

Gesundheitsförderung im Alter

Vortragsreihe 2025 für die Region aargauSüd

Dienstag, 26. August 2025 | 15:00

Pflegezentrum Sonnenberg Reinach

Neudorfstrasse 55, 5734 Reinach

«Sturzprävention - Alles im Gleichgewicht»

Referentin: Dagmar Philipp, Botschafterin sichergehen.ch

Mit zunehmendem Alter lassen Muskelkraft und Gleichgewicht nach, was zu Stürzen führen kann. Durch gezieltes Training lassen sich jedoch viele Stürze verhindern. Diese Informationsveranstaltung vermittelt wertvolle Tipps zur Prävention von Stürzen und zum Training im Alter, aufgeteilt in Theorie und praktische Übungen.

Anmeldung bis 22.08.25 bei Simona Siegrist

Tel. 062 765 08 08 | info@pflege-sonnenberg.ch

Freitag, 5. September 2025 | 14:00

Generationenzentrum Teufenthal

Kirche Teufenthal, Dorfstrasse 28, 5723 Teufenthal

«Lebenskunst des Alter(n)s»

Referent: Dr. Heinz Rüegger

Das Älterwerden bringt Herausforderungen mit sich, die mit Rückschlägen oder Unsicherheiten einhergehen können. Dieses Referat bietet Impulse und praktische Ansätze für eine gelingende Selbstfürsorge im Alltag. Im Fokus stehen Sinnfindung und Selbstwirksamkeit – das Erkennen und Nutzen eigener Ressourcen zur Stärkung des Wohlbefindens.

Anmeldung bis 02.09.25 bei Elvira Zemp

Tel. 062 768 80 29 | elvira.zemp@teufenthal.ch

Donnerstag, 9. Oktober 2025 | 14:00

Kirchgemeindesaal Gontenschwil

Kirchrain 171, 5728 Gontenschwil

«Ein Gläschen in Ehren» - Genuss und Lebensfreude im Alter

Referentin: Bettina Pelosi, Suchtprävention Aargau

In diesem Referat setzen wir uns offen mit dem Thema Alkohol und Medikamente im Alter auseinander. Welche Faktoren helfen, gesund zu bleiben und die Lebensqualität zu erhalten? Wie erkennt man Warnsignale frühzeitig? Wie kann man unterstützen, wenn man sich um jemanden sorgt?

Anmeldung bis 06.10.25 bei Jrene Zogg

Tel. 076 509 45 87 | jrene.zogg@kirche-gz.ch

Donnerstag, 4. Dezember 2025 | 13:00

Restaurant Central Reinach

Hauptstrasse 36, 5734 Reinach

«Ernährung 60+» - Gesund essen mit Genuss

Referentin: Karin Nowack, Landwirt. Zentrum Liebegg

Eine ausgewogene Ernährung fördert die Vitalität und Lebensqualität im Alter. Doch wie verändert sich der Nährstoffbedarf und wie können Sie ihn optimal decken? Dieses Referat vermittelt praxisnah, was gesunde und genussvolle Ernährung im Alter bedeutet.

Anmeldung (auch kombiniert mit Mittagstisch möglich) bis 20.11.25 bei Myriam Küng |

Tel. 062 771 09 04 | kulm@ag.prosenectute.ch

Infos

Die Veranstaltungen sind kostenlos | alle Veranstaltungsorte sind rollstuhlgängig
Danach gibt es jeweils einen kleinen Apéro (ausser am 04.12.) | Fahrdienst auf Anfrage möglich

Kontakt

Impuls Zusammenleben aargauSüd
Fachbereich Alter
Aarauerstrasse 9, 5734 Reinach

Tel. 062 772 04 19 | 078 244 89 98
alter@impuls-zusammenleben.ch
www.impuls-zusammenleben.ch



Gesundheitsförderung Schweiz
Promotion Santé Suisse
Promozione Salute Svizzera

