

Pfungstadt

Vortrag: Arthrose – Was nun?

am Dienstag, 12. April 2011, 14.30 Uhr,
im Haus Hessenland, Akazienweg 40,
Eingang: Zu den Sportplätzen 33

Referent: Dr. Hans-Peter Kloss, Dr. Jürgen Buchholz

Kosten: gebührenfrei

Nähere Infos bei: Christine Stecklum-Mühle,
Seniorenbüro, Telefon 06157 / 988-1162 oder 1160

Pfungstadt

Vortrag u. praktische Übungen: Sturzprävention

am Dienstag, 26. April 2011, 14.30 Uhr,
im Haus Hessenland, Akazienweg 40
Eingang: Zu den Sportplätzen 33

Referentin: Christine Stecklum-Mühle

Kosten: gebührenfrei

Anmeldung bei: Christine Stecklum-Mühle,
Seniorenbüro, Telefon 06157 / 988-1162 oder 1160

Reinheim

Vortrag u. praktische Übungen: Fit ins neue Jahr

am Dienstag, 4. Januar 2011, 14.30 Uhr,
im Städtischen Altenwohnheim - Altentagesstätte -
Grabenstraße 1

Referentin: Susanne Martin, Physiotherapeutin

Kosten: gebührenfrei

Anmeldung bei: Werner Eidebenz, Seniorenbeauftragter der Stadt Reinheim, Telefon 06162 / 4766

Roßdorf

Vortragsreihe: Medizin aktuell - Stürze im Alter, Ursachen, Folgen, Prophylaxe

am Mittwoch, 4. Mai 2011, 16 Uhr,
im Historischen Rathaus, Erbacher Straße 3

Referentin: Anette Bistreck, Leitende
Physiotherapeutin des Agaplesion Elisabethenstift,
Ev. Krankenhaus

Kosten: gebührenfrei

Anmeldung bei: Margarethe Palka,
Gemeindeverwaltung, Seniorenbüro,
Telefon 06154 / 808203

Seeheim-Jugenheim

Aktionstag mit Balance- und Kraftübungen sowie Fallschule

am Freitag, 17. Juni 2011, 10 - 13 Uhr,
in der Sport- und Kulturhalle Seeheim,
Haltestelle Rathaus

Leitung: Dagmar Blanz, Telefon 06257 / 83803,

Kosten: gebührenfrei

Nähere Infos bei: Andrea Lehrian,
Gemeindeverwaltung, Seniorenbüro,
Telefon 06257 / 990284

Weiterstadt / Erzhausen

Kurs: Sturzprävention 2011

ab Montag, 4. April 2011, 9.15 - 10.15 Uhr
(6 Termine),
im Bürgerzentrum, Carl-Ulrich-Straße 9 - 11,
Musiksaal

Leitung: Ingrid Best, Deutsches Rotes Kreuz

Kosten: 20,00 Euro

Anmeldung bei: Monika Reif-Myrzik,
Stadtverwaltung Weiterstadt, Seniorenbüro,
Telefon 06150 / 4001010,
Gemeindeverwaltung Erzhausen,
Telefon 06150 / 976720

Veranstalter

Gemeinde Bickenbach	Gemeinde Münster
Gemeinde Eppertshausen	Stadt Ober-Ramstadt
Gemeinde Erzhausen	Stadt Pfungstadt
Stadt Griesheim	Stadt Reinheim
Stadt Groß-Bieberau	Gemeinde Roßdorf
Stadt Groß-Umstadt	Gemeinde Seeheim-Jugenheim
Gemeinde Groß-Zimmern	Stadt Weiterstadt
Gemeinde Mühlthal	

