



**Alles in Balance?  
Bleiben Sie in Bestform!**

Jährlich verletzen sich 90 000 ältere Menschen so schwer durch Stürze, dass sie ärztliche Hilfe oder Spitalpflege benötigen. Mit den Jahren verändert sich vieles im Leben – auch unsere körperliche und mentale Fitness. Muskelmasse und Gleichgewichtsfähigkeit nehmen ab, das Sturzrisiko steigt.

Die gute Nachricht: Mit gezieltem Training von Gleichgewicht, Kraft und mentaler Fitness lässt sich das persönliche Sturzrisiko reduzieren. Die nationale Kampagne «**sicher gehen**» zeigt, wie das geht.

Der Gemeinderat Mülligen lädt Sie am **15. Januar 2026** zur kostenlosen Veranstaltung in der MZH Mülligen ein. Folgen Sie mit uns zusammen den Ausführungen von Frau **Dagmar Philipp von VitalZuhause**. Frau Philipp wird uns wertvolle Tipps für den Alltag vermitteln, damit Stürze im Alltag verhindert werden können.



Die Veranstaltung wird unter anderem unterstützt von der «Gesundheitsförderung Schweiz», «gesund und zwäg im Aargau» und dem Bundesamt für Unfallverhütung BfU.

Wir freuen uns über Ihre Teilnahme!

Aus organisatorischen Gründen bitten wir um Anmeldung bis **7. Januar 2026** an die Gemeindekanzlei Mülligen, Stockfeldstrasse 1, 5243 Mülligen  
[gemeindekanzlei@muelligen.ch](mailto:gemeindekanzlei@muelligen.ch), Telefon 056 265 12 70

**15. Januar 2026, 19.30 Uhr**  
**in der Mehrzweckhalle, 5243 Mülligen**  
**Apéro mit Austausch im Anschluss an die Veranstaltung**