

**EINLADUNG zum INFO-Nachmittag:
Agil und stabil durchs Leben: «Sturzprävention»
in der Fruebli Mehrzweckhalle**



Mittwoch, 13. November 2024, 14:00 Uhr

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. Aber 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:

Das Referat zur Sturzprävention ist interaktiv: d.h. eine vorher bestimmte Fit/Gym Gruppe zeigt auf der Bühne, 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.

Wir freuen uns sehr über Ihre Teilnahme und Ihr Interesse.

Christine Jäger bfu-Botschafterin,
das **Fit/Gym Leiter-Team**, und der **Seniorenrat**

Das Referat ist gesponsert von **«Gesundheitsförderung ZH»**
Mitwirkende: **Fit/Gym Dielsdorf** (mit Gina, Nicole und Hansjürgen)



Das Referat wird begleitet von

Giorgio Palmisano

Dielsdorfer Sänger und Gitarrist

**Aus seinem grossen Repertoire
wird für alle etwas dabei sein**

Informationen zum Anlass:

Fruebli Mehrzweckhalle
13.15 Uhr Türöffnung
14.00 Uhr **«Sturzprävention»**
15.15 Uhr Kaffee und Kuchen

Teilnehmerzahl: > 200 möglich
Teilnahme ist kostenlos

Anmeldeschluss:
Donnerstag, 07. Nov. 2024

Anmeldung:

Mit **nur 4 Klicks** können Sie sich
auf der Webseite anmelden:

1. → www.sr-dielsdorf.ch
2. → Aktivitäten
3. → Veranstaltung auswählen...
4. → »Anmeldung« zum
ausfüllen und «Absenden»

oder an:

Roland Zürcher,
Leuenpungertstrasse 17,
8157 Dielsdorf,

Tel. 079 629 96 45
roland.zuercher@bluwin.ch

**oder mit dem Anmeldetalon
im November Mitteilungsblatt der
Gemeinde**

bitte Beachtung:

schriftliche Anmeldungen per B-Post
dauern 4-5 Tage.

*Zu allen monatlichen Aktivitäten des Seniorenrates sind auch Frührentner ab 60
mit Wohnsitz Dielsdorf herzlich eingeladen.*