

Stolperfalle Mensch?

Kostenloser Workshop zur Vermeidung von Stürzen

Ältere Menschen verletzen sich bei Stürzen oft schwerer als jüngere. Ein Sturz kann somit auch Auswirkungen auf die Selbstständigkeit und Selbstbestimmtheit haben. Um die Mobilität bis ins hohe Alter aufrechtzuerhalten und zu fördern, klärt der **kostenfreie Workshop "Stolperfalle Mensch?"** ältere Menschen über die **Ursachen und Risiken von Stürzen** auf und vermittelt **Tipps zur Sturzprävention**.

Ablauf des Workshops

In einer Gruppe von ca. **15 Personen** setzen sich die Teilnehmer*innen mit den Veränderungen im Alter auseinander und lernen **Hilfsmittel** kennen, die den **Alltag erleichtern**.

Einfache Übungen zur Kräftigung und Verbesserung des Gleichgewichtes runden das lehrreiche und unterhaltsame Programm mit **Tipps zur Minderung von Stolperfällen im Alltag** ab. Die Teilnehmenden lernen, wie sie Gefahrenbereiche erkennen und richtig einschätzen können.

Der Workshop bietet die Möglichkeit einer aktiven Mitarbeit und eines Erfahrungsaustausches unter Gleichgesinnten. Der Workshop dauert **ca. 2 Stunden**.



Zielgruppe: Mobile Personen ab 50+

Termin: 21.3.2025 | 17:00 Uhr

Adresse: Sozialzentrum
Friedrich-Schiller-Straße 24-26, 2345 Brunn am Gebirge

Anmeldung erwünscht beim Gesundheitsservice Brunn unter 02236/511665 oder office@gesundheitservice-brunn.at.