

# **„Wie kann ich einen Sturz vermeiden?“**

**Ochtendunger Vortragsreihe auch für Gehörlose am 23. Januar**

Jeder dritte Bundesbürger über 65 Jahre stürzt einmal pro Jahr. Laut dieser Schätzung sind bei den über 85Jährigen mehr als die Hälfte von Stürzen betroffen. Da mit zunehmendem Alter auch die Folgen eines Sturzes gravierender werden und häufig einen Krankenhausaufenthalt nach sich ziehen, ist Vorsicht geboten.

Die Ochtendunger Vortragsreihe macht im Januar die Sturzprävention zu ihrem Thema. Im Vortrag „Wie kann ich einen Sturz vermeiden?“ wird Physiotherapeutin Gabi Simonis über Stolperfallen und Hindernisse in der Wohnung sprechen und den Zuhörern erklären, wie man seine Wohnung „barrierefrei“ gestaltet. Außerdem wird die Physiotherapeutin aufzeigen, was man zur Kräftigung der Muskeln tun kann. Auch unkontrollierte, ataktische Bewegungen bergen Fallpotential, dem man mit einem Kraft- und Koordinationstraining entgegensteuern kann. Wer sein Gleichgewicht besser im Griff hat, mindert die Gefahr gefährlicher Knochenbrüche und bleibt im Alter mobil.

Die kostenfreie Informationsveranstaltung findet am Donnerstag, 23. Januar 2014, um 19:00 Uhr in Ochtendung im Alten- und Pflegeheim St. Martin, Heinrich-Heine-Straße 7 – 11, statt. An diesem Abend mit Gebärdendolmetscher können Gehörlose teilnehmen. Die Veranstaltung ist kostenfrei – um eine kleine Spende wird gebeten.

Nach dem Vortrag laden die Organisatorinnen Martina Pickhardt und Katrin Urbanek vom Pflegestützpunkt Maifeld sowie Heimleiterin Margot Herzog-Sauer alle Zuhörerinnen und Zuhörer zu einem kleinen Imbiss ein.

Weitere Infos:

Margot Herzog-Sauer  
Alten- und Pflegeheim St. Martin in  
Ochtendung  
Telefon: 02625-9587-0

Katrin Urbanek und Martina Pickhardt  
Pflegestützpunkt Maifeld  
Telefon: 02654 / 960 489  
Homepage: [www.psp-mayen-koblenz.de](http://www.psp-mayen-koblenz.de)