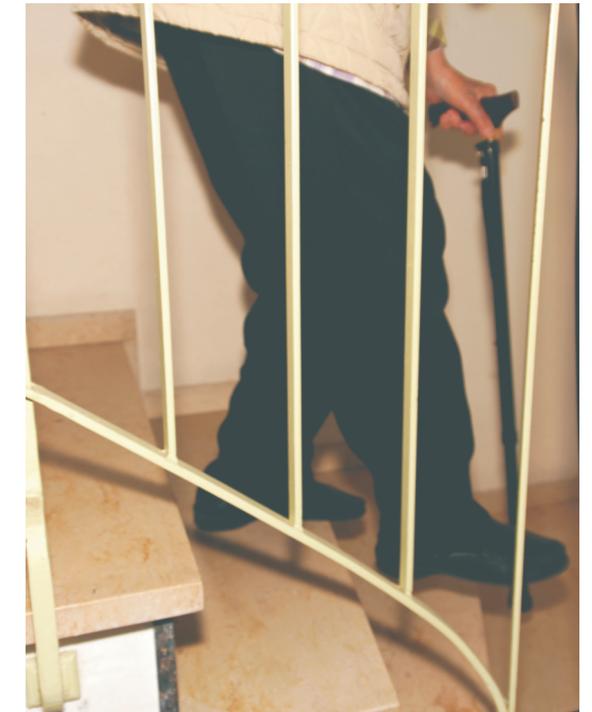
Koordination

Landkreis Darmstadt-Dieburg Büro für Senioren/Beratung und Pflege

Albinstraße 23
64807 Dieburg
Telefon 06071 / 881-2004
Fax 06071 / 881-2002
c.arlt@ladadi.de

Gesundheit im Alter

Sturzgefährdung und Sturzvermeidung



Eine Veranstaltungsreihe des
Arbeitskreises Interkommunale Seniorenarbeit
im Landkreis Darmstadt-Dieburg

Gesundheit im Alter – Sturzgefährdung und Sturzvermeidung

Stürze stellen gerade für ältere und kranke Menschen ein hohes Risiko dar. Nach aktuellen Statistiken stürzen fast 30 Prozent der über 65-Jährigen und 40 Prozent der über 80-Jährigen mindestens einmal pro Jahr. Schwere Verletzungen, Knochenbrüche bis hin zu Pflegebedürftigkeit können die Folge sein. Durch rechtzeitige Einschätzung der eigenen Situation und der gesundheitlichen Risiken können Sturzgefahren erheblich vermindert werden. Zusätzlich können systematische Übungen und Bewegungskurse zum Erhalt einer selbständigen Lebensführung beitragen.

Der Arbeitskreis Interkommunale Seniorenarbeit im Landkreis Darmstadt-Dieburg hat für das Jahr 2011 eine Veranstaltungsreihe mit Vorträgen und Präventionskursen entwickelt. Fünfzehn Kommunen beteiligen sich.

Informieren Sie sich über die verschiedenen Veranstaltungen und Kurse und machen Sie mit!

Übersicht

Bickenbach

Vortrag: Sturzprophylaxe

am Dienstag, 1. Februar 2011, 14.30 Uhr,
im Bürgerhaus, Erbsengasse 15

Kosten: gebührenfrei

Anmeldung bei: Kirstin Hechler,
Gemeindeverwaltung, Telefon 06257 / 933031

Eppertshausen

Vortrag: Gefahrenquellen im häuslichen Bereich

am Dienstag, 25. Oktober 2011, 15 Uhr,
im Rathaus, Franz-Gruber-Platz 14, Sitzungssaal

Referent: Klaus Grimm,

Leiter Ökumenische Sozialstation Münster

Kosten: gebührenfrei

Anmeldung bei: Dieter Hüllmandel,
Gemeindeverwaltung, Telefon 06071 / 300952

Griesheim

Vortrag: Stürze im Alter

am Donnerstag, 17. Februar 2011, 19 Uhr,
im Pavillon des Hauses Waldeck,
Eichendorffstraße 50

Referent: PD Dr. med. Mathias Pfisterer / Chefarzt
Klinik für Geriatrie – Agaplesion Elisabethenstift,
Ev. Krankenhaus

Kosten: gebührenfrei

Nähere Infos bei: Ute Rappold, Stadtverwaltung,
Seniorenbüro, Telefon 06155 / 600416,
Mobil 0151 / 12618797

Groß-Bieberau

Gemeinsamer Besuch des Seniorenspielplatzes

am Dienstag, 17. Mai 2011, 16 Uhr,
Seniorenspielplatz, Freizeitpark "Im Briebel"

Referent: Karl-Heinz Bergsträßer, Seniorenbeirat

Kosten: gebührenfrei

Nähere Infos bei: Rudi Schellhaas, Stadtverwaltung,
Telefon 06162 / 800613

Groß-Umstadt

Kurs: Sturzprophylaxe

(Hallenschuhe und bequeme Kleidung mitbringen)
ab Montag, 10. Oktober 2011, 15 - 16 Uhr
(4 Termine),

in der Stadthalle Groß-Umstadt,
Mehrzweckraum, Altstadtparkplatz

Leitung: Ingrid Best, Deutsches Rotes Kreuz

Kosten: 8,00 Euro

Anmeldung bei: Monika Achtmann, Stadtverwaltung,
Seniorenbüro, Telefon 06078 / 5794

Groß-Zimmern

Kurs: Sturzprävention

ab Dienstag, 4. Oktober 2011, 18 - 19.30 Uhr
(3 Termine),

im MehrGenerationenHaus, Otzbergstraße 1 - 3

Leitung: Martina Müller,

Kinaesthetics-Trainerin Stufe 2

Kosten: gebührenfrei

Anmeldung bei: Martina Müller,
MehrGenerationenHaus, Telefon 06071 / 618998

Münster

Vortrag: Gefahrenquellen im häuslichen Bereich

am Dienstag, 12. April 2011, 15 Uhr,
im Rathaus, Mozartstraße 8, Sitzungssaal

Referent: Klaus Grimm,

Ökumenische Sozialstation Münster

Kosten: gebührenfrei

Anmeldung bei: Nicole Ewig, Gemeindeverwaltung,
Telefon 06071 / 3002413

Mühltal

Kurs: Stürze vermeiden – Sturzfolgen minimieren

ab Montag, 10. Oktober 2011, 10 - 11 Uhr
(10 Termine),

im Bürgerzentrum Nieder-Ramstadt,
Brückenmühlensaal, Darmstädter Straße 2 - 4,
Seniorenförderung der Gemeinde in Kooperation mit
dem Kreisverband DRK-Darmstadt Stadt
Kosten: 80,00 Euro (80 % davon können von der
Krankenkasse übernommen werden)
Anmeldung bei: Christel Müller, bis zum
5. Oktober 2011, Gemeindeverwaltung,
Telefon 06151 / 136845

Ober-Ramstadt

Kurs: Sturzprävention, Stürze vermeiden – Sturzfolgen minimieren

ab Montag, 28. Februar 2011, 10.30 Uhr
(10 Termine),

in der Petri-Villa, Baustraße 41

Leitung: Olena Holyar, Deutsches Rotes Kreuz,
Sturzprophylaxe-Trainerin

Kosten: 80,00 Euro (80 % davon können von der
Krankenkasse übernommen werden)

Anmeldegebühr 10,00 Euro (wird mit dem TN-
Beitrag verrechnet)

Anmeldung bei: Marlies Link-Haus, bis zum
10. Februar 2011, Stadtverwaltung, Senioren- u.
Frauenbüro, Telefon 06154 / 7023910

Ober-Ramstadt

Vortragsreihe: Medizin aktuell - Stürze im Alter, Ursachen, Folgen, Prophylaxe

am Donnerstag, 6. Oktober 2011, 15 Uhr

in der Petri-Villa, Baustraße 41
Kreisvolkshochschule in Kooperation mit der
Seniorenbeauftragten der Stadt.

Referentin: Anette Bistreck - Leitende Physiothera-
peutin des Agaplesion Elisabethenstift,
Ev. Krankenhaus

Kosten: gebührenfrei

Anmeldung bei: Marlies Link-Haus, bis zum
10. Februar 2011, Stadtverwaltung, Senioren- u.
Frauenbüro, Telefon 06154 / 7023910