

Info-Vortrag: Bleiben Sie im Gleichgewicht - Stürze vermeiden!



Stürze stellen insbesondere für ältere Menschen ein hohes Risiko dar. Sie gehen häufig mit schwerwiegenden Einschnitten in die bisherige Lebensführung einher, die von Wunden und Frakturen über Einschränkungen des Bewegungsradius infolge verlorenen Vertrauens in die eigene Mobilität bis hin zum Verlust einer selbstständigen Lebensführung reichen. Durch rechtzeitige Einschätzung der individuellen Risikofaktoren sowie eine individuelle Maßnahmenplanung können Stürze vermieden und eine sichere Mobilität gefördert werden.

Einige Themen der Veranstaltung:

- Sturzursachen analysieren!
- Bin ich sturzgefährdet?
- Wie kann ich mich vor Stürzen schützen?

Cornelia Brodeßer von der Verkehrswacht Bonn e.V. gibt Tipps und stellt mögliche Strategien zur Vermeidung von Stürzen im eigenen Heim sowie als Fußgänger im Straßenverkehr vor.

Wir freuen uns auf Ihre Teilnahme! Die Veranstaltung ist kostenlos.

Wann?

Donnerstag, 17.01.2019, 14.30 bis 16 Uhr

Wo?

Quartiersmanagement Lannesdorf/Obermehlem
Ellesdorfer Straße 44, 53179 Bonn

Anmeldungen bitte bis zum 15.01.2019 unter:
quartiersmanagement@frauenhilfe-rheinland.de oder
0228/95 41 320

Gefördert durch:

**FREUDE.
JOY.
JOIE.
BONN.**

Veranstalter:



In Kooperation mit:

