

ZGB Zentrum für Generationen & Barrierefreiheit

Bürozeiten: Mo - Fr, 8.00 - 12.00 Uhr
Reichenhaller Straße 6
5020 Salzburg

Tel. & Fax: (+43) 0 662 - 840 281
mail: office@zgb.at
home: www.zgb.at

Unser Broschürenservice

Bestellen Sie auch unsere kostenlosen
"Mobil sein - dabei sein!"- Broschüren
(gegen Versandgebühr):

- Vorsicht Sturzgefahr!
- Sicher mit dem Bus unterwegs!
- Sicher zu Fuß unterwegs!
- Sicher mit dem Rad unterwegs!

Gefördert und unterstützt von:



Kleiner Stadtpaziergang

*Gemütlich wandeln wir auf den
Spuren berühmter Salzburgerinnen!*

Wenn Sie die Gelegenheit nützen und
sich für den Spaziergang einen Rollator
oder eine andere Gehhilfe der Firma
Lambert zur Probe ausleihen möchten,
geben Sie uns dies bitte bei der Anmel-
dung bekannt!

Eine Kooperation mit dem Frauenbüro
der Stadt Salzburg.

Dienstag, 20. Mai 2008, 10 - 11.30 Uhr
Treffpunkt: Mozartdenkmal

Anmeldung erforderlich! Tel: 840 281

3. Salzburger Mobilitätstag

Unter dem Motto: "Besser unterwegs!"
erwarten Sie auch heuer wieder:

Vorträge • Ausstellungen • Beratung
• ein buntes Rahmenprogramm •
Gastronomie • Tombola u.v.m.!

Fordern Sie den Informationsfolder
telefonisch an unter: 0 662 - 840 281

Mittwoch, 17. September 2008
10.00 - 17.00 Uhr

StadtBus Garage - Alpenstraße 91

»Mobil sein - dabei sein!« Sicher mit dem Bus fahren!

**Ein Kooperationsprojekt mit dem
StadtBus Salzburg**

Das steigende Verkehrsaufkommen und
die vielen technischen Neuerungen im
Bereich des öffentlichen Verkehrs berei-
ten gerade älteren Menschen oft Unbe-
hagen.

Das Training in Kleingruppen bietet
Ihnen Gelegenheit, Ängste anzuspre-
chen, das sichere Verhalten im Obus neu
zu erlernen und liefert viele nützliche
Tipps und Anregungen.

Das Training besteht aus zwei Übungs-
einheiten à ca. zwei Stunden, die auf
zwei Tage einer Woche verteilt sind.

Anmeldung dringend erbeten!
Frau Hutter, Tel: 0 662 - 840 281

Termin 1:

Einheit 1: Di, 22. 4. 2008 • 09 bis 11 Uhr
Einheit 2: Mi, 23. 4. 2008 • 14 bis ca. 16 Uhr

Termin 2:

Einheit 1: Di, 10. 6. 2008 • 09 bis 11 Uhr
Einheit 2: Mi, 11. 6. 2008 • 14 bis ca. 16 Uhr

Termin 3:

Einheit 1: Di, 23. 9. 2008 • 09 bis 11 Uhr
Einheit 2: Mi, 24. 9. 2008 • 14 bis ca. 16 Uhr

Sturzprophylaxe für Seniorinnen & Senioren



Zentrum für
Generationen & Barrierefreiheit

Vorträge • Seminare •
Trainings • miteinander
unterwegs sein •
Beratung • Broschüren

Die Vortragsreihe

Der Wunsch erfolgreich, gesund, lebensfroh und vor allem **sturzfrei** zu altern begleitet uns Zeit unseres Lebens.

Mit unserer 7-teiligen Vortragsreihe zeigen wir Ihnen, wie Sie selbst aktiv werden und so **Ihre Mobilität fördern und die Sturzgefahr verringern** können.

Wo Universitätsklinik für Geriatrie
DDr. Krohnsaal, CDK Salzburg
Ignaz-Harrer-Straße 79

Wann 14.30 Uhr – ca. 16.00 Uhr

Kosten 2,- Euro / Vortrag (inkl. Jause)

I. Vorsicht Sturzgefahr!

Nur ein kurzer unachtsamer Augenblick, schon ist er passiert: der Sturz!

Einstiegsvortrag zum Schwerpunktthema Sturz:

- Wie erkenne ich meine Sturzgefahr?
- Was kann ich persönlich zur Sturzvermeidung beitragen?
- Was ist zu tun, wenn ich bereits gestürzt bin?

Mittwoch, 2. April 2008

OÄ i. R. Dr. Christa Erhart

II. Hingefallen? So kommen Sie wieder auf die Beine!

Die Angst zu stürzen geht oft mit der bängigen Frage einher: Wie komme ich nach einem Sturz wieder auf die Beine?

In diesem Seminar erhalten Sie viele hilfreiche Tipps und wir zeigen Ihnen verschiedene Möglichkeiten, wie Sie nach einem Sturz wieder auf stehen können.

Mittwoch, 7. Mai 2008

**Gerti Wewerka, Physiotherapeutin
Universitätsklinik für Geriatrie**

III. Geistig fit in jedem Alter!

Geistige Fitness ist ebenso Voraussetzung für die Vermeidung von Stürzen wie die körperliche Fitness! Koordination und Körperkontrolle werden auch von unserem Gehirn gesteuert.

Lernen Sie, wieder geistig zu joggen, ganz ohne außer Atem zu sein!

Wie, das erfahren Sie bei uns.

Mittwoch, 4. Juni 2008

**OÄ i. R. Dr. Christa Erhart
Mag. Laurence Hardy, Psychologin**

IV. Stolperfalle Wohnung!

Wussten Sie, dass in der eigenen Wohnung beinahe fünfmal so viele Seniorinnen und Senioren verunglücken wie im Strassenverkehr? Nein?

Grund genug, sich über Möglichkeiten zu informieren, wie Sie Ihre Wohnung sicher und barrierefrei gestalten können!

Mittwoch, 2. Juli 2008

Susanne Schinagl, GF ZGB

V. Augen auf!

Gerade das Auge ist im Laufe unseres Lebens starken Veränderungen unterworfen. Welche Erkrankungen und Warnsignale gibt es? Wie kann ich meine Augen so lange wie möglich gesund erhalten? Was kann die Medizin?

Im Anschluss an den Vortrag besteht die Möglichkeit, ein kleines Brillenservice von einem Optiker durchführen zu lassen.

Mittwoch, 1. Oktober 2008

Univ. Doz. Dr. Herbert Reitsamer

VI. Bleiben Sie im Gleichgewicht!

Viele unterschiedliche Faktoren beeinflussen unser Gleichgewichtsempfinden und damit unsere Standsicherheit. Warum dies so ist und wie Sie durch gezielte Übungen und Angebote Ihr Gleichgewicht verbessern und damit Ihr Sturzrisiko senken können, erfahren Sie in diesem Vortrag.

Mittwoch, 5. November 2008

**OÄ i. R. Dr. Christa Erhart
mit GastreferentInnen**

VII. Medizin und Volksmund

Das zentrale Thema "Gesund und erfolgreich alt werden" steht auch im Mittelpunkt unserer Abschlussveranstaltung. Was sagt die Medizin? Welche Weisheiten kennt der Volksmund? Der bekannte Märchenerzähler Christian Ploier untermalt den medizinischen Vortrag mit Märchen und Geschichten, die zum Nachdenken anregen.

Mittwoch, 3. Dezember 2008

**Frau OÄ i. R. Dr. Christa Erhart
Christian Ploier - Mundwerker**