

Angebote zur Sturzprävention und Bewegungsförderung im Alter im Kanton Zürich

Beratungsstelle für Unfallverhütung (bfu)	<ul style="list-style-type: none"> • «Sicher stehen – sicher gehen» mit Übungen für Kraft und Gleichgewicht zu Hause • Kurse finden in der ganzen Schweiz 	www.sichergehen.ch
Pro Senectute Kanton Zürich	<ul style="list-style-type: none"> • Sturzprävention: Sicher durch den Alltag https://pszh.ch/aktivitaet/sicher-durch-den-alltag-neukopie-2/ • Sport und Bildung: Angebot von Indoor und Outdoor Sportkursen 	www.pszh.ch 058 451 51 00
Rheumaliga Zürich, Zug und Aargau	<ul style="list-style-type: none"> • Bewegungskurse • «Sicher durch den Alltag» Hausbesuch mit Beratung zur Sturzprävention <p>Kostenübernahme ganz oder teilweise durch: CSS Versicherung, Sanitas, CONCORDIA, SWICA und Atupri</p>	www.rheumaliga.ch/zh 044 405 45 55
Schweizerisches Rotes Kreuz Kanton Zürich	<ul style="list-style-type: none"> • ÖV-Begleitsdienst zur Sicherheit und Begleitung • Fahrdienst • Notruf bietet Sicherheit rund um die Uhr 	www.srk-zuerich.ch 044 388 25 25
Zentrum für Altersmedizin	<ul style="list-style-type: none"> • Geriatrische Sprechstunde • Test- und Diagnosezentrum für Spezialuntersuchungen (u.a. Sturzrisiko, Muskelkraft, Gang, Balance, Knochendichte, Sinnesorgane, kognitive Fähigkeiten und Ernährung). • Fachwissen: Ernährung im Alter, Muskel- & Knochengesundheit, Gang- und Balancestörungen 	https://www.stadt-zuerich.ch/waid/de/index/fachgebiete/akutgeriatrie.html 044 255 26 99
Apothekerverband des Kantons Zürich	<ul style="list-style-type: none"> • Überprüfung der Medikamente mit Einfluss auf Sturz in Apotheken 	
SturzZentrum Schweiz	<ul style="list-style-type: none"> • Kurse und Referate zur Sturzprävention • Fachvorträge und Workshops 	www.sturzzentrum.ch 044 500 94 51

Einsamkeit	
Kontaktaufnahme	<ul style="list-style-type: none"> • Hausarzt • Sozialstelle ihrer Gemeinde / Kirchgemeinde
Besuchs- / Begleitsdienst	<ul style="list-style-type: none"> • Schweizerisches Rotes Kreuz • Kirche • Pro Senectute
Ehrenamtliche Tätigkeit	<ul style="list-style-type: none"> • www.freiwillig-zh.ch oder www.srk-zuerich.ch / 044 388 25 25 • www.benevol-jobs.ch

www.seniorweb.ch	<ul style="list-style-type: none"> • Interaktive Plattform • Informationen und Angebote
www.sozialkontakt.ch	<ul style="list-style-type: none"> • Verbindung von Personen mit gleichen Interessen