

Sturzprävention in Birsfelden

8.Mai 2026, 13 - 18 Uhr

Alterszentrum Birsfelden, Hardstrasse 71



sichergehen.ch

Stürze im Alter müssen nicht sein

Mit den Jahren verändert sich vieles im Leben - auch unsere körperliche und mentale Fitness. Muskelmasse und Gleichgewichtsfähigkeit nehmen ab, das Sturzrisiko steigt. Mit regelmässigem Training können Sie vorbeugen.

Erfahren Sie mehr zur Sturzprävention und testen Sie Ihr Gleichgewicht in unserem Parcours.

**Am 8. Mai 2026, 13 - 18 Uhr im
Alterszentrum Birsfelden, Hardstrasse 71**

An diesem Nachmittag erwarten Sie:

- ein Testparcours
- Informationsstände
- zwei Vorträge
- Verpflegungsangebot
- Bewegungsübungen und Tipps

Diese Aktion wird unterstützt von:



Fachstelle für Altersfragen

Rheumaliga beider Basel
Bewusst bewegt



Gesundheitsförderung Schweiz
Promotion Santé Suisse
Promozione Salute Svizzera



**PRO
SENECTUTE**
BEIDER BASEL

sichergehen.ch