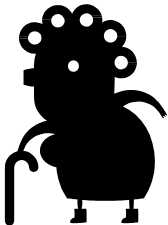


Gesundheitsvortrag: Sturzprophylaxe im Alter

Sturzprophylaxe im Alter fördert Ihre Gesundheit

Mit zunehmendem Alter steigt die Gefahr zu stürzen, die Folgen können einschneidend sein und zu Vereinsamung oder Pflegebedürftigkeit führen. Kenntnisse über vorbeugende Maßnahmen können das Sturzrisiko deutlich senken und dazu beitragen, aktiv und froh als Seniorin und Senior zu leben.

Zeitlicher Umfang: 2 UStd.



Themen:

Wichtige Zahlen rund um das Stürzen
Risikofaktoren, die Stürze begünstigen
Personenbezogene Präventionsmaßnahmen
Wohnraumgestaltung
Sicheres Verhalten
Frakturpräventive Maßnahmen
Unsere Ansprechpartner



Methodik:

- Vortrag, Gespräch, Zeit für persönliche Fragen
- Anschauungsmaterial, auch zum Ausprobieren
- Praktische Übungen zum Muskelaufbau auf Wunsch
- Informationsblatt (bei Bedarf)

Kosten: 50 € für Seniorenkreise in Aachen
Nach Absprache bei anderen Gruppen, Institutionen, Orten

Referentin: Ilse Feist, Gesundheits- und Pflegeberaterin (TÜV)
staatl. gepr. und anerk. Altenpflegerin, Registrierung beruflich Pflegenden
mehrjährige Berufserfahrung im Sozialen Dienst in Pflegeheimen
eigene Erfahrungen als Blinde (mit minimalem Sehrest) und Hörbehinderte
seit über fünf Jahren Vorträge in Seniorenkreisen und in der Erwachsenenbildung

Gern komme ich in Ihre Einrichtung.
Ich freue mich über Ihre Rückmeldung!

Herzlichst

Ilse Feist
Gesundheits- und Pflegeberaterin (TÜV)
Ausgebildete Märchenerzählerin

Infos und Terminabsprache:

Per Telefon unter 02 41 / 91 299 577
Per eMail an info@maerchenmeer.de
www.gesundheitundmaerchen.info
Adele-Weidtmann-Str. 87
52072 Aachen
Steuer-Nr. 201/5107/6298
Nach § 4 Nr. 19 a UStG von der UStPflcht befreit