



GAZ

Gesund altern
im Kanton Zug

Einladung

Wir laden Sie herzlich ein zur 42. Veranstaltung von
«Gesund altern in Baar» zum Thema

EINE STARKE BLASE – AUCH IM ALTER

Vielleicht gibt es Momente, in denen Ihr Tagesablauf von der Blase gesteuert wird. Möchten Sie wieder lachen, niesen und husten, ohne von Ihrer Blase verunsichert zu werden? Haben Sie Probleme mit Ihrem Beckenboden? Ein weit verbreitetes Leiden über das niemand gerne spricht. Wir sprechen darüber.

Dienstag, 20. Januar 2026

14.00 – 16.00 Uhr

Gemeindsaal Baar

Referate

Dr. med. Heimo Magg, Leitender Arzt Frauenklinik am Zuger Kantonsspital, referiert über die Funktion der Blase sowie des Beckenbodens und informiert Sie über deren Veränderungen im Alter. Sie erfahren Wichtiges über die Ursachen, Vorbeugung und Therapie von Blasenschwäche und Urininkontinenz.

Marion Strupp, dipl. Physiotherapeutin und Beckenbodentherapeutin mit Praxis in Rotkreuz, zeigt Ihnen wirksame Übungen zur Stärkung der Beckenbodenmuskulatur, um Inkontinenz vorzubeugen oder vorhandene Symptome zu lindern. Zudem erhalten Sie wertvolle Tipps, die speziell beim Husten und Niesen hilfreich sind, sowie Ratschläge zum Umgang mit verstärktem Harndrang.

Wir freuen uns, Sie an dieser Veranstaltung begrüßen zu dürfen. Im Anschluss offerieren wir Ihnen gerne ein Zvieri.

Die Teilnahme ist für Sie kostenlos.

Ein Angebot von Pro Senectute Kanton Zug
Im Auftrag der Einwohnergemeinde Baar



Unterstützt vom
Kanton Zug

**PRO
SENECTUTE**
GEMEINSAM STÄRKER

