

„Ein Kind braucht ein Jahr, um sich selbständig zu bewegen, und zehn Jahre, um selbständige Mobilität zu erwerben. Ein älterer Mensch kann beides an einem Tag verlieren.“ (Prof. Dr. Bernhard Isaacs)

Einladung zum Vortrag

Auf den Beinen bleiben – Wie Sie Stürze im Alter vermeiden

In diesem Vortrag von Andrea Sturm erfahren Sie wissenswertes über die häufigsten Gründe für Stürze bei älteren Menschen, mögliche zugrundeliegende Erkrankungen, Auswirkungen von Alterungsprozessen auf Muskulatur und Muskelfunktionen.

Sie lernen verschiedene Möglichkeiten und Übungen kennen, die Sie umsetzen können, um Gleichgewicht, Koordination und Muskelkraft zu verbessern und somit das Sturzrisiko zu vermindern.

Wann: Montag, 9.10.2023 von 14:30 – 16:30

Wo: In den Räumen des Sozialsprengels, Lochauerstr. 107, 6912 Hörbranz (ehemals Salvatorkolleg)

Kosten: gratis

Im Anschluss wird Manuel Müller Graber über die Wohnraumanpassung und finanzielle Unterstützungsmöglichkeiten bei Umbauten referieren.

Für Getränke und Jause sorgt das Team des Sozialsprengel Leiblachtal.

Um Anmeldung bis 5.10. unter der Telefonnummer 05573 85550 wird gebeten.