

## Vortrag Sturzprävention

Mit zunehmendem Alter nehmen Muskelkraft und Gleichgewichtsfähigkeit ab. Dies führt zu vielen Stürzen: Rund 280 000 Menschen stürzen jährlich in der Schweiz so schwer, dass sie eine ärztliche Behandlung oder Spitalpflege benötigen. Die gute Nachricht: Mit dem richtigen Training lassen sich viele Stürze vermeiden. Die neue Nachricht: Bereits ab 55 Jahren sollte das Training gezielt angepasst werden.



Wie sieht nun ein sturzpräventives Training für eine 65-jährige, 75-jährige oder 85-jährige Person konkret aus? Welche Fakten gibt es zum Thema Sturz? Bin ich so fit wie ich mich fühle? Welche Anpassungen kann ich in meinem Zuhause vornehmen, um Stürze zu vermeiden?

Diese Fragen wird Frau Dagmar Philipp im Vortrag beleuchten und Sie können für sich theoretische und praktische Tipps mit nach Hause nehmen.

Dieser Vortrag ist ein Angebot, welches vom Kanton Aargau (Programm Gesundheitsförderung im Alter) finanziert wird und von der Kampagne sichergehen.ch initiiert wurde.

<b>Datum:</b>	Donnerstag, 9. Februar 2023
<b>Zeit:</b>	15.00 Uhr, Dauer ca. 1 Stunde
<b>Vortragsort:</b>	Brugg, Rathausaal, 1. Stock
<b>Kosten:</b>	Keine
<b>Anzahl Teilnehmer:</b>	Mind. 10 Personen / max. 50 Personen
<b>Anmeldung:</b>	Roland Leupi, Rebmoosweg 75f, 5200 Brugg rleupi@lupix.ch, 079 365 93 22

Anmeldungen bitte bis am 13. Januar 2023 per Mail, Telefon oder Post.

Wir freuen uns auf ein zahlreiches Erscheinen.

Freundliche Grüsse

**Seniorenrat der Stadt Brugg**



Sturzprävention

Name, Vorname \_\_\_\_\_ Telefon \_\_\_\_\_

Name, Vorname \_\_\_\_\_ Telefon \_\_\_\_\_