



**GESUNDHEIT**  
IM FOKUS

# GESUNDHEIT IM FOKUS

## Seniorentheater „Zap-Nix-Neus“ & Vortrag Sturzprävention

Donnerstag, 05.05.2022 | 19:30 Uhr  
Mittelschule Bürs

Man kann in jedem Alter stürzen. ABER: Mit zunehmendem Alter können Sturzfolgen das Aus für die Selbstständigkeit im Alltag bedeuten und somit die Lebensqualität erheblich einschränken.

In diesem interaktiven Vortrag gibt es viele umsetzbare Tipps, wie man Stürze vermeiden kann. Gemeinsam können wir feststellen, wie sturzgefährdet wir selbst im Moment sind. Anhand von praktischen Beispielen werden Bewegungsprogramme und Übungen für zu Hause zur Sturzprävention vorgestellt, welche auch nach einem Sturzereignis wichtig sind, um weitere Stürze zu vermeiden. Wir alle wollen gesund und aktiv älter werden und somit unsere Unabhängigkeit erhalten!

Diskussion und Fragebeantwortung

Initiatorin: Isabelle Naumann, „Sicheres Vorarlberg“,  
Physiotherapeutin



**Eintritt 5 €**

In Zusammenarbeit mit

connexia



INFORMATION

[office@sozialsprengel-bludenz.at](mailto:office@sozialsprengel-bludenz.at)

+43 5552 22031

[www.sozialsprengel-bludenz.at](http://www.sozialsprengel-bludenz.at)