sturzprävention

Donnerstag, 24. Januar 2019 von 14.00 – 15.00 Uhr

Pro Senectute Beratungsstelle Brugg, Neumarkt 1, 7. Stock

Jährlich stürzen in der Schweiz rund 83 000 Menschen im Alter von 65 und mehr Jahren. Aber Stürze im Alter müssen nicht sein.

In einem spannenden und informativen Referat von Frau Mirjam Bühler, Fachleitung Sport bei Pro Senectute Aargau, erfahren Sie, was es über Stürze und deren Vorbeugung zu wissen gilt. Sturzprävention ist keinesfalls fade und langweilig, sondern kann auch ganz viel Spass machen. Erleben Sie dies gleich selber!

Ab April 2019 bietet die Pro Senectute Aargau auch einen entsprechenden Kurs an, in welchem Sie Ihr Gleichgewicht mit der Kursleiterin Marianne Süss schulen können. Marianne Süss ist an der Informationsveranstaltung ebenfalls anwesend, um Ihre Fragen zu beantworten und ein paar Bewegungsübungen mit Ihnen durchzuführen.

Im Anschluss an den Kurs wird vom Seniorenrat ein kleiner Apéro offeriert.

Wir sind Ihnen dankbar, wenn Sie **sich bis am 17. Januar 2019 anmelden:**

Pro Senectute Aargau, Beratungsstelle Bezirk Brugg.

Tel. 056 441 06 54 oder Mail. yvonne.berglund@ag.prosenectute.ch

Pro Senectute Aargau

Beratungsstelle Bezirk Brugg

Neumarkt 1 · 5200 Brugg · Telefon 056 441 06 54

Fax 056 441 06 40 · info@ag.prosenectute.ch · www.ag.prosenectute.ch

Postkonto 50-1012-0
IBAN CH97 0900 0000 5000 1012 0