

Sturzprävention im Alter

Aktiv und selbständig bis ins hohe Alter

Im Alter nehmen die Wahrnehmung, die Kraft und die Reaktionsfähigkeit stark ab. Stürze können drastische Einschnitte in die gewohnte Lebenssituation bedeuten. Laut Statistik stürzt jeder dritte Mensch über 65 einmal pro Jahr.



Zusammen mit der Spitex Bäretswil hat Esther Kaiser ein umfassendes Präventionskonzept für den privaten Bereich entwickelt, um die Sturzgefahr zu vermindern. Esther Kaiser erläutert gemeinsam mit einem Turnlehrer

- Förderung von Sicherheit und Selbständigkeit und Mobilität
- Prävention von Stürzen und sturzbedingten Verletzungen.

Die Massnahmen und Anleitungen werden realitätsnah demonstriert.

Anschliessend gibt es Gelegenheit zu Gesprächen.

Wann **Dienstag, 14. Mai 2024, 14:30**

Wo **Kath. Pfarreisaal Adliswil, Rellstenstr. 2**

Eine Anmeldung ist nicht nötig. Auskunft bei Ursi Wermelinger,
Tel. 044 711 19 01, ursi.wermelinger@adliswil-kath.ch

Dieser Kurs/Anlass wird vom Bundesamt für Sozialversicherungen
teilsubventioniert, weil er in besonderem Masse die Selbständigkeit und
Autonomie von älteren Menschen fördert.

**PRO
SENECTUTE**

Ortsvertretung Adliswil

| Kanton Zürich