

Sturzprävention im Alter

Sturz als häufigste Unfallursache

Die häufigsten Unfälle zu Hause sind Stürze. Mit jährlich 124 000 Unfällen machen sie fast die Hälfte aller Unfälle zu Hause aus. Die Ursachen für Stürze sind vielfältig: Herumliegende Stolperfallen wie lose Kabel, rutschige Böden oder schlecht beleuchtete Treppen sind Beispiele. Auch mangelnde Beinkraft und vermindertes Balancegefühl sind wesentliche Sturzfaktoren. Ein regelmässiges Balancetraining und motorisch-kognitive Übungen helfen mit, das Sturzrisiko zu senken.



Was erwartet Sie:

Der Vortrag zur Sturzprävention ist interaktiv: d.h. die Zuhörer üben während des Vortrages in kurzen Sequenzen wie man Kraft und Balance zu Hause oder in einem Kurs trainieren kann. Interessante themenbezogene Broschüren mit Tipps und Erklärungen liegen auf und können mit nach Hause genommen werden.

Wann: am 17. September 2025, ab 15 Uhr

Wo: in der Katholischen Kirche Rafz

Wie lange: das Referat geht rund 1 ½ Stunden

Instruktorin und Referentin ist:

Christine Jäger

bfu-Botschafterin + esa-Sportleiterin

Lachenstrasse 54, 8184 Bachenbülach

+41 79 854 02 59

christine.jaeger@bluewin.ch

Dieser Anlass wird organisiert von: **55plus**-rafz.

[sichergehen.ch](https://www.sichergehen.ch)

bfu
bpa
upi

PRO
SENECTUTE
GEMEINSAM STÄRKER



Gesundheitsförderung Schweiz
Promotion Santé Suisse
Promozione Salute Svizzera