

PROJEKTbeschreibung

„LEBENSWERT“ ÄLTER WERDEN | VORTRÄGE ZUM THEMA STURZPRÄVENTION UND MEHR



ZIEL

Nahziel: Information, Aufklärung, Förderung der Eigenverantwortung

Fernziel: Verringerung von Stürzen durch Bewusstseinsbildung

BESCHREIBUNG

In den drei lebhaft gestalteten Vorträgen (je nach Interesse wählbar) unserer Reihe „LEBENSWERT älter werden“ wird über die **Sturzprävention im Allgemeinen** referiert. Anschaulich und basierend auf neuen Statistiken bringt der/die Vortragende den ZuhörerInnen dieses Thema nahe. Auf Wunsch des Veranstalters gibt es auch die Möglichkeit, ZweitreferentInnen (z.B. zum Thema Wohnraumanpassung, Umbau), das Seniorentheater, BewegungstrainerInnen, ... dazu zu holen.

PROJEKTPARTNER

VORTRÄGE, DIE ZUR AUSWAHL STEHEN

VORTRAG 1 | STÜRZE IM ALTER – ZUFALL ODER VERMEIDBAR?

Tipps und Tricks zur Vermeidung von Stürzen und wie Sie Ihr Lebensumfeld sicher gestalten können

Die fünf Sinne verändern sich mit zunehmendem Alter, ohne, dass wir es bemerken. Erst wenn die Sinne schwächer werden oder wir sie verlieren, wird uns bewusst inwieweit eine intakte Sinneswahrnehmung unsere Lebensqualität bestimmt. Einschränkungen im Bereich der Sinneswahrnehmung führen u.a. dazu, dass Personen im Alter häufiger stürzen.

In diesem Vortrag erhalten Sie **Tipps und Tricks zur Förderung der Sinneswahrnehmung**. Sie bekommen weiters einen Überblick über die wichtigsten **Hilfsmittel für den Alltag**. Mittels eines **Wohnraumchecks** reden wir gemeinsam darüber, wie Sie Ihre Wohn- und Lebensumgebung barrierefrei und sicher gestalten können.

VORTRAG 2 | VON ALLEN SINNEN?

Die menschliche Wahrnehmung und ihre Bedeutung für den Alltag

Neben einem theoretischen Input über die komplexen Zusammenhänge der **menschlichen Wahrnehmung** stehen bei diesem Vortrag v.a. die „**Wahrnehmungsstationen**“ im Zentrum. Hier könne die TeilnehmerInnen die einzelnen Sinne bewusst erleben.

Was ist Wahrnehmung?

- ✔ Welche beeinflussenden Faktoren gibt es?
- ✔ Welche Sinne gibt es, was ist ihre Aufgabe?
- ✔ Welche Bedeutung hat die Wahrnehmung für unser alltägliches Leben?
- ✔ Was kann ich tun, um meine Sinne lange „wach“ zu halten?

Gemeinsam reden wir über dieses spannende Thema und „**erleben**“ **hautnah die Grenzen** der menschlichen Wahrnehmung sowie eine Entspannungsübung (wenn gewünscht). Praktische Übungsbeispiele runden diesen Vortrag ab.

PROJEKTPARTNER

VORTRAG 3 | WER RASTET DER ROSTET!

Die gesundheitsfördernde Balance zwischen Aktivität und Ruhe im Alter

Nach einer kurzen Einführung in die **Bedeutung von Aktivität und Bewegung** für Atmung und Kreislauf, Bewegungs- und Stützapparat und Hirnleistung, werden verschiedene **Möglichkeiten** vorgestellt, wie Aktivität und **Bewegung in den Alltag integriert** (Mitmachübungen) werden können. Unter anderem werden einige gängige Alltagsaktivitäten analysiert und deren „Fitness-Gehalt“ aufgezeigt, ebenso wird auf **altersrelevante Themen** eingegangen, wie:

- ✓ Sturzangst, Schwindel
- ✓ Alterstypische Einschränkungen
- ✓ Rücken- und Gelenksschule
- ✓ Hilfsmittel

VORTRAG 4 | „KNALLAUF FALL“

Ein Sturz – Das Ende?

Sie sind schon einmal gestürzt – oder sie kennen jemanden im Familien- oder Freundeskreis, der gestürzt und nun vielleicht auf Hilfe angewiesen ist?

Sie möchten bis ins hohe Alter unabhängig und selbstbestimmt leben können?

In diesem interaktiven Vortrag werden **Möglichkeiten** aufgezeigt, **um Stürze** und deren Folgen zu vermeiden. Unsere Referentin gibt wertvolle Tipps und Tricks zur Sturzprophylaxe, damit eine, nach dem Sturz, **drohende Abhängigkeit** oder Pflegebedürftigkeit **vermieden** werden kann.

WEITERE VORTRÄGE | ANDERE THEMEN

Nach Absprache und auf Wunsch des Veranstalters gibt es auch die Möglichkeit, Vorträgen zu weiteren Wunschthemen zu buchen (z.B. Rollatorworkshop, spezielle Vorträge zu Hilfsmitteln im Alltag, ...).

Zusätzlich stehen zum Thema im Allgemeinen Gratisbroschüren für alle Interessierten zur Verfügung.

PROJEKTPARTNER

ANMELDUNG

Die Anmeldung erfolgt telefonisch oder per Mail direkt bei Sicheres Vorarlberg mit Angabe von Name, Name der Organisation, Telefonnummer, Wunschtermin und möglicher Lokalität.

ORGANISATION DURCH DEN VERANSTALTER

- ✓ der Teilnehmergröße angepasster Raum
- ✓ Bewerbung des Vortrages durch den Veranstalter
- ✓ Vorhandensein von Beamer, Leinwand, Laptop, ... je nach Absprache

VERANSTALTUNGSABLAUF

- ✓ kurze Vorstellung der Unfallpräventionsstelle Sicheres Vorarlberg
- ✓ Referat zum gewählten Thema mit praktischem Teil
- ✓ (eventuell ZweitreferentIn mit zusätzlichem Input, siehe Beschreibung)
- ✓ Raum für Fragen/Diskussion

DAUER

Jeder Vortrag kann sowohl in der langen Version (ca. 1,5h), als auch als kurzer Impulsvortrag (ca. 30min) gebucht werden. Je nach Wunsch des Veranstalters wird die Dauer flexibel angepasst.

KOSTEN

Die ReferentInnenkosten sind vom Veranstalter zu tragen und werden von Sicheres Vorarlberg mit 150 EURO gefördert.

Etwaige andere anfallende Kosten (Raum, etc....) sind vom Veranstalter zu übernehmen.

WEITERE INFORMATIONEN

Projektverantwortlich: Sandra König
sandra.koenig@sicheresvorarlberg.at
05572 54343-44

Organisation: Fonds Sichere Gemeinden
Realschulstraße 6 | 1. Stock
www.sicheresvorarlberg.at
Der Fonds wird getragen von den Gemeinden, dem Land Vorarlberg, der Allgemeinen Unfallversicherungsanstalt sowie der Sozialversicherungsanstalt der Selbstständigen, der Versicherungsanstalt öffentlich Bediensteter, Eisenbahn und Bergbau und der Österreichischen Gesundheitskasse.

PROJEKTPARTNER

