

Stolperfalle Mensch

Kostenloser Workshop zur Vermeidung von Stürzen

Aufgrund einer meist schlechteren körperlichen Verfassung verletzen sich ältere Menschen bei Stürzen oft schwerer als jüngere. Ein Sturz kann somit auch Auswirkungen auf die Selbstständigkeit und Selbstbestimmtheit haben. Um die eigenständige 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 circa 15 Personen setzen sich die Teilnehmer mit den Veränderungen im Alter auseinander und lernen Hilfsmittel, welche den Alltag erleichtern, kennen. 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. Dauer des Workshops ca. 2 Stunden.



Zielgruppe: Mobile Personen ab 50+

Termin: 12.9.2024 | 14:30 Uhr

Adresse: Gemeindezentrum, 8160 Thannhausen

Anmeldung erwünscht bei Fr. Derler unter 0317 / 220 15 14.