

## Gesundheitsförderung

Im Alter verändern sich Menschen. Es kann schwieriger werden, sich Dinge zu merken oder sich sicher zu bewegen. Auch der Körper braucht andere Nährstoffe als früher. Frühzeitige Hilfe, gezielte Bewegung und gesunde Ernährung tragen dazu bei, länger selbstständig zu bleiben. Es gibt viele Angebote, die im Alltag unterstützen – für Betroffene und für Angehörige.

### Demenz

Wenn das Gedächtnis nachlässt oder die Vergesslichkeit zunimmt, ist eine ärztliche Abklärung sinnvoll. Ärztinnen und Ärzte können feststellen, ob Anzeichen für eine Demenz vorliegen. Verschiedene Fachstellen bieten Beratung, Betreuung und Entlastung für betroffene Familien.

### Sicherheit – Stürze vermeiden

Gezielte Bewegung stärkt Muskeln und Gleichgewicht. So wird der Alltag sicherer und die Selbstständigkeit bleibt länger erhalten. Bewegung hilft auch, das Wohlbefinden zu steigern. Alltägliche Tätigkeiten wie Treppensteigen oder Putzen können sicher und stabil verrichtet werden und die Selbstständigkeit bleibt länger erhalten.

### Ernährung im Alter

Wenn man älter wird, braucht der Körper eine andere Ernährung. Er braucht weniger Kalorien, aber mehr Protein. So bleiben Muskeln und Knochen stark. Auch Lebensmittel mit vielen Vitaminen und Mineralstoffen sind gut für die Gesundheit.

### Mehr Informationen (Links, Adressen, Broschüren, Merkblätter)

[www.hallo-aargau.ch/rm/alter-und-migration/gesundheitsfoerderung](http://www.hallo-aargau.ch/rm/alter-und-migration/gesundheitsfoerderung)