

# Sturzvorsorge – was kann ich tun?

Was kann ich tun, um Stürze zu vermeiden und was beeinflusst meine Sturzgefahr?

**13. März 2024**

**14 -15.30 Uhr**

Anmeldung ab sofort an  
s.tobler@rheumaliga.ch  
oder 071 223 15 13



**Jährlich verletzen sich 90'000 Menschen im Alter 65+ in der Schweiz bei Stürzen. Bei 1600 Menschen führt ein Sturz zum Tode. Dies sind erschreckende Zahlen. Jeder Einzelne kann jedoch sehr viel dazu beitragen, einen Sturz zu vermeiden.**

Sie erfahren, wie Sie durch angepasstes Verhalten und das sichere Gestalten Ihrer Umgebung Ihr persönliches Sturzrisiko senken können. Wir gehen der Frage nach, was Ihre persönlichen Risikofaktoren für einen Sturz sind und was Sie konkret dagegen unternehmen können. Meistens sind es ganz kleine Anpassungen, die eine grosse Wirkung haben. Sie erfahren ausserdem, was sie im Alltag ganz konkret für Ihr Gleichgewicht und den Erhalt von Kraft und Koordination tun können.

**Datum/Zeit:** 13. März 2024, 14.00 Uhr bis 15.30 Uhr

**Ort:** Rheumaliga Beratungsstelle, Rosenbergstrasse 69, 9000 St.Gallen

**Referentin:** Silvia Tobler, Leiterin der Beratungsstelle, Sozialarbeiterin FH

**Kosten:** Mitglieder der Rheumaliga kostenlos, Nichtmitglieder Fr. 5.-

**Anmeldung erforderlich, da die Platzzahl beschränkt ist.**

**Rheumaliga SG, GR, AI/AR und Fürstentum Liechtenstein**

Rosenbergstrasse 69, 9000 St. Gallen

Auskünfte/Anmeldung: Tel. 071 223 15 13

Mail: s.tobler@rheumaliga.ch

www.rheumaliga.ch/sgfl



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