

## KFV-Kurzworkshop „Stolperfalle Mensch?“ Ein Workshop für Seniorinnen und Senioren zur Sturzprävention im Alltag

Sehr geehrte Damen und Herren,

das mit Abstand größte Unfallrisiko für ältere Menschen ist der Sturz im Eigenheim: Beinahe die Hälfte (48 %) der Unfallpatientinnen und -patienten der Altersgruppe 65+ werden wegen Stürzen im eigenen Haushalt im Krankenhaus behandelt.

Aufgrund ihrer meist schlechteren körperlichen Verfassung verletzen sich ältere Menschen bei Stürzen oft schwerer als jüngere. Da dies dramatische Folgen für die Selbstständigkeit und Selbstbestimmtheit dieser Generation haben kann, hat es sich das KFV (Kuratorium für Verkehrssicherheit) mit dem **kostenlosen Workshop „Stolperfalle Mensch?“** zur Aufgabe gemacht, ältere Menschen über die Ursachen und Risiken von Stürzen aufzuklären sowie ihnen Tipps zur Sturzprävention zu vermitteln.

Bei dem Workshop setzen sich die Seniorinnen und Senioren mit den Veränderungen im Alter auseinander. Moderiert von geschulten Trainerinnen und Trainern lernen sie, wie sie ihre Stärken fördern und Schwächen ausbalancieren können. **Oberstes Ziel ist die Aufrechterhaltung der Mobilität.** Denn fit und beweglich zu bleiben und sich so lange wie möglich selbstständig fortbewegen zu können, ist ein Gewinn – für den einzelnen Menschen und für die Gesellschaft.

### **Ziele & Inhalte des Workshops:**

- lehrreiches und unterhaltsames Programm mit Tipps, um Stolperfallen im eigenen Wohnraum erkennen und einschätzen zu lernen
- Sensibilisierung für das Thema Fitness und die Rolle von Beweglichkeit bei der Sturzprävention
- Stärkung der Eigenkompetenz zur Erhaltung bzw. Förderung eigenständiger Mobilität
- Empfehlungen, um alltägliche Routinetätigkeiten sicherer und effizienter abzuwickeln
- Kennenlernen von Hilfsmitteln, die den Alltag erleichtern
- Möglichkeit der aktiven Mitarbeit und Erfahrungsaustausch mit anderen Seniorinnen und Senioren

**Der kostenlose Workshop „Stolperfalle Mensch?“ im Detail**

**Zielgruppe:** Generation 50+

**Dauer:** 2 Stunden

**Gruppengröße:** 6 bis 15 Personen

**Termin & Veranstaltungsort:** individuell nach Vereinbarung

**Benötigtes Equipment:** Beamer, Leinwand, Flipchart

**Sie haben Interesse am Workshop „Stolperfalle Mensch?“ oder Rückfragen?**

Dann kontaktieren Sie uns bitte telefonisch unter der Rufnummer 05 77077-1950 oder per E-Mail unter [senioren@kfv.at](mailto:senioren@kfv.at).

Wir würden uns freuen, wenn Sie den Mitgliedern Ihres Vereines/Verbandes die Teilnahme an diesem kostenlosen Workshop ermöglichen. Sie leisten damit einen wertvollen Beitrag für die Sicherheit der älteren Generation!

Mit freundlichen Grüßen

KFV (Kuratorium für Verkehrssicherheit)

A handwritten signature in blue ink, appearing to read 'Peter Felber', written in a cursive style.

DI Peter Felber

Bereichsleiter Sicherheitsdienstleistungen