

Medienmitteilung

Brugg, 14. Oktober 2026/sr

Sicherheit im Alter: Anlass zur Sturzprävention in Brugg

Der Pastoralraum Region Brugg-Windisch lädt Seniorinnen und Senioren ab 65 Jahren sowie betreuende Personen zu einem Informationsanlass zum Thema «Sicherheit im Alter» ein. Im Zentrum steht die Frage, wie sich Stürze im Alltag vermeiden lassen und wie einfache Übungen zu mehr Sicherheit, Beweglichkeit und Selbstvertrauen beitragen können.

Der Anlass findet am Donnerstag, 29. Oktober 2026, um 14 Uhr im Unteren Pfarrsaal des Kirchenzentrums St. Nikolaus in Brugg statt. Referentin ist Manuela Cramer, Fachverantwortliche Bewegung und Sport bei Pro Senectute Aargau. In dem Referat vermittelt sie praktische Tipps zur Sturzprävention und zeigt einfache Übungen, die sich gut in den Alltag integrieren lassen.

Stürze gehören zu den häufigen Risiken im Alter und können die Selbstständigkeit im Alltag erheblich beeinträchtigen. Mit gezielter Bewegung, Aufmerksamkeit und einfachen Massnahmen lässt sich viel zur eigenen Sicherheit beitragen. Der Anlass möchte deshalb informieren, sensibilisieren und gleichzeitig Mut machen, aktiv etwas für das eigene Wohlbefinden zu tun.

Im Anschluss an das Referat sind alle Teilnehmenden zu Kaffee und Kuchen eingeladen. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich. Alle interessierten Seniorinnen und Senioren sowie betreuende Personen sind herzlich willkommen.

Kontakt

Anna Di Paolo, Pfarreiseelsorgerin
056 441 88 42 | anna.dipaolo@kathbrugg.ch