

Katalog
„Gesunde Gemeinde“

IGuS -
Institut für Gesundheits- und Sozialkompetenz

Vorträge:

STURZPRÄVENTION MIT PRAKTISCHEN ÜBUNGEN

Kurzbeschreibung:

Stürze sind folgenschwere Ereignisse. Besonders ältere Personen leiden unter den Folgen häufig auch langfristig. Ungefähr jede dritte Person über 65 Jahren stürzt mindestens einmal pro Jahr. Neben körperlichen Verletzungen können auch Unsicherheit und Sturzangst die Folge sein. Man kann aber Stürze zu einem großen Teil vorbeugen. Dabei gilt es Risikofaktoren zu kennen (altersbedingte Veränderungen aber auch Gefahrenquellen der Umgebung), und diese soweit als möglich zu beseitigen. Besonders wichtig ist dabei das gezielte Üben von Gleichgewicht, Reaktion, Lösen von Mehrfachaufgaben und Schnellkraft.

Inhalte:

- Sturz im Alter – Risikofaktoren und Schutzfaktoren
- Sturzprävention – Möglichkeiten und Grenzen
- Selbsthilfe – Was kann ich unmittelbar tun?
- Motorische Tests und präventive Übungen (praktischer Teil)

Dauer: 1 Stunde

Zielgruppe: Erwachsene und Senioren

SICHER AUF DEN BEINEN UND STURZSICHERES WOHNEN

Kurzbeschreibung:

In der heutigen Gesellschaft stellen Stürze, angesichts der demographischen Entwicklung, ein massives Problem dar. Es werden ungefähr 11.000 Oberschenkelhalsfrakturen jährlich infolge eines Sturzgeschehens verzeichnet und die Folgen sind zumeist schwerwiegend (physisch und psychisch).

Es ist daher von großer Bedeutung Sturzursachen (Gefahrenquellen z.B. im Haushalt und Alltag) zu kennen und vorbeugende Maßnahmen (zB: Hilfsmittel) zu treffen um die Sturzwahrscheinlichkeit zu minimieren.

Inhalte:

- Sturz im Alter – Risikofaktoren & Folgen
- Sturzprophylaxe (Praktische Tipps für den Alltag)
- Gefahrenquellen erkennen & beseitigen
- Sturzhäufigkeit verringern (Hilfsmittel)

Dauer: 1 Stunde

Zielgruppe: Erwachsene und Senioren

SICHER IM NETZ

Kurzbeschreibung:

Besonders heute wo das Internet für die meisten Erwachsenen und Kinder zum alltäglichen Medium geworden ist, wollen wir auf die Gefahrenpotentiale im Netz aufmerksam machen.

Inhalte:

- Geschichtliches
- Der Beginn des Internets
- Die Entwicklung der Browser
- Wachstum des Internets
- Internet Kriminalität
- Was ist SPAM?
- Was ist Phishing?
- Was ist ein BOTNET?
- Was ist eine DDOS-Attacke?
- Verschiedene Arten von Maleware
- Wie schützt man sich gegen Internet Kriminalität?
- Greylisting / Spamfilter / Alias-Adressen
- Firewall
- http / https
- Tipps mit Social Networks

Dauer: ca. 1 Stunde

Zielgruppe: Jugendliche und Erwachsene

Workshops:

KABARETT „EIN FALSCHER SCHRITT – HOPPALA“+ FACHVORTRAG ZUM THEMA STURZPRÄVENTION MIT PRAKTISCHEN ÜBUNGEN

Kurzbeschreibung:

Das Konzept für das Stück stammt von Maria Thaler-Neuwirth vom Südtiroler Theaterverband und wurde zum Thema Sturzprävention entwickelt.

Inhalte:

Auf humor- und schwungvolle Weise werden kurze Szenen aus dem oft gefährlichen Alltag gezeigt. WIE und WARUM es zu Stürzen kommen kann.

Danach folgt ein Fachvortrag zum Thema Sturzprävention.

Kurzbeschreibung:

Stürze sind folgenschwere Ereignisse. Besonders ältere Personen leiden unter den Folgen häufig auch langfristig. Ungefähr jede dritte Person über 65 Jahren stürzt mindestens einmal pro Jahr. Neben körperlichen Verletzungen können auch Unsicherheit und Sturzangst die Folge sein. Man kann aber Stürze zu einem großen Teil vorbeugen. Dabei gilt es Risikofaktoren zu kennen (altersbedingte Veränderungen aber auch Gefahrenquellen der Umgebung), und diese soweit als möglich zu beseitigen. Besonders wichtig ist dabei das gezielte Üben von Gleichgewicht, Reaktion, Lösen von Mehrfachaufgaben und Schnellkraft.

Inhalte:

- Sturz im Alter – Risikofaktoren und Schutzfaktoren
- Sturzprävention – Möglichkeiten und Grenzen
- Selbsthilfe – Was kann ich unmittelbar tun?
- Motorische Tests und präventive Übungen (praktischer Teil)

Dauer: Kabarett ca. 30 Minuten + Fachvortrag 1 Stunde, Gesamtdauer ca. 1,5 Stunden

Zielgruppe: Erwachsene und Senioren

Beide Themen sind auch einzeln buchbar!

SICHERHEITSTHEATER „BACKE, BACKE KUCHEN“

Kurzbeschreibung:

Die meisten Unfälle passieren in den eigenen 4 Wänden. Besonders unsere Kleinsten sind sehr neugierig und begeben sich oft in Gefahr. Bei unserem Puppenspiel mit Kasperl und Gretl verdeutlichen wir den Kindern auf lustige Art und Weise, was alles passieren kann.

Inhalte:

Gefahrenquellen wie Herd, Strom, Putzmittel, Medikamente und Plastiksäcke werden auf humorvolle Weise aufgezeigt.

Nach dem Puppenspiel findet noch eine kurze Fragerunde statt, um den Kindern noch einmal die potenziellen Gefahrenquellen aufzuzeigen.

Dauer: ca. 20-30 Minuten
Zielgruppe: Kindergartenkinder

SELBSTVERTEIDIGUNG FÜR FRAUEN, MÄNNER ODER JUGENDLICHE

Kurzbeschreibung:

Die TeilnehmerInnen lernen Gefahrensituationen abzuschätzen und sich zu verteidigen. Es werden dabei die wichtigsten praktischen und theoretischen Aspekte vermittelt, die es bei der Selbstverteidigung zu beachten gilt.

Inhalte:

Verteidigung gegen:

- Halten
- Klammern
- Würgen
- Verteidigung mit Alltagsgegenständen
- Kicken, Schlagen...

Das Selbstvertrauen, sich in einer bedrohlichen Situation angemessen zur Wehr zu setzen wird dadurch eingehend geschult.

Dauer: ca. 50 Minuten
Zielgruppe: Männer oder Frauen

Dieser Kurs kann entweder nur für Männer oder nur für Frauen angeboten werden, da die Techniken der Selbstverteidigung anders sind. Bei Jugendlichen bis zum 18. Lebensjahr können gemischte Gruppen gebildet werden.

Kontaktdaten

IGUS- Institut für Gesundheits- und Sozialkompetenz

Manja Frljic
Kammerbergstr. 1
13 Mistelbach bei Wels
Tel.: 0732/77 39 36-13
frljic@igus.or.at