MEDIENMITTEILUNG

Schaffhausen, 10. September 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.

«Wie geht es mir»? Diese Frage verdient in jedem Lebensabschnitt Aufmerksamkeit.

Vom 14. bis 26. September geht *RegioFit55+* in die 3. Runde: An 14 Standorten in Schaffhauser Gemeinden finden Aktionstage zum Thema «Impulse für mentale Stärke im Alter» statt. An einem mobilen Informationsstand erhalten Besucherinnen und Besucher praktische Anregungen, wie sie ihre mentale Gesundheit im Alltag stärken und sich bewusst mit ihrem persönlichen Wohlbefinden auseinandersetzen können. Im Zentrum stehen dabei konkrete Impulse, die sich einfach in den Alltag integrieren lassen. «Mit *RegioFit55+* möchten wir ältere Menschen dazu anregen, ihrer mentalen Gesundheit Aufmerksamkeit zu schenken, neue Impulse für ihren Alltag mitzunehmen und aktiv etwas für ihr Wohlbefinden zu tun», 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 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.