Sturz-prävention

GEBENSTORF
gäbigs Dorf im Wasserschloss

Fachvortrag und Workshop

Jährlich erleiden viele ältere Menschen durch Stürze schwere Verletzungen – doch das muss nicht sein. Die Fachkommission für Altersfragen der Gemeinde Gebenstorf organisiert gemeinsam mit dem Sturz Zentrum Schweiz einen Fachvortrag und einen Workshop zum Thema Sturzprävention. Das Ziel der Veranstaltungen ist es, durch gezieltes Training sicheres Stehen, Gehen und sogar Fallen zu üben.

Wer kann mitmachen? Alle Interessierten, insbesondere Seniorinnen und Senioren aus Gebenstorf, die ihre Mobilität und Lebensqualität aktiv erhalten möchten. Die Teilnahme ist kostenlos.

Einladung

Fachvortrag

“Sicher auf den Beinen”

Sie erfahren, wie Stürze im Alltag vermieden werden können

Datum: 10. März 2025
Uhrzeit: 14:30 Uhr, ca. 75 Minuten
Ort: Gemeindesaal, Unterriedenstrasse 2, 5412 Gebenstorf (barrierefreier Zugang)

Anmeldung ist **nicht** erforderlich. Eine Teilnahme am Fachvortrag ist auch ohne Teilnahme am Workshop möglich.

Workshop

“Praktische Sturzkompetenz - Wie vermeide ich Verletzungen?”

Sie lernen praktische Techniken, um sich selbst im Falle eines Sturzes schützen zu können.

Datum: 24. März 2025
Uhrzeit: 14:30 Uhr, ca. 90 Minuten
Ort: Schulhaus Vogelsang, Schulstrasse 7, 5412 Vogelsang (kein barrierefreier Zugang)

Anmeldung ist erforderlich bis spätestens 12. März 2025. Die Teilnehmerzahl ist begrenzt. Bequeme Kleidung und Schuhe sind empfohlen.

Anmeldung via QR-Code, E-Mail oder Anmeldetalon

(bitte scannen)

Vorname / Name: _____

Adresse: _____

Telefonnummer: _____

E-Mail: _____

Kontakt bei Fragen
Gemeindekanzlei Gebenstorf
gemeinde@gebenstorf.ch
056 201 94 30