



Stadt Zürich

Gesundheitszentren für das Alter

Nachbarschaftshilfe Kreis 6



Sicher begleiten – praktisch lernen



Aktive Weiterbildung für Freiwillige und Mitglieder

Wer Menschen mit Gehbeeinträchtigungen begleitet,
kennt diese Fragen:

Wie unterstütze ich sicher und rückschonend?
Was tun, wenn jemand stolpert oder unsicher wird?

In dieser praxisnahen Weiterbildung zeigt uns
eine erfahrene diplomierte Aktivierungsfachfrau,
wie wir Menschen im Alltag sicher begleiten können
– mit vielen Übungen zum direkten Mitmachen.

Das erwartet euch:

- ✓ Rückenschonende Hebe- und Stütztechniken
- ✓ Sicherer Umgang mit Rollator & Hindernissen
- ✓ Sturzprävention im Alltag
- ✓ Perspektivwechsel erleben:

Wie fühlen sich Bewegungseinschränkungen an?



Im Anschluss lassen wir den Nachmittag entspannt ausklingen.
Dazu laden wir herzlich zu Kaffee und Kuchen ein, tauschen uns in einer gemütlichen
Runde aus und teilen unsere Erfahrungen aus dem Alltag.

Wann? Freitag, 02. Oktober 2026, 14:00 bis ca. 17:00 Uhr

Wo? Gesundheitszentrum für das Alter Stampfenbach
Lindenbachstrasse 1, 8006 Zürich

Hinweis: Bitte tragt bequeme Kleidung und flache Schuhe

Begrenzte Platzzahl. Anmeldungen bis am 17. September an:

kreis6@nachbarschaftshilfe.ch

077 501 64 74