



MEDIENMITTEILUNG

Schaffhausen, 21. April 2026

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.

Zweite Runde startet am 24. April – Fokus auf Proteine im Alter

Nach einem erfolgreichen Auftakt im Herbst 2025 geht das Gesundheitsförderungsangebot *RegioFit55+* im Kanton Schaffhausen wieder mit einem mobilen Informationsstand auf Tournee durch 12 Gemeinden. Während sich die erste Aktionsreihe dem Thema «Bewegung im Alter» widmete und auf breites Interesse in der Bevölkerung stiess, steht nun ein neuer Schwerpunkt im Zentrum: die Bedeutung von Proteinen für die Gesundheit im Alter.

«Der grosse Zuspruch im vergangenen Jahr hat gezeigt, wie wichtig verständliche und alltagsnahe Gesundheitsinformationen für ältere Menschen sind. Mit dem Thema Proteine greifen wir einen zentralen Aspekt der Ernährung auf, dessen Bedeutung vielen nicht bewusst ist», sagt Karin Werner, Projektleiterin *RegioFit55+* beim Schaffhauser Roten Kreuz.

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 240 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.

