



STOLPERFALLE MENSCH?

**KOSTENLOSER WORKSHOP
ZUR VERMEIDUNG
VON STÜRZEN**



ZIELE DES WORKSHOPS

- Förderung eigenständiger Mobilität
- Information über Ursachen von Stürzen
- Kennenlernen von Gefahrenbereichen im Wohnraum
- Aufzeigen von praktikablen Alltagslösungen
- Rolle von Beweglichkeit bei der Sturzprävention

STOLPERFALLE MENSCH?



In einem abwechslungsreichen Rahmen gibt der **Workshop Einblick** in die unterschiedlichen Faktoren, die zu Stürzen führen können.

Neben den **körperlichen Sturzursachen** beeinflussen auch **äussere Faktoren** das Unfallrisiko.

Stolperfallen wie ungünstige Hausschuhe, lose Teppiche, schlechte Beleuchtung in Wohnräumen fallen in diese Kategorie.

INFOS WORKSHOP

Der **zweistündige Workshop** wird von speziell ausgebildeten Moderator/innen abgehalten.

Er richtet sich grundsätzlich an **mobile Personen ab 50 Jahren**, die sich mit dem Thema beschäftigen wollen – am besten **bevor es zu einem Sturz kommt**.



ZIELGRUPPE: mobile Personen AB 50+



GRUPPENGROSSE: 8-15 Personen



DAUER: ca. 2 Stunden



ANMELDUNG & WEITERE INFORMATIONEN

KFV [Kuratorium für Verkehrssicherheit]

Tel.: (0)5 770 77-1950

E-Mail: senioren@kfv.at

WAS ERWARTET DIE TEILNEHMENDEN?

- Informationen zum **Thema Sturz und Fitness im Alltag**
- Ein spannendes **Quiz zu Sturzursachen und -risiken**
- Analyse von **Sturzrisiken** im persönlichen **Wohnumfeld**
- Ausprobieren von „**kleinen Helfern**“ für den Wohnraum
- Kennenlernen von **einfachen Bewegungsübungen**
- **Tipps und Tricks** zur Sturzvermeidung
- Abwechslungsreicher **Erfahrungsaustausch** in der Gruppe



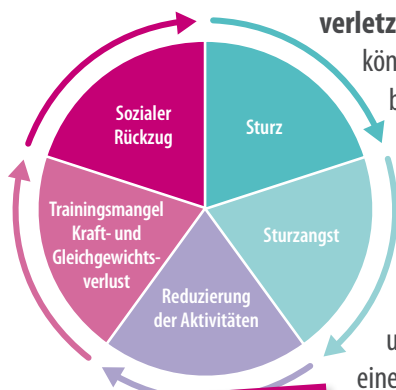


BEWEGUNG ALS PROPHYLAXE

ExpertInnen sind sich einig, dass **Bewegungsfähigkeit** und **Gesundheit** entscheidende **Voraussetzungen** sind, um auch mit fortschreitendem **Alter** sicher, eigenständig und **verletzungsfrei** unterwegs sein zu können.

Mit steigendem Alter baut der Körper kontinuierlich **Muskelmasse** ab.

Wenn diesem natürlichen Abbauprozess nichts entgegengesetzt wird, steigen das **Sturzrisiko** und die Gefahr, sich bei einem Sturz zu verletzen.



**GLEICHGEWICHTSFÄHIGKEIT
IST TRAINIERBAR!**

GLEICHGEWICHT



+

KRAFT





KFV 

Schleiergasse 18

1100 Wien

T +43-(0)5 77 0 77-1919 oder -0

F +43-(0)5 77 0 77-1186

E-Mail kfv@kfv.at

Medieninhaber und Herausgeber: KfV (Kuratorium für Verkehrssicherheit)

Verlagsort: Wien, 2017

Hersteller: AV+Astoria

Verantwortlich: Mag. Christoph Feymann

Redaktion: KfV

Grafik: Caroline Muhr

Fotos: Copyright KfV

Copyright: © KfV (Kuratorium für Verkehrssicherheit), Wien.

Alle Rechte vorbehalten.