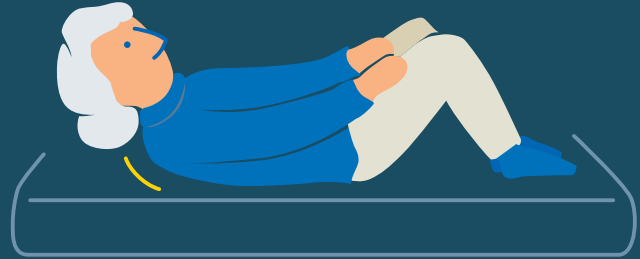
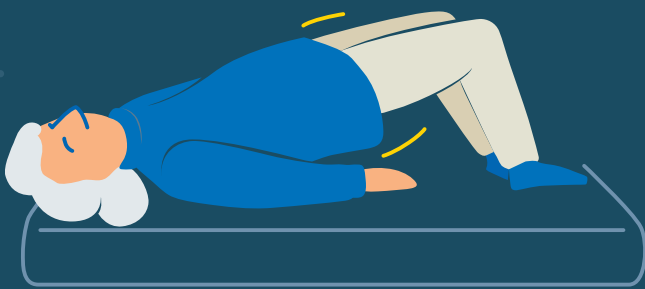


Schnupperkurs  
16.01.2020, 14.00 Uhr  
SAW-Siedlung  
Schaffhauserplatz



# Sturzpräventionskurse

FRÜHJAHR 2020



Stiftung Alterswohnungen  
der Stadt Zürich SAW



Überall für alle  
**SPITEX**  
Zürich SAW

Eine der häufigsten Ursachen für gesundheitliche Probleme im Alter sind Stürze. Dabei gibt es einfache Übungen, die das Sturzrisiko entscheidend vermindern. Besuchen Sie die Sturzpräventionskurse der SAW. Ein Kurs umfasst acht Lektionen in zwei Monaten und steckt voller Tipps und Übungen für ein besseres Gleichgewicht und eine grössere Gangsicherheit, die sich einfach in den Alltag integrieren lassen.

Der Kurs richtet sich an Mieterinnen und Mieter der SAW sowie an Seniorinnen und Senioren, die in der Stadt Zürich wohnen. Wichtig ist, dass Sie sich zutrauen, 60 Minuten vorwiegend im Stehen oder Gehen zu üben.

Die Kursleiterinnen sind ausgewiesene Fachpersonen der Institution Lifetime health mit langjähriger Erfahrung im Seniorensport.

Die Kursorte sind gut mit den öffentlichen Verkehrsmitteln erreichbar.

### Kosten (8 x 60min. inkl. Kursmaterial)

Mieter\*innen SAW: Fr. 80.—

Einwohner\*innen Stadt Zürich: Fr. 160.—

Muss ein Kursblock infolge Krankheit oder Unfall abgebrochen werden, erstatten wir bei Vorliegen eines Arzteugnisses den Kursbetrag anteilmässig zurück.

### Auskunft Montag bis Donnerstag

Tel. 044 415 73 37

E-Mail: saw-soziokultur@zuerich.ch

www.wohnenab60.ch/sturzpraevention

### Schnupperkurs

Donnerstag, 16. Januar 2020, 14.00 Uhr

SAW-Siedlung Schaffhauserplatz

### Talon bitte per Post senden an:

Stiftung Alterswohnungen der Stadt Zürich SAW  
«Sturzpräventionskurs», Postfach, 8036 Zürich



### Verbindliche Anmeldung (Anmeldeschluss: 23. Januar 2020)

#### SAW-Siedlung Schaffhauserplatz

Gemeinschaftsraum

Hofwiesenstrasse 11, 8057 Zürich

ÖV: Tram 7, 11, 14,15, Bus 33 bis Schaffhauserplatz

#### Kurse in der SAW-Siedlung Schaffhauserplatz

Kurs 1: Montagvormittag, 09.00–10.00 Uhr

Kurs 2: Montagvormittag, 10.30–11.30 Uhr

17.2./24.2./2.3./9.3./16.3./23.3./30.3./6.4.2020

#### SAW-Siedlung Krone Altstetten

Gemeinschaftsraum

Feldblumenstrasse 9, 8048 Zürich

ÖV: Tram 2, Bus 78/80 bis Haltestelle Lindenplatz

#### Kurse in der SAW-Siedlung Krone Altstetten

Kurs 1: Mittwochnachmittag, 13.30–14.30 Uhr

Kurs 2: Mittwochnachmittag, 15.00–16.00 Uhr

19.2./26.2./4.3./11.3./18.3./25.3./1.4./8.4.2020

Name

Vorname

Geburtsdatum

Strasse

PLZ/Ort

Telefon

w

m

Ich bin SAW-Mieter\*in

E-Mail

Ort/Datum

Unterschrift