

15. Vortrag

Stiftung „Sanavita“ und *forum 60 plus*

Sturzprophylaxe

51% aller Unfälle in der Freizeit sind Stürze. 40% aller Menschen über 65 stürzen einmal im Jahr. Viele dieser Stürze führen zur Pflegeabhängigkeit.

Oft lässt sich bei älteren Menschen eine Verarmung der Bewegungsmuster feststellen. Viele schränken im Alter ihre Tätigkeiten ein, weil sie Angst davor haben zu fallen. Je mehr wir aber unsere Bewegungsmuster einschränken, desto ungelenkiger werden wir und verlieren unsere Anpassungsfähigkeit. Dies wiederum führt zu einem grösseren Sturz- und Verletzungsrisiko.

Wie können wir diese Spirale unterbrechen? Herr Erich Weidmann ist Bewegungstrainer und beschäftigt sich intensiv mit dem Thema „Stürzen“. Er wird in seinem Referat drei Blickpunkte beleuchten:

1. Stürzen, stolpern, fallen
2. Was hilft, nicht zu stürzen
3. Und wenn es passiert - wie komme ich wieder hoch?

Wir laden Sie herzlich zu diesem interessanten Vortrag ein.

Datum	Montag, 10. November 2014
Zeit	16.00 Uhr bis 17.00 Uhr
Ort	Mehrzwecksaal Sanavita AG, Lindhofstrasse 2, 5210 Windisch
Referent	Erich Weidmann, Kinaesthetictrainer

Es ist keine Anmeldung erforderlich. Der Vortrag ist öffentlich.
Freiwillige Spenden zur Deckung der Unkosten sind willkommen.