



# Senioren für Senioren Reinach BL

## Impressionen vom Helfertreffen am 17.11.2015



Eintreffen





## Begrüßung durch die Präsidentin Rosmarie Meyer





**Begrüßung der Referentin Dr. S. Jehle  
durch Ursula Jegge, Projektverantwortliche**



**bethesda**  
SPITAL

**Multifaktorielle Interventionen, ...**

**Ausschalten möglichst vieler Risikofaktoren**

+

**Training von Kraft, Balance und Gang**

+

**Vitamin D**

+

**Hilfsmittelschulung-/versorgung**

**bethesda**  
SPITAL

**Übung zur Sturzprophylaxe**

Gewicht auf die Fersen verlagern und dann nach vorne auf die Zehenspitzen hochkommen (3x)

**mit oder ohne Halten am Stuhl**

(evtl. zusätzlich die Augen Schliessen, das Ganze 3x Wiederholen)



Kurs: **Gangsicherheit + Sturzprophylaxe**  
Info dazu von *Beatrice Hasler*

**Unterlagen sammeln**





**Pausengespräche**





**Einführungskurs des Netzwerks**  
Info von *Irmgard Böhmer*

**Deco von Madeleine Wermuth**





**Gespräche beim Apéro**

