

## «Bewegte Pausen» Integration sturzpräventiver Elemente in Kursangebote für Seniorinnen und Senioren

### Worum geht es?

Stürze und Sturzprävention sind zentrale Themen für die öffentliche Gesundheit und speziell für Personen im Alter 65+. Jährlich verletzen sich knapp 90'000 ältere Erwachsene so schwer, dass sie eine medizinische Behandlung benötigen. Die Sturzfolgen können schwerwiegend und einschneidend sein. Lange Spitalaufenthalte und Rehabilitationsphasen, oftmals auch Einschränkungen resp. Verlust von Mobilität und Selbständigkeit und psychologische Folgen wie Sturzangst bis hin zum sozialen Rückzug. Durch verschiedene Massnahmen wie zum Beispiel Kraft- und Gleichgewichtstraining kann das Sturzrisiko bei älteren Personen aber gesenkt werden.

Das Projekt «Bewegte Pausen» möchte einen Beitrag leisten, theoretisches und praktisches Wissen zum Thema Sturzprävention an Personen im Alter 65+ zu vermitteln. In Gruppenangeboten für Seniorinnen und Senioren werden sturzpräventive Übungen und Wissen in kleinen Pausen vermittelt. Dadurch sollen Seniorinnen und Senioren auf niederschwellige Art für die Thematik sensibilisiert werden. Die Gruppenangebote müssen in keinem Zusammenhang mit Bewegung und Gesundheit stehen.

### Wie sieht die Umsetzung aus?

Kursleitende von passenden Kursen werden im Verlauf einer mehrstündigen Schulung durch eine Fachperson theoretisch und praktisch in die Sturzprävention eingeführt. Die geschulten Kursleitenden vermitteln das Gelernte den Kursteilnehmenden in den Kurslektionen mittels praktischer Übungen in Form einer kurzen bewegten Pause. Zudem legen sie kostenloses Informationsmaterial auf.

<b>Massnahme</b>	Schulung für Kursleitende im Rahmen von 2–3 Stunden
<b>Kursinhalt</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Informationen zu Stürzen (Zahlen, Risikofaktoren, Prävention)</li> <li>• Kennenlernen von sturzpräventiven Bewegungsübungen</li> <li>• Informationen zum Einbau der Übungen in die Kurse und den Alltag der Teilnehmenden</li> <li>• Informationen über diverse Angebote der Sturzprävention</li> </ul>
<b>Zielgruppe</b>	Kursleitende von Kursen 50plus (Altersuntergrenze in Absprache)
<b>Wer ist der Veranstalter</b>	Organisationen mit Kursangebot für genannte Zielgruppe
<b>Was bietet der Veranstalter</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Organisation des Anlasses (Räumlichkeiten, ev. Verpflegung)</li> <li>• Bewerbung des Anlasses über eigene Kanäle</li> </ul>
<b>Was bietet der Kanton</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Organisation der Referentin / des Referenten inkl. Kostenübernahme</li> <li>• Unterstützung bei der Bewerbung (Textbausteine)</li> <li>• Hilfestellung beim Erstellen von Flyern (bei Bedarf)</li> <li>• Bereitstellung von kostenlosen Informationsmaterialien (Flyer, Broschüren) für die Kursleitenden zur Streuung in ihren Kursen</li> </ul>

### Links

[Infos zum Angebot](#)

### Kontakt

Rolf Spross  
Prävention und Gesundheitsförderung Kanton Zürich  
[rolf.spross@uzh.ch](mailto:rolf.spross@uzh.ch)  
044 634 47 68

Mit Unterstützung von:



Gesundheitsförderung Schweiz  
Promotion Santé Suisse  
Promozione Salute Svizzera