



# Einladung

zum  
KFV-Kurzworkshop

## „Stolperfalle Mensch?“

Ein Workshop für Seniorinnen und Senioren zur Sturzprävention im Alltag

### **Das mit Abstand größte Unfallrisiko für ältere Menschen ist der Sturz im Eigenheim:**

Der Workshop „Stolperfalle Mensch?“ soll ältere Menschen über die Ursachen und Risiken von Stürzen aufklären sowie Tipps zur Sturzprävention vermitteln.

Moderiert von geschulten Trainerinnen und Trainern lernen Sie, wie Sie Ihre Stärken fördern und Schwächen ausbalancieren können.

**Oberstes Ziel ist die Aufrechterhaltung der Mobilität.**

Denn fit und beweglich zu bleiben und sich so lange wie möglich selbstständig fortbewegen zu können, ist ein Gewinn – für den einzelnen Menschen und für die Gesellschaft.

### **Ziele & Inhalte des Workshops:**

- Lehrreiches und unterhaltsames Programm mit Tipps, um Stolperfällen im eigenen Wohnraum erkennen und einschätzen zu lernen
- Sensibilisierung für das Thema Fitness und die Rolle von Beweglichkeit bei der Sturzprävention
- Empfehlungen, um alltägliche Routinetätigkeiten sicherer und effizienter abzuwickeln
- Kennenlernen von Hilfsmitteln, die den Alltag erleichtern

**Termin:** 2. Oktober 2018  
von 18.00 bis 20.00 Uhr

**Veranstaltungsort:** Sitzungssaal  
der Marktgemeinde Kumberg

**Anmeldung:** im Gemeindeamt Kumberg,  
Tel. 03132/22 03