

Presseinformation

WOCHE DER FREIZEITSICHERHEIT

Schwerpunkt 2012: Senioren im Gleichgewicht

Bereits zum 3. Mal findet heuer die „**Woche der Freizeitsicherheit**“ in Vorarlberg statt. Als Pate für den diesjährigen Schwerpunkt steht das „**Europäische Jahr für aktives Altern**“. Anhand praktischer Beispiele soll aufgezeigt werden, wie sich auch Senioren ihre Fitness und Gesundheit erhalten können.

Großes Augenmerk wird vor allem der Sturzvorbeugung geschenkt. Denn Stürze im Alter sind die häufigste Ursache für Pflegebedürftigkeit. „Wir wollen die Tage bewusst mit Inhalten füllen, die über die einzelnen Veranstaltungen hinaus wirken“, betont Ing. Franz Rein, Geschäftsführer der Initiative Sichere Gemeinden, die die „Woche der Freizeitsicherheit“ in Zusammenarbeit mit verschiedenen Institutionen und Einrichtungen durchführt. Netzwerkpartner sind: Land, Gemeinden, Kneipp aktiv, Rotes Kreuz, Turnvereine, Gesunder Lebensraum, AOP, Tanzen ab der Lebensmitte, Seniorenorganisationen, Bildungseinrichtungen, Krankenpflegevereine, IfS - Beratungsstelle für menschengerechtes Bauen, Pfarren und private Anbieter.

Unterstützung findet die „**Woche der Freizeitsicherheit**“ auch von Landesseite. „Präventive Ansätze in diesem Bereich können die Lebensqualität erhalten“, betont Gesundheitslandesrat Dr. Rainer Gögele. Er hebt die Projekte der Initiative „Sichere Gemeinden“ als praxisnah, unkompliziert und in der Umsetzung unbürokratisch hervor. „Die jeweiligen Zielgruppen werden im Alltag, in ihrem Lebensumfeld angesprochen und einbezogen“, so Gögele. Das fördere den Erfolg der Aktionen entscheidend. „Ich danke Franz Rein und seinem Team, die die „Sicheren Gemeinden“ zu einem erfolgreichen internationalen Vorzeigeprojekt in Sachen bürgernaher Unfallverhütung gemacht haben und mit dem heurigen Schwerpunktthema einen wichtigen Beitrag für ein aktives Älterwerden in unserem Land leisten“, schließt der Gesundheitslandesrat.

Die Notwendigkeit von Maßnahmen belegt die demografische Entwicklung. Schon 20 Prozent der Bevölkerung im Land sind über 60 Jahre alt, 2050 werden es 33 Prozent sein. In Zahlen ausgedrückt entspricht das 132.000 Personen.

Das Alter bringt körperliche Umstellungen mit sich, die die Selbständigkeit des Einzelnen beeinflussen können. Sich und seine Umgebung rechtzeitig darauf einzustellen hilft, negative Überraschungen zu vermeiden. Dieses Ansinnen verfolgt auch das Programm der Freizeitsicherheitswoche.

Bewegungsgruppe für Männer

Bewegung ist ein zentraler Punkt. So präsentiert die Turnerschaft Fußach ihr Bewegungsangebot. Annemarie Gassner beispielsweise leitet seit Jahren erfolgreich eine Männergruppe, die sich mit Begeisterung jeden Montag in der Alten Turnhalle trifft. Dass neben dem Schwitzen auch der Spaß nicht zu kurz kommt, versteht sich von selbst.

Senioren im Gleichgewicht

Eine Fülle von Informationen und Angeboten für ältere Personen bietet die öffentliche Veranstaltung am Dienstag, 24. sowie Mittwoch, 25. April im „Treffpunkt an der Ach“ in Dornbirn. Von 9:30 bis 17:00 Uhr referieren Experten zu den Themen „Medikamente und Alter“ und „Wohnen im Alter“. Daneben besteht die Möglichkeit der Beratung zu Themen wie Wohnen, Sehen, Hören, Alltagshilfen, Erste Hilfe oder Seniorenbörse. Weiters wird über die verschiedensten Bewegungsangebote informiert.

E-Bike-Infotag

Am Samstag, 28. April von 10 bis 14 Uhr beschließt beim ÖAMTC Dornbirn ein Infotag zum richtigen und vor allem sicheren Umgang mit dem E-Bike die diesjährige **„Woche der Freizeitsicherheit“**. E-Bikes können Senioren gute Dienste leisten. Doch diese Art der Fortbewegung hat, wie Erfahrungen zeigen, auch ihre Tücken, besonders, was die Gefahr von Unfällen betrifft. Beim Infotag erhalten Interessierte nicht nur Auskunft über Bauarten und die Technik von E-Bikes. Sie können die verschiedenen Modelle auch gleich praktisch testen und Probefahrten unternehmen.

Ergänzend zu den öffentlichen Veranstaltungen tagt im Landhaus in Bregenz am Freitag eine Expertenrunde. Diese befasst sich mit neuen Wohnformen im Alter. Mit dabei ist auch der Wiener Soziologe Prof. Franz Kolland. Daran schließt sich die Zertifikatsverleihung für Trainerinnen des Programms „Im Gleichgewicht bleiben“ an. Ihnen zollt SIGE-Geschäftsführer Franz Rein besonderes Lob: „Ihr Engagement für die Bewegungsgruppen ist unbezahlbar, weil für viele alte Menschen gerade die Gemeinschaft ein großer Motivator darstellt.“

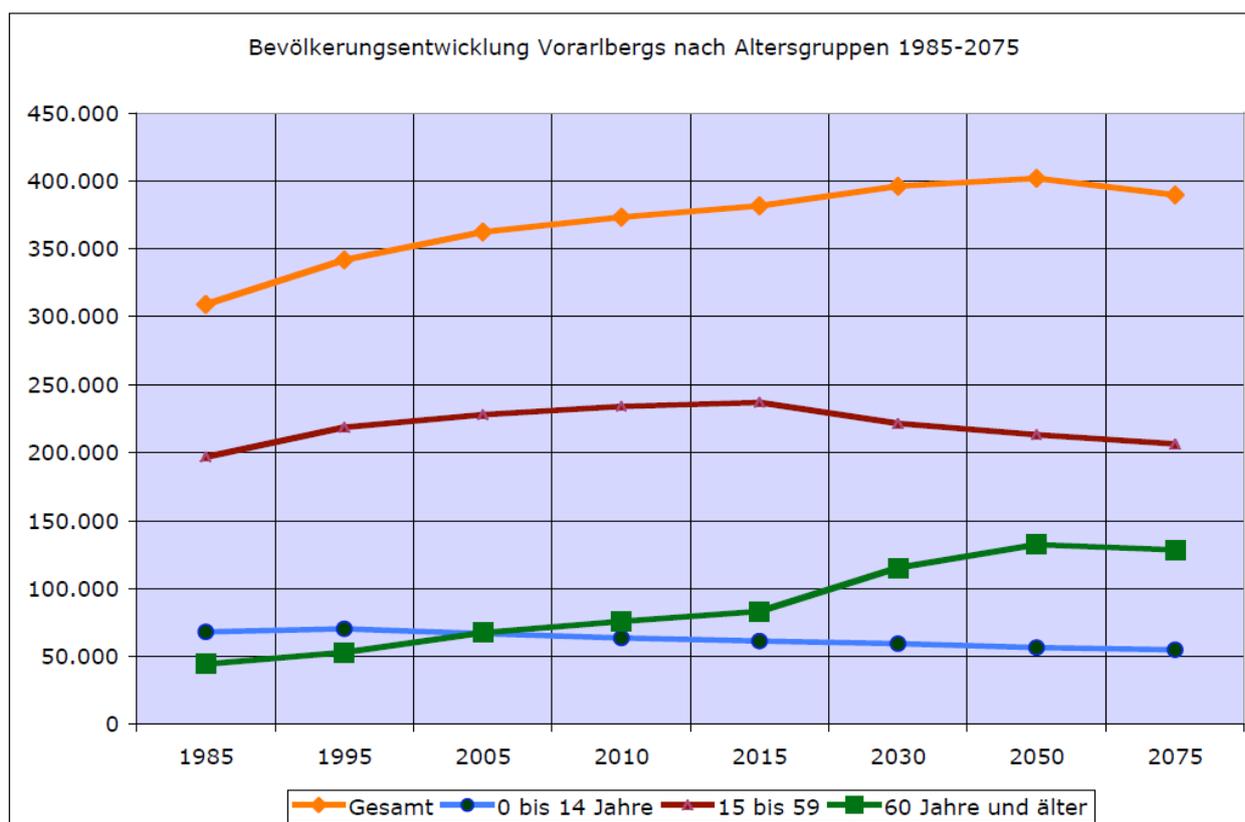
Alle Infos zur „Woche der Freizeitsicherheit“ sind auch bei der Initiative Sichere Gemeinden, Tel. 05572/54343-0, E-Mail: info@sicheregemeinden.at und www.sicheregemeinden.at erhältlich.

Dornbirn, 23. April 2012

Fakten

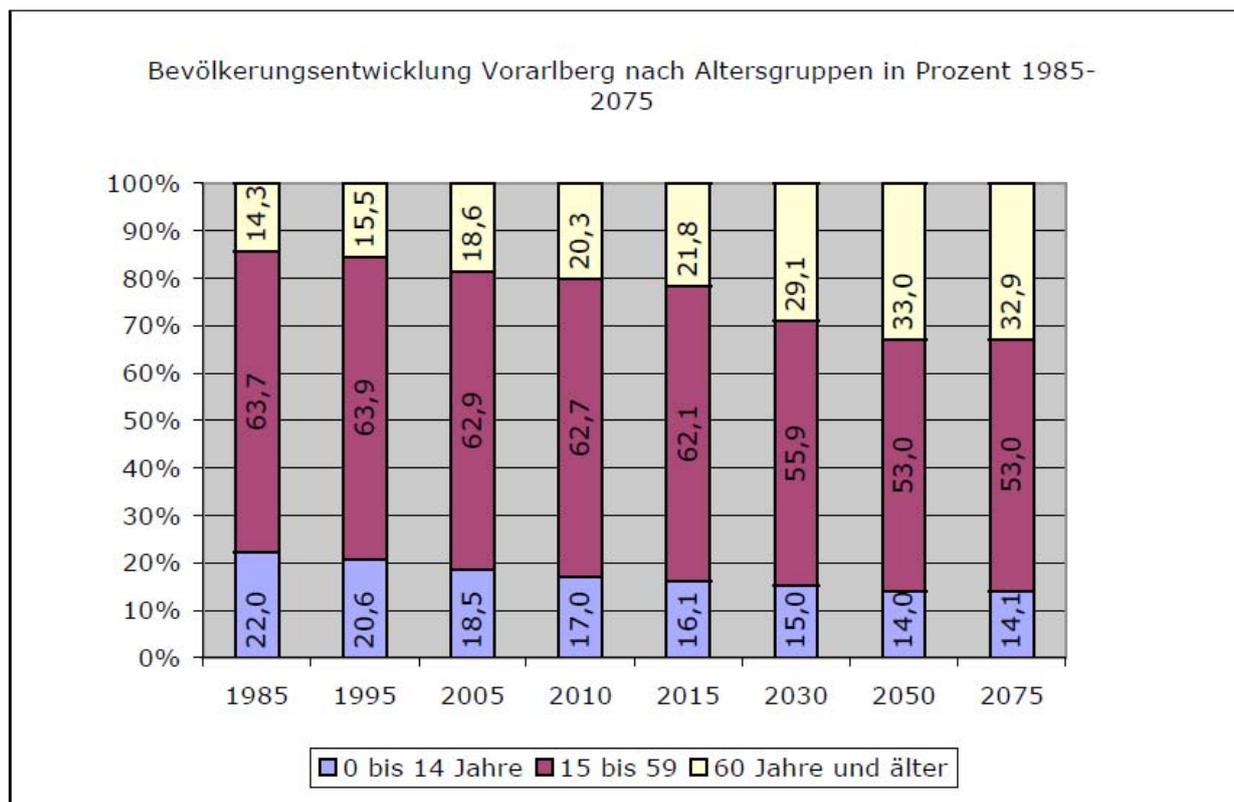
Demografische Entwicklung in Vorarlberg

Jahr	Einwohner	0-14 Jahre	%	15-59 Jahre	%	über 60 Jahre	%
2010	369.938	63.000	17,0	231.000	62,7	76.000	20,3
2030	385.000	58.000	15,0	215.000	55,9	112.000	29,1
2050	400.000	56.000	14,0	212.000	53,0	132.000	33,0

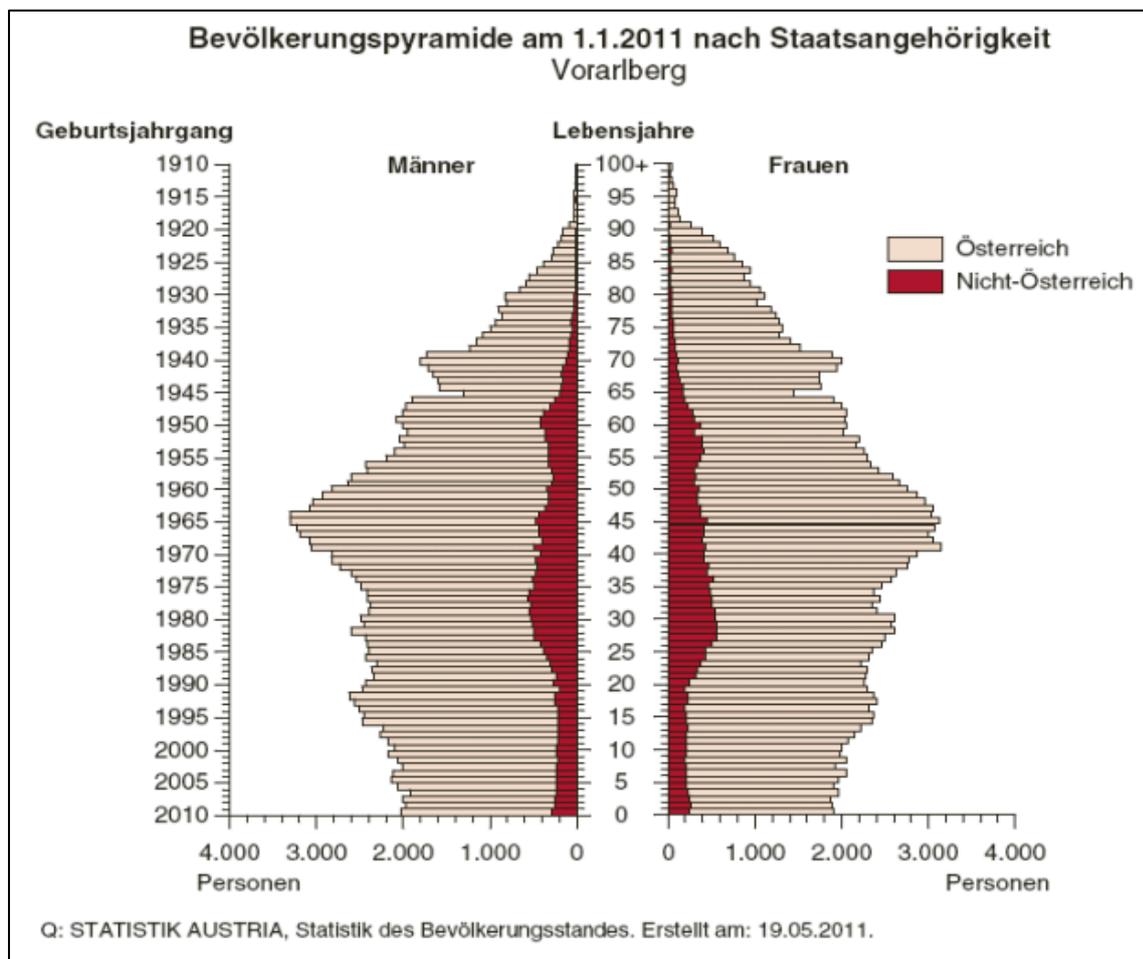


Quelle: Statistik Austria, Demografisches Jahrbuch 2005

Die Zahl der über 60-jährigen steigt von rund 67.000 im Jahr 2005 auf rund 132.000 im Jahr 2050.



Quelle: Statistik Austria, Demografisches Jahrbuch 2005



Eine Statistik aus Vorarlberg.

Menschen über 65 Jahre, die 2010 in Vorarlbergs Spitälern nach Sturz stationär behandelt wurden

Fraktur Oberschenkelhals	487
Fraktur Lendenwirbelsäule und des Beckens	211
Fraktur Bereich der Schulter und des Oberarmes	163
Fraktur Unterschenkels / oberen Sprunggelenks	142
Fraktur Rippe(n), Brustwirbelsäule	127
Fraktur des Unterarmes	170
Fraktur Gesichtsschädelknochen	63
Gesamt	1.363

Sturzursachen

90 % Zusammenspiel mehrerer Sturzrisiko-Faktoren

- Standunsicherheit
- Gangunsicherheit
- Schwierigkeiten beim Aufstehen
- Psychopharmaka
- Inkontinenz
- Visusminderung
- Sturz in den letzten Monaten

Stürze in Heimen – Deutschland. Zusammenfassung einer Untersuchung von Dr. Clemens Becker in Ulm

VORTRAG "VITALER WOHNEN"

SCHWERPUNKT DIESES VORTRAGES: WOHNRAUMBERATUNG



Möglichst lange bei guter Gesundheit in den eigenen vier Wänden leben zu können, ist wohl der Wunsch eines jeden Menschen. Durch die Beachtung kleiner Dinge können wir unser Wohnumfeld sicher gestalten und so Unfällen vorbeugen, die ganz einfach nicht sein müssen. Das IfS – Menschengerechtes Bauen und die Initiative Sichere Gemeinden, geben in einem Vortrag wertvolle Tipps und konkrete Beispiele zur Wohnraumgestaltung nach dem Motto "sicher, praktisch und bequem".



Als ideal hat sich erwiesen, den Vortrag als Thema bei regelmäßigen Seniorentreffpunkten oder im Rahmen einer Schwerpunktveranstaltung der Ortsgruppe einzubinden.



Vortragsdauer: ca. 1 Stunde

Kosten:

Die Referentenkosten werden von der Initiative Sichere Gemeinden bzw. dem IfS – Menschengerechtes Bauen übernommen.



Institut für Sozialdienste
Vorarlberg

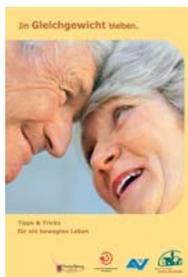
IfS – Menschengerechtes Bauen
Tel. +43(0)5523/55826-0
menschengerechtes.bauen@ifs.at



Initiative Sichere Gemeinden
Tel. +43(0)5572/54343-0
info@sicheregemeinden.at

VORTRAG "IM GLEICHGEWICHT BLEIBEN"

SCHWERPUNKT DIESES VORTRAGES: BEWEGUNG



Möglichst lange bei guter Gesundheit in den eigenen vier Wänden leben zu können, ist wohl der Wunsch eines jeden Menschen.

In Zusammenarbeit mit einer Bewegungstrainerin zeigen wir in diesem Vortrag Möglichkeiten auf, seine körperliche Fitness zu erhalten. Denn nichts schützt besser vor einem verhängnisvollen Sturz und den daraus resultierenden Folgen, als ein wacher und aktiver Körper.



Als ideal hat sich erwiesen, den Vortrag als Thema bei regelmäßigen Seniorentreffpunkten oder im Rahmen einer Schwerpunktveranstaltung der Ortsgruppe einzubinden.

Vortragsdauer: ca. 1 Stunde

Kosten:

Die Referentenkosten werden von der Initiative Sichere Gemeinden übernommen.



Im Gleichgewicht bleiben.

PRÄG
DORNBI RN

JUWELEN UHREN OPTIK
Marktstraße 18 | 6850 Dornbirn | Österreich
Tel. +43 (0)5572 22374 | www.praeg.at



RAUM FÜR
PHYSIOTHERAPIE

6850 Dornbirn
Lustenauerstr. 49/3. Stock
T 05572/372999
office@physio-hammerer.at
www.physio-hammerer.at



- Rollstuhlprogramm
- Produkte für die optimale Hauskrankenpflege
- Heilbehelfe Miet-Service
- Therapiemittel
- Reha-Produkte



Rehabilitationsstelle
für sehbehinderte
und blinde Menschen



Aus Liebe zum Menschen.



Einladung Senioren im Gleichgewicht

Dienstag, 24. April 2012 / Mittwoch, 25. April 2012
Treffpunkt an der Ach, Dornbirn

Initiative Sichere Gemeinden

Realschulstraße 6/1, 6850 Dornbirn, T 05572/54343-0,
info@sicheregemeinden.at, www.sicheregemeinden.at



Information für Körper, Geist und Seele



Der Gesundheitszustand der Menschen hat sich in den letzten Jahrzehnten stetig verbessert. Die Meisten haben das Ziel möglichst mobil älter zu werden. Man möchte weiter die Familie und Freunde besuchen und wenn irgend möglich in der eigenen Wohnung alt werden. Eine wichtige Voraussetzung hierfür ist, körperlich und geistig aktiv zu bleiben. Spätestens dann, wenn man spürt, dass das Gehen oder das Aufstehen nicht mehr so leicht geht wie im Jahr zuvor, sollte man überlegen, wie man es schaffen kann, die nötige Sicherheit wiederherzustellen.

Der Gesundheitszustand der Menschen hat sich in den letzten Jahrzehnten stetig verbessert. Die Meisten haben das Ziel möglichst mobil älter zu werden. Man möchte weiter die Familie und Freunde besuchen und wenn irgend möglich in der eigenen Wohnung alt werden. Eine wichtige Voraussetzung hierfür ist, körperlich und geistig aktiv zu bleiben. Spätestens dann, wenn man spürt, dass das Gehen oder das Aufstehen nicht mehr so leicht geht wie im Jahr zuvor, sollte man überlegen, wie man es schaffen kann, die nötige Sicherheit wiederherzustellen.

Kostenlose- und anmeldefreie Veranstaltung

Die Veranstaltungsreihe „Senioren im Gleichgewicht“ bietet neben Vorträgen und praktischen Vorführungen, Angebote und Fachberatung zu

- Ernährungsberatung mit kleinen Köstlichkeiten
- Hör- und Sehtest
- Hilfsmittel für den Alltag
- Erste Hilfe und Rufhilfe
- Kneipp aktiv
- Seniorenbörse

Anfahrt

Treffpunkt an der Ach
Höchsterstraße 30
6850 Dornbirn



Programm

Dienstag, 24. April 2012

Vorträge

09.30 Uhr
Wohnen im Alter BM Hermann Mayer

10.15 Uhr
Erste Hilfe Rotes Kreuz

11.00 Uhr
Medikamente und Alter Dr. Robert Spiegel

Mittagspause

14.00 Uhr
Medikamente und Alter Dr. Robert Spiegel

15.00 Uhr
Im Gleichgewicht bleiben Franz Rein

16.00 Uhr
Erste Hilfe Rotes Kreuz

Praktische Vorführungen

09.30 Uhr
Bewegungsgruppe

11.00 Uhr
Tanzen ab der Lebensmitte

14.30 Uhr
Bewegungsgruppe

15.00 Uhr
Seniorenchor

16.00 Uhr
Tanzen ab der Lebensmitte

Mittwoch, 25. April 2012

Vorträge

09.30 Uhr
Im Gleichgewicht bleiben Franz Rein

10.15 Uhr
Erste Hilfe Rotes Kreuz

11.00 Uhr
Medikamente und Alter Dr. Robert Spiegel

Mittagspause

14.00 Uhr
Medikamente und Alter Dr. Robert Spiegel

15.00 Uhr
Wohnen im Alter BM Hermann Mayer

16.00 Uhr
Erste Hilfe Rotes Kreuz

Praktische Vorführungen

09.30 Uhr
Bewegungsgruppe

10.30 Uhr
Tanzen ab der Lebensmitte

14.30 Uhr
Bewegungsgruppe

15.00 Uhr
Seniorenchor

16.00 Uhr
Tanzen ab der Lebensmitte