



# GAZ

Gesund altern  
im Kanton Zug

## Einladung

Wir laden Sie herzlich ein zur Veranstaltung von  
«Gesund altern im Kanton Zug» zum Thema

### **EINE STARKE BLASE – AUCH IM ALTER**

Vielleicht gibt es Momente, in denen Ihr Tagesablauf von der Blase gesteuert wird. Möchten Sie wieder lachen, niesen und husten, ohne von Ihrer Blase verunsichert zu werden? Haben Sie Probleme mit Ihrem Beckenboden? Ein weit verbreitetes Leiden über das niemand gerne spricht. Wir sprechen darüber.

---

Freitag, 18. Oktober 2024

14.00 – 16.00 Uhr

Alterswohnheim Mütschi, Walchwil

---

# Referate

**Dr. med. Heimo Magg, Leitender Arzt Frauenklinik am Zuger Kantonsspital**, referiert über die Funktion der Blase sowie des Beckenbodens und informiert Sie über deren Veränderungen im Alter. Sie erfahren Wichtiges über die Ursachen, Vorbeugung und Therapie von Blasenschwäche und Urininkontinenz.

**Marion Strupp, dipl. Physiotherapeutin und Beckenbodenspezialistin mit Praxis in Rotkreuz**, zeigt Ihnen wirksame Übungen zur Stärkung der Beckenbodenmuskulatur, um Inkontinenz vorzubeugen oder vorhandene Symptome zu lindern. Zudem erhalten Sie wertvolle Tipps, die speziell beim Husten und Niesen hilfreich sind, sowie Ratschläge zum Umgang mit verstärktem Harndrang.

---

Wir freuen uns, Sie an dieser Veranstaltung begrüßen zu dürfen. Im Anschluss offerieren wir Ihnen gerne ein Zvieri.

**Die Teilnahme ist für Sie kostenlos.**

---

Ein Angebot von Pro Senectute Kanton Zug  
Im Auftrag der Gemeinde Walchwil



Unterstützt vom  
Kanton Zug

Gemeinde Walchwil



**PRO  
SENECTUTE**  
GEMEINSAM STÄRKER

