



## REGIOFIT55+

# Aktiv bleiben und die Gesundheit selbst in die Hand nehmen

**RegioFit55+ ist ein Angebot, um die Gesundheitskompetenz älterer Menschen zu stärken und das Bewusstsein für Bewegung, Ernährung und psychische Gesundheit zu fördern.**

**Kanton** RegioFit55+ ist ein Angebot des kantonalen Aktionsprogramms zur Gesundheitsförderung im Alter im Kanton Schaffhausen. Durchgeführt wird es 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.

Vom 21. Oktober bis 1. November finden in 13 Schaffhauser Gemeinden Aktionstage zum Thema «Bewegung im Alter» mit einem mobilen Informations-

stand 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. (eg)

### Termine im Klettgau

Dienstag, 21. Oktober, 8.30 Uhr bis 10.30 Uhr,  
**Schleitheim Coop**  
Dienstag, 21. Oktober, 16 bis 18 Uhr,  
**Siblingen Dorfladen**  
Samstag, 25. Oktober, 10 bis 12 Uhr,  
**Hallau Gemeindehaus**  
Samstag, 25. Oktober, 14 bis 16 Uhr,  
**Oberhallau Dorfplatz**  
Samstag, 1. November, 10 bis 12 Uhr,  
**Wilchingen Landi**  
Samstag, 1. November, 14 bis 16 Uhr,  
**Neunkirch Physiotraining Haus der Medizin**  
[www.srk-schaffhausen.ch/regiofit55](http://www.srk-schaffhausen.ch/regiofit55)



Im Alter ist regelmässige Bewegung wichtig.

(KI-generiertes Bild von ChatGPT)