

Vortrag: Sturz-Prävention für Senioren

Liebes Forum elle-Mitglied, liebe Gäste!

Ein spannender Vortrag erwartet Sie!

Freitag, 15. November 2024, 15.30 Uhr

in den Konferenzräumen des Restaurants Seegarten, Münchenstein

Türöffnung: 14.45 Uhr

Referenten: Jay und Ursula Goldfarb

Leiter der Legacy of Wisdom Stiftung,

Entwickler des neuartigen Programms «Power Centering» für Senioren/innen



Stürze können im Alter zu schweren Folgeschäden führen und sind die siebthäufigste Todesursache aller Todesfälle. Was können wir tun, um Stürze zu vermeiden?

Mobilität, Gangsicherheit und Stabilität sind wichtige Grundlagen der Sturzprävention im Alter. Das an der Harvard Medical School/USA erforschte, von der Zhejiang Universität/China anerkannte und im Felix Platter Spital, in Basel unter Prof. Dr. R.W. Kressig getestete Programm bringt Flexibilität, Stabilität und Gleichgewicht. Sie hören und erleben, was nötig ist, um die eigene Gangsicherheit zu stabilisieren oder zu verbessern. Auf Ihre Fragen geben Ihnen die Referenten gerne Antwort.

Der Vortrag dauert mit anschliessender Frage- und Antwortrunde etwa 1 ½ Stunden.

Danke, dass Sie bis zum Ende der Veranstaltung bleiben.

Wir möchten diesen Anlass auch für Nichtmitglieder öffnen. Nehmen Sie daher Ihre Freundinnen und Bekannten mit, die sich für dieses Thema interessieren. Wir freuen uns auf zahlreiche Besucher/innen.

Wichtig: Um die hohen Unkosten im Rahmen zu halten erheben wir neu einen **Eintritt von Fr. 10.00 pro Person**. Bei Abmeldungen nach Anmeldeschluss ohne Ersatz oder unentschuldigtem Fernbleiben ohne Ersatz, müssen wir leider einen Unkostenbeitrag von Fr. 15.00 in Rechnung stellen. Wir bitten Sie für diese Regelung um Verständnis.

Mit freundlichen Grüssen
Ihr Vorstand

Versicherung ist Sache der Teilnehmenden.

Basel, im August 2024/IH

Anmeldung: Vortrag «Sturz-Prävention» 15. November 2024

Bis spätestens Freitag, 25. Okt. 2024 an: Frau Renate Volk, Oberwilerstr. 9, 4107 Ettingen
oder per E-Mail mit den gleichen Angaben an: renate.volk@forum-elle.ch

Name, Vorname: Telefonnummer/ Mobile:

Adresse: Ort:

Name, Vorname des Gastes/Gäste:

Datum: Unterschrift: