



Einladung zum Weiterbildungs- und Vernetzungsanlass

Donnerstag, 31. Oktober 2019, 16:00 - 18:30 Uhr, Weber Hörsaal, Plantahof, Landquart, anschliessend Vernetzungsapéro

Geschätzte Damen und Herren, sehr geehrte Mitglieder der Steuergruppe "Sturzprävention"

Geschätzte Beteiligte am Projekt Sturzprävention der Flurstiftung im Prättigau und der Stadt Chur, Hausärzt/-innen, Spitexmitarbeitende, Physiotherapeut/-innen und Ergotherapeut/-innen, Fit Gym-Leitende von Pro Senectute GR und des Graubündner Turnverbandes und Interessierte

Gerne laden wir Sie zu einer weiteren Veranstaltung zur Sturzprävention ein, mit dem Ziel, gemeinsam an einem Strick zu ziehen, um Ursachen und Risiken für Stürze im Alter zu erkennen, anzusprechen, mit entsprechenden Fachpersonen Kontakt aufzunehmen. Damit dies überhaupt möglich ist, sind Kenntnisse über die wichtigsten Schutzfaktoren hinsichtlich des Stürzens ebenso bedeutsam, wie die Vernetzung. Letztere pflegen wir an einem feinen Apéro im Anschluss.

Unsere Referentinnen und Referenten betrachten mit Ihnen die Veränderungen des menschlichen Körpers im Verlauf des Lebens und zeigen Ihnen Möglichkeiten auf, wie dem biologischen Alterungsprozess und dem Leistungsabfall positiv entgegengewirkt werden kann, um die Lebensqualität und Selbständigkeit so lange wie möglich zu gewährleisten.

Prof. Dr. Lukas Zahner ist Biologe, Master of Sports Sc. und Diplomtrainer Swiss Olympic, Mitglied der Departementsleitung und Leiter des bewegungs- und trainingswissenschaftlichen Bereichs am Departement für Sport, Bewegung und Gesundheit der Universität Basel. Er hat mit seinem Team die Wirkung von Kraft- und Gleichgewichtstraining auf die allgemeine Gesundheit, Sturzhäufigkeit, Osteoporose, Gelenkbeschwerden, Stoffwechselerkrankungen, Motivation und Depressionen untersucht und berichtet uns über die Ergebnisse, Erkenntnisse und Massnahmen.

Niculin Vonzun ist leitender Ernährungstherapeut und Ernährungsberater CAS am Kantonsspital Graubünden. Sein Thema: Ernährung und Sturzprävention – was kann man tun? Er beleuchtet die Veränderungen im Alter betreffend die Ernährung und zeigt Lösungsmöglichkeiten auf.

Silvia Oechslin ist Naturheilpraktikerin TCM, Dipl. Akupunktur-, Arzneimittel- und Med. Qi Gong- sowie Tuina -Therapeutin. Durch die Übungen des Qi Gong können Funktionen des Körpers wieder aktiviert und das Herz für mehr Lebensenergie geöffnet werden, sagt sie. Der Gleichgewichtssinn werde gestärkt und der Bewegungsapparat gepflegt, ganz im Sinne der Sturzprävention. Sie führt uns ins Qi Gong ein und verschiedene Übungen mit uns durch.

Christiane Schmid, Projektleiterin des Projektes "Stopp Sturz" des Gesundheitsamtes und **Andri Cavegn**, neu operativer Projektleiter "Stopp Sturz" im Auftrag des Gesundheitsamtes und Ergotherapeut sowie Zentralvorstandsmitglied des ErgotherapeutInnen-Verbands Schweiz informieren Sie über den Stand der Dinge und Neuerungen im Projekt "Stopp Sturz"
Die Kosten dieser Weiterbildung werden vom Gesundheitsamt getragen.

Bitte melden Sie sich bis spätestens am **21. Oktober 2019** an:

Gesundheitsamt Graubünden

Hofgraben 5

7001 Chur

Tel: 081 257 64 00

E-Mail: gf@san.gr.ch

Für weitere Fragen stehen wir Ihnen selbstverständlich gerne zur Verfügung: 081 257 64 00.

Wir freuen uns auf zahlreiche Anmeldungen und spannende Auseinandersetzungen mit Ihnen

Freundliche Grüsse



Christiane Eggert

und



Andri Cavegn

Projektleitungen Stopp Sturz
Gesundheitsamt Graubünden

In Zusammenarbeit mit:



Spitex Verband
Graubünden



Mit Unterstützung von



Gesundheitsförderung Schweiz
Promotion Santé Suisse
Promozione Salute Svizzera