

# Einladung zum Workshop „Stolperfalle Mensch ?“



## Workshop für die Generation 50+

am **Mittwoch, 17. Jänner 2018, 14 – 17 Uhr** Gemeindeamt Kirchbach

**Referentin:** Gerlinde Klammer-Minichberger

In diesem Workshop wird über die Ursachen und Risiken von Stürzen aufgeklärt und es werden Tipps zur Sturzprävention vermittelt, denn laut KFV ist der Sturz im Eigenheim das mit Abstand größte Unfallrisiko für ältere Menschen. Die Verletzungsgefahr bei Stürzen nimmt im Alter zu, was dramatische Folgen für die Selbstständigkeit und Selbstständigkeit haben kann.

### Inhalte und Ziele

- ★ Lehrreiches und unterhaltsames Programm mit Tipps, um Stolperfallen im eigenen Wohnraum erkennen und einschätzen zu lernen
- ★ Sensibilisierung für das Thema Fitness und die Rolle der Beweglichkeit bei der Sturzvorbeugung
- ★ Stärkung der Eigenkompetenz zur Erhaltung bzw. Förderung eigenständiger Mobilität
- ★ Empfehlungen, um alltägliche Routinetätigkeiten sicherer und effizienter abzuwickeln
- ★ Kennenlernen von Hilfsmitteln, die den Alltag erleichtern
- ★ Möglichkeit der aktiven Mitarbeit und Erfahrungsaustausch mit anderen Teilnehmern

Begrenzte Teilnehmerzahl

**Anmeldungen** bei der Gemeinde Kirchbach

☎ 04284/ 22812 | ✉ [karin.buchacher@ktn.gde.at](mailto:karin.buchacher@ktn.gde.at)

**KFV**

gesunde   
gemeinde Kirchbach

