



Wie beuge ich einem Sturz vor?

Am Dienstag, 28. März 2023 informiert uns Dagmar Philipp von sichergehen.ch, wie wir im Alter Stürze vermeiden können

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 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 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 in meinem Zuhause vornehmen, um Stürze zu vermeiden?

Diese Fragen beleuchtet **Dagmar Philipp, Physiotherapeutin und Beraterin für Sturzprävention** in ihrem Vortrag und gibt uns theoretische und praktische Tipps mit nach Hause.

Datum: Dienstag, 28. März 2023

Zeit: 15.00 Uhr bis zirka 16.00 Uhr

Ort: Aaresaal Sanavita AG, Lindhofstrasse 2, 5210 Windisch

Dieser Anlass im Rahmen der Vortragsreihe von Stiftung Sanavita und forum 60 plus ist ein Angebot, das vom Kanton Aargau (Programm Gesundheitsförderung im Alter) finanziert wird und von der Kampagne sichergehen.ch initiiert wurde.