

# Vortragsreihe Im Schützengarten

Veranstaltungssaal



Montag, 21. Oktober 2019, 18.30 Uhr

„Füße ganz groß geschrieben“

| Vortrag

Für alle Interessierten

Referentin: Andrea Dinevski | Sportgerontologin MAS (CH)



Mittwoch, 23. Oktober 2019, 18.30 Uhr

„Sicher eigene Wege gehen – Sturzprävention im Alter“

| Vortrag

Für alle Interessierten, betreuende und pflegende Angehörige,

Pflegefachkräfte und Betreuungsdienste

Referentin: Bernadette Oberhauser | Physiotherapeutin



Dienstag, 29. Oktober 2019, 14 bis 17.30 Uhr

„Sicher unterwegs im Alltag mit dem Rollator“

| Vortrag & Workshop

Für Betreuungs- und Pflegepersonen, Interessierte

Referentin: Petra Hartmann | Sicheres Vorarlberg



Mittwoch, 30. Oktober 2019, 18.30 Uhr

„Im Gleichgewicht bleiben –

Mehr gesunde Lebensjahre ab 60+“ | Vortrag

Für alle Interessierten

Referenten: Andrea Gross | Sicheres Vorarlberg

Manuel Müller-Graber | Institut für Sozialdienste – menschengerechtes Bauen



## Im Gleichgewicht bleiben

Tipps & Tricks für ein aktives Leben



## „A guota Stolporar fällt nö!“

Auch wenn es das Lustenauer Sprichwort anders sagt: Gestolpert und gestürzt wird oft und ein Leben lang. In jüngeren Jahren führen besonders Sport und Freizeit zu Sturzverletzungen, im Alter hingegen passieren die meisten Unfälle im eigenen Wohnumfeld. Insgesamt sind Stürze aber vor allem ein Altersphänomen. Unsicherheit beim Gehen, fehlendes Gleichgewicht oder nachlassende Kraft können den Alltag im Alter erschweren.

Wie kann man nun Stürze vermeiden? Generell gilt: Wer in Bewegung bleibt, riskiert weniger Stürze. Einfache Übungen können viel bewirken. Informieren Sie sich beim großen Aktionstag im Reichshofsaal!



## Aktionstag im Reichshofsaal

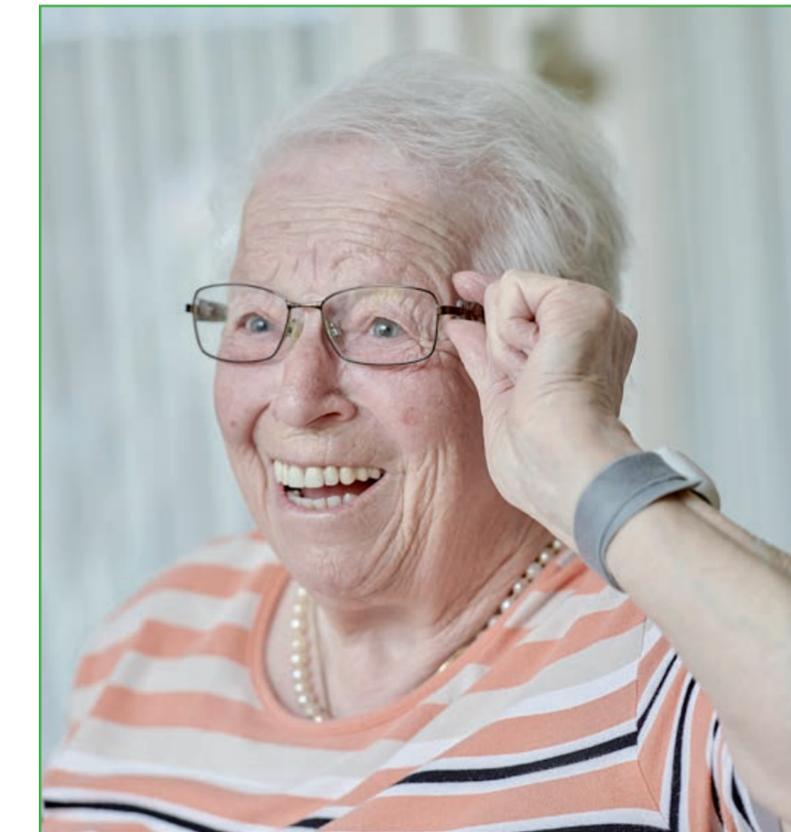
**Samstag, 19. Oktober 2019**  
von 10.00 – 15.00 Uhr

Informieren. Mitmachen. Verweilen im Bistro.

Rahmenprogramm:

10.30 Uhr	„Ein falscher Schritt“   <b>Seniorentheater</b> „Im Gleichgewicht bleiben – Mehr gesunde Lebensjahre“   Impulsvortrag
11.30 Uhr	„treffpunkt: TANZ“   Lust und Freude am Tanzen
13.00 Uhr	„Ein falscher Schritt“   <b>Seniorentheater</b> „Im Gleichgewicht bleiben – Mehr gesunde Lebensjahre“   Impulsvortrag
14.00 Uhr	„treffpunkt: TANZ“   Lust und Freude am Tanzen
14.30 Uhr	<b>Gewinnspiel Ziehung</b> Hauptpreis Wertgutschein Hotel Post in Bezau
	Moderation Elke Maria Riedmann als „Frau Heimpl“

**GEWINN  
SPIEL**



### Aussteller:

- **Sinnes- und Erlebnisparcours** | Sicheres Vorarlberg
- **Alterssimulationsanzug** | Zeitreise ins Alter
- **OTAGO Sturzprophylaxe** | Mobiler Hilfsdienst
- **Blutdruck & Blutzucker Tipps zum Messen**  
| Krankenpflegeverein Lustenau
- **In Bewegung bleiben** | Kneipp Aktiv Club Lustenau
- **Bewegung bis ins Alter** | Österr. Rotes Kreuz
- **Seniorinnen und Senioren Aktiv**  
| Seniorenbund, Seniorenring, Pensionistenverband
- **Tanzen ab der Lebensmitte** | treffpunkt: TANZ
- **Wohnen im Alter** | ifs Beratung
- **Hörtest** | Hansaton Hörkompetenz Zentrum
- **Sehtest** | Augenstern Optik

Gestaltung: Atelier Schuster, Fotos: Studio 22, Marcel Hagen, Druck: Buchdruckerei Lustenau, August 2019

Soziales, Gesundheit und Zusammen.Leben  
Marktgemeinde Lustenau, Rathausstraße 1  
6890 Lustenau, [www.lustenau.at](http://www.lustenau.at)

Marktgemeinde **Lustenau**