



Spital
Thusis

Rheumaliga SG, GR, AI/AR und
Fürstentum Liechtenstein
Bewusst bewegt



„STÜRZE VERMEIDEN - STURZPRÄVENTION“

Mittwoch, 4. November 2026, 17.30 - 19.00 Uhr
Spital Thusis

Über 90'000 ältere Menschen verunglücken in der Schweiz jährlich durch Stürze im Alltag, doch mit den richtigen Massnahmen sichern Sie sich Ihre Unabhängigkeit. Unser praxisnaher Vortrag der Rheumaliga SG, GR, AI/AR und FL und des Spitals Thusis zeigt Ihnen, wie Sie Stolperfallen zu Hause erkennen und entschärfen können und somit das Sturzrisiko effektiv senken.

Sie lernen einfache, gezielte Übungen für mehr Kraft, besseres Gleichgewicht sowie spürbar mehr Gangsicherheit kennen. Mit fachkundiger Unterstützung und gezielten Präventionsmassnahmen lässt sich das Sturzrisiko deutlich reduzieren. Schützen Sie Ihre Gesundheit und erhalten Sie Ihre wertvolle Selbstständigkeit bis ins hohe Alter.

Im Anschluss bleibt Zeit für offene Fragen und individuellen Austausch. Die öffentliche Informationsveranstaltung ist kostenlos. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.



Fachstelle Gesundheitsförderung

Post specialisà per la promoziun da la sanadad

Servizio specializzato per la promozione della salute

www.spitalthusis.ch

Wir freuen uns auf Ihren Besuch.