

Unser Ziel für Sie:

GESUND BLEIBEN.

Mit uns.

Einladung zum 3. Vortragsabend für Menschen Ü60

Wann: Donnerstag, 23.03.2023 um 19.00 Uhr
Wo: Im Bistro des Altersheims Salmenpark,
Baslerstrasse 2, Rheinfelden

Mit zunehmendem Alter nehmen Muskelkraft, Beweglichkeit und Gleichgewichtsfähigkeit ab. Diese Faktoren erhöhen das Risiko von 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 werden wir 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.



Programm

19.00 Uhr Begrüssung

19.10 Uhr Referat von Frau Dagmar Philipp

Thema: Warum ist diese Kampagne speziell für Sie wichtig? Was können Sie aktiv tun, um zielgerichtet vorzubeugen?

19.45 Uhr Referat von Herrn Tobias Wehrle

Thema: Für Fitness ist es nie zu spät! Viele Tipps für sicheres gehen und stehen.

Fragerunde / Bücher- und Medientisch

anschliessend Stehapéro

Diskutieren Sie mit unseren Stiftungsratsmitgliedern und den Referenten/in.

Wir freuen uns über Ihre Teilnahme!

Die Teilnahme ist kostenlos. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.

Unsere Partner:



TERTIANUM

**Gesundheitsforum
Rheinfelden**

Weitere Infos finden Sie unter www.gesundheitsforum-rhf.ch

Unsere Referenten/in



Dagmar Philipp
Kampagnenbotschafterin
sichergehen.ch, VitalZuhause



Tobias Wehrle
Sportwissenschaftler,
Master in Gesundheitsmanagement,
Leiter Gesundheitsförderung und
Sport, Reha Rheinfelden

Ein Vortragsangebot des Gesundheitsforums
Rheinfelden in Zusammenarbeit mit dem
Salmenpark (Bistro Salmenpark) Rheinfelden

