

A photograph of four elderly people and one younger person in a park setting. Three elderly individuals (two women and one man) are holding orange dumbbells and smiling. A fourth elderly woman in a pink shirt is laughing while holding a blue dumbbell. A younger woman in a dark blue jacket is standing to the right, interacting with them. The background shows lush green trees and grass.

Verhindern Sie Stürze

„Sicher- und Aktivsein im Alter –
Sturzprävention“

Wo?	großer Saal im Bürgerhaus - Stadtteil- und Begegnungszentrum Groß Klein
Adresse?	Gerüstbauerring 28, 18109 Rostock
Wann?	27. Juni 2023 - 17.00 Uhr

Viele Seniorinnen und Senioren haben Angst vor Stürzen und den Folgen. Etwa ein Drittel der Senioren stürzen mindestens einmal im Jahr. Unfälle dieser Art lassen sich oft vermeiden.

Die Kommunale Gesundheitsförderung unterstützt die Bevölkerung, ihre Gesundheitskompetenzen zu stärken, ein eigenverantwortliches und selbstbestimmtes Leben zu führen. Gemeinsam mit der AOK Nordost und dem Stadtsporthund Rostock wollen wir das **Programm „Sicher- und Aktivsein im Alter – Sturzprävention“** umsetzen.

Mit der Umsetzung dieses Programms leistet diese kommunale Initiative einen wichtigen Beitrag zum Erhalt bzw. zur Verbesserung der körperlichen Aktivität und Mobilität älterer Menschen.

Lassen Sie Ihre Mitarbeitenden und/oder Ehrenamtlichen kostenfrei zu Trainingsgruppenleitenden ausbilden. Interessierte informieren wir am 27. Juni im Rahmen einer Auftaktveranstaltung über die Eckpfeiler und Inhalte des Programms.

