



MEDIENMITTEILUNG

Schaffhausen, 16. Oktober 2025

RegioFit55+

Gesundheitsförderung für ältere Menschen im Kanton Schaffhausen

Ein Angebot, um die Gesundheitskompetenz älterer Menschen zu stärken und das Bewusstsein für Bewegung, Ernährung und psychische Gesundheit zu fördern.

RegioFit55+ ist ein Angebot des kantonalen Aktionsprogramms zur Gesundheitsförderung im Alter im Kanton Schaffhausen – durchgeführt vom Schweizerischen Roten Kreuz Kanton Schaffhausen mit Unterstützung der Gesundheitsförderung Schweiz. Ziel ist es, die Gesundheitskompetenz älterer Menschen zu stärken und das Bewusstsein für Bewegung, Ernährung und psychische Gesundheit zu fördern.

Aktionstage in 13 Gemeinden

Vom 21. Oktober bis 1. November 2025 finden in 13 Schaffhauser Gemeinden Aktionstage zum Thema «Bewegung im Alter» mit einem mobilen Informationsstand statt. Der Schwerpunkt liegt auf erlebbaren Aktivitäten. Für 2026 sind im Frühling und Herbst weitere Tournéeen zu den Themen Ernährung und psychische Gesundheit geplant. «Mit *RegioFit55+* möchten wir ältere Menschen motivieren, aktiv zu bleiben und ihre Gesundheit selbst in die Hand zu nehmen», erklärt Karin Werner, Projektleiterin *RegioFit55+* beim Schweizerischen Roten Kreuz Kanton Schaffhausen.

Die genauen Termine und Orte sind zu finden auf: <https://www.srk-schaffhausen.ch/regiofit55>.

Kontakt

Karin Werner, Projektleiterin *RegioFit55+*, +41 52 620 37 16, karin.werner@srk-schaffhausen.ch

Das Schaffhauser Rote Kreuz

Das Schweizerische Rote Kreuz (SRK) Kanton Schaffhausen erfüllt wichtige humanitäre Aufgaben auf kantonaler Ebene. Das Hilfswerk trägt dazu bei, dass das Leben für viele Menschen im Kanton lebenswerter wird. Hilfe zur Selbsthilfe wird dabei grossgeschrieben. In den Bereichen Unterstützung im Alltag, Bildung und soziale Integration setzen sich rund 60 Teilzeit-Mitarbeitende und 300 Freiwillige im ganzen Kanton dafür ein, dass Benachteiligte im Alltag besser integriert werden und bleiben. Die breite Palette von Hilfsdienstleistungen steht im Zeichen der Menschlichkeit und wird nach den Grundsätzen der Rotkreuz-Bewegung den aktuellen Bedürfnissen angepasst und laufend weiterentwickelt. Das SRK Kanton Schaffhausen finanziert sich durch Spenden und Mitgliederbeiträge, Leistungsaufträge sowie Erträge aus Dienstleistungen und Projekten.

