

Katalog „Sichere Gemeinde“

IGuS- Institut für Gesundheits- und Sozialkompetenz

ERSTE HILFE KURS

- Unfallverhütung
- Grundlagen der Ersten Hilfe (Rettungskette, Notruf, Lagerungen,...)
- Regloser Notfallpatient (stabile Seitenlage, Wiederbelebung)
- Akute Notfälle (Herzinfarkt, Schlaganfall, starke Blutung,...)
- Wunden (Verbände, Verbrennungen,...)
- Knochen- und Gelenksverletzungen

SICHER IM WASSER – BADERATTEN

- Schutz vor dem Ertrinken
- Sicherheit am Pool
- Sicherheit am Strand
- Sicherheit im Garten Planschbecken
- Baderegeln
- Grundfähigkeiten zum freien Schwimmen
- Erlernen von Schwimmtechniken
- Keine Angst vom Tauchen und Springen

SICHERES ROLLEN – ALLES AUF RÄDERN

- Sicherer Umgang mit Fahrzeugen
- Kurventechnik
- Umgang mit Hindernissen
- Halten von Spur und Gleichgewicht

SICHER SPORTLICH AKTIV – KEIN WIDERSPRUCH

- Sport ein persönlicher Gewinn
- Versteckte Gefahren
- Schützen

SICHERHEITSTHEATER – PUPPENSPIEL

- Backe, backe Kuchen

SICHER UND SICHTBAR UNTERWEGS

- Warnwesten und andere reflektierende Materialien
- Wann wird man gesehen?

NATURBEWUSST-KRÄUTERWANDERUNG

- Bewusstsein für Natur sowie auch Lebensmittel wieder wecken
- Aufklärung über Beeren und Pflanzen in unseren Wäldern
- Rezepte und Kochtipps

WENN ES BÄLLE REGNET (INTERAKTIVES KINDERTHEATERSTÜCK)

- Sicherer Umgang mit Bällen
- Schutz der Hände und Finger
- Koordination einzelner Körperteile

FALLTRAINING : SPIELEN-BEWEGEN-FALLEN

- Motorische Fähigkeiten werden spielerisch trainiert und verbessert
- Die Kinder jonglieren mit der Ballscheibe
- Erlernen verschiedener Falltechniken

FALLTRAINING: ACTION-REACTION

- „Action-Reaction“-Spiele
- Aggressionsabbau, Selbstbewusstseinsstärkung
- Falltraining

SICHER IM INTERNET

- Kriminalität im Internet
- Bedrohungen und Risiken
- Präventionstipps

MOBBING IM INTERNET

- Tipps im Umgang mit Cyber-Mobbing
- Unterstützung und Beratung
- Wie kann man sich gegen Cyber-Mobbing wehren

SICHER MIT SOCIAL NETWORKS

- Umgang mit Facebook & Co.
- Folgen
- Risiken

GEWALTFREI

- Allgemeine Hinweise
- Erziehung – Gewalt ist keine Lösung
- Gewaltformen
- Richtiger Umgang miteinander
- Konfliktlösung ohne Gewalt
- Informationen über Unterstützung von Verbrechenopfern

PYROTECHNIK UND SPRENGSTOFF

- Tipps im Umgang mit Feuerwerkskörpern
- Verwendung im Ortsgebiet/geschlossenem Raum
- Brandschutz im Zusammenhang mit Pyrotechnikartikeln
- Was tun beim Sprengstofffund und Kriegsrelikten

VERKEHRSSICHERHEITSWORKSHOP FÜR ELTERN

- Tipps und Tricks wie sie ihr Kind auf die Gefahren des Straßenverkehrs vorbereiten können
- Wie nehmen Kinder den Straßenverkehr wahr

PRODUKTSICHERHEIT

- Haltbarkeit
- Richtiger Umgang mit den Produkten
- Anleitungen

SICHERE LEBENSMITTEL

- Natürliche und künstliche Gefahrenquellen in unserem Essen
- Wo liegen die Gesundheitsrisiken unserer Nahrungsmittel?

STURZPRÄVENTION FIT BIS INS HOHE ALTER

- Verbessern von Kraft und Ausdauer
- Verbesserung des Gleichgewichts
- Geschicklichkeits- und Koordinationsspiele
- Abwechslungsreiche und altersgerechte Bewegung

SICHER AUF DEN BEINEN UND STURZSICHERES WOHNEN

- Allgemeine Informationen
- Präventive Maßnahmen
- Tipps
- Altersgerechte und barrierefreie Wohnung
- Aufzeigen einfacher Mittel um das Sturzrisiko zu mindern
- Stress und Hektik
- Ruffhilfen
- Gehhilfen sicher anwenden

SICHERER FUßWEG & SICHERES RADFAHREN

- Mobilität bis ins hohe Alter
- Aufklärungen über die Risiken
- Halten von Spur und Gleichgewicht

BRANDVERMEIDUNG

- Grillen
- Heizen
- Weihnachten
- Allgemeine Informationen und Tipps zur Brandvermeidung
- Praktische Beispiele

VORTRAG DEMENZ – WENN DAS VERGESSEN ZUR GEFAHR IM STRAßENVERKEHR WIRD

Autofahrer mit Demenz werden zum Risiko im Straßenverkehr. Das Risiko einen Unfall zu verursachen erhöht sich mit der Dauer und dem Schweregrad einer Demenz. Das Vorhandensein einer (