

## Forum Alter 2025



# Sturzprävention

## Fachvortrag und Workshop



## Forum Alter 2025 (Teil 1)

Jährlich erleiden ältere Menschen Verletzungen durch Stürze. Mit Tipps und gezielten Übungen kann dies vermieden werden. Die Alterskommission und Fachstelle für Altersfragen Zofingen organisieren zusammen mit dem SturzZentrum Schweiz einen Fachvortrag und Workshop zum Thema Sturzprävention.

**Eingeladen an den kostenlosen Veranstaltungen teilzunehmen**, sind insbesondere Seniorinnen und Senioren sowie weitere Interessierte.

### **Fachvortrag: "Sicher auf den Beinen"**

Sie erfahren, wie Stürze im Alltag vermieden werden können.

**Datum & Uhrzeit:** Mittwoch, 11. Juni 2025 - 14.00 Uhr

**Ort:** Seniorenzentrum Brunnenhof, Bottensteinerstrasse 2, 4800 Zofingen  
Eine Anmeldung ist nicht erforderlich. Eine Teilnahme am Fachvortrag ist auch ohne Teilnahme am Workshop möglich.

---

### **Workshop: "Praktische Sturzkompetenz - wie vermeide ich Verletzungen?"**

Sie lernen praktische Techniken, um Verletzungen bei Stürzen zu vermeiden.

**Datum & Uhrzeit:** Mittwoch, 25. Juni 2025 - 14.00 Uhr

**Ort:** BZZ Turnhallen Zofingen, Strengelbacherstrasse 14

**Eine Anmeldung ist erforderlich bis zum 12. Juni 2025.** Die

Teilnehmendenzahl ist begrenzt. Bequeme Kleidung und Hallenschuhe / Turnschlappen mitbringen. Eine Teilnahme ist auch ohne Teilnahme am Fachvortrag möglich, sofern es freie Plätze gibt.



---

## Anmeldung & Information

Fachstelle für Altersfragen, Stadt Zofingen  
Hintere Hauptgasse 5  
Postfach  
4800 Zofingen  
alter@zofingen.ch  
062 745 73 24 (Di, Mi, Do)

Forum Alter Teil 2 folgt im Herbst / Winter 2025.



In Zusammenarbeit mit:

**SturzZentrum  
Schweiz**

Bild: SturzZentrum Schweiz

zofingen.ch