

Bleiben Sie mobil, das hält Sie stabil



Informationsveranstaltung zur Sturzprävention

in Zusammenarbeit mit dem Verein Seniorenrhythmik und der Spitex Pfannenstiel

Donnerstag, 30. Mai 2024, 15.00 bis 17.00 Uhr

Reformierter Kirchgemeindesaal, Dorfplatz 11, 8126 Zumikon

Was umfasst Sturzprävention und was kann ich selber dazu beitragen, um Stürze zu reduzieren?

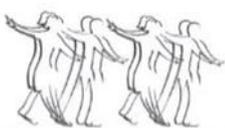
An dieser Informationsveranstaltung erfahren Sie mehr darüber, wie Sie Stürzen vorbeugen können. Die Seniorenrhythmik bietet zudem Möglichkeiten und konkrete Massnahmen, damit Sie sich auch im Alter sicher bewegen können und mobil bleiben.

In einem Referat wird aufgezeigt, was die Ursachen für ein erhöhtes Sturzrisiko sind, und wie Sie konkret dagegen wirken können. Es besteht zudem die Möglichkeit, Bewegungsübungen der Seniorenrhythmik nach der Methode von Émile Jaques-Dalcroze gleich selbst auszuprobieren.

Die Fachpersonen stehen Ihnen anschliessend gerne für Fragen und Auskünfte zur Verfügung.

Wir laden Sie herzlich zu diesem Anlass ein.

Fachstelle Alter und Gesundheit Gemeinde Zumikon



Verein für Erwachsenen-
und Senioren-
Rhythmik nach Dalcroze

Amthofstrasse 18, 8630 Rüti, www.seniorenrhythmik.ch



SPITEX
Pfannenstiel
Maur | Zumikon | Fällanden
Egg | Oetwil am See