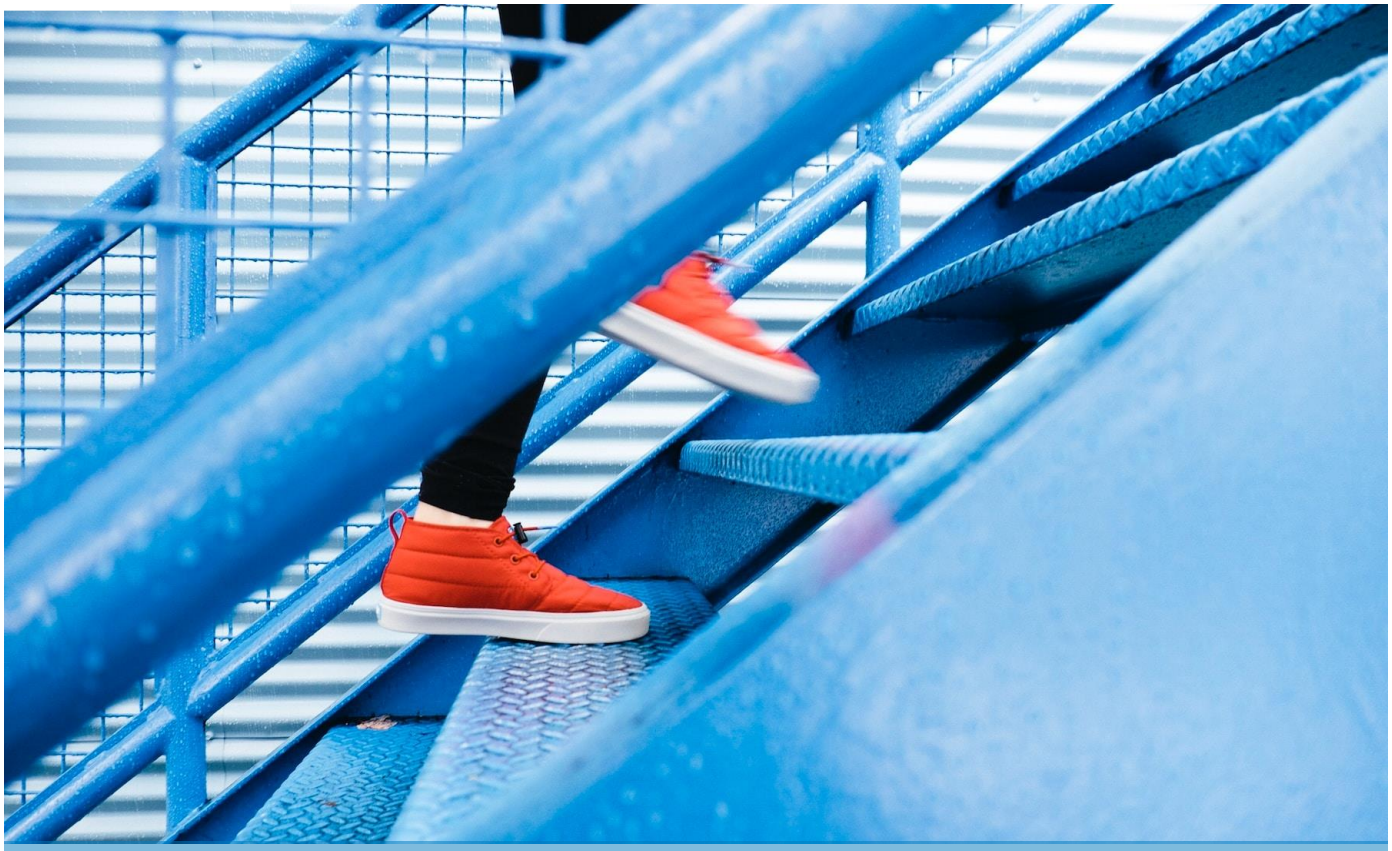
reformierte kirche fehraltorf

GEMEINDE FEHRALTORF

60 PLUS SeniorenVerein 8320 Fehraltorf

www.kirche-fehraltorf.ch



Gesundheit im Chilegass

«Lieber vorsorgen als therapieren!»

Donnerstag, 1. Februar 2024, 19:30 bis 21:00 Uhr
«Sicher stehen – sicher gehen: Wissenswertes zur Sturzprophylaxe»
mit Peter Nydegger, Botschafter der Beratungsstelle für Unfallverhütung BfU

Donnerstag, 15. Februar 2024, 19:30 bis 21:00 Uhr
«Geistig fit bleiben und mit Lust lernen»
mit Norman Wunderle, Präsident der Gesellschaft zur Förderung geistiger Fitness

Gesundheit im Chilegass

Sicher stehen – sicher gehen: Wissenswertes zur Sturzprophylaxe

Donnerstag, 1. Februar 2024, 19:30 – 21:00 Uhr

mit Peter Nydegger, Botschafter der Beratungsstelle für Unfallverhütung BfU

Stürze verursachen grosses Leid und hohe Kosten. Oft können Betroffene wegen Sturzfolgen nicht mehr in ihr gewohntes Umfeld zurückkehren. Peter Nydegger gibt uns praktische Hinweise und Anregungen, Stürze in unserem eigenen Alltag zu vermeiden, so dass wir auch im Alter selbständig und sicher unterwegs bleiben können.

Geistig fit bleiben und mit Lust lernen

Donnerstag, 15. Februar 2024, 19:30 – 21:00 Uhr

mit Norman Wunderle, Präsident der Gesellschaft zur Förderung geistiger Fitness

Mit dem Alter ändern sich die geistigen Fähigkeiten. Da wir länger leben ist der Erhalt der geistigen Fitness ein ernst zu nehmendes Thema. Es geht darum, die Motivation und Lernbereitschaft zu erhalten und zu fördern, indem man sich auch im Alter Ziele setzt, Neues wagt und sich Herausforderungen beherzt stellt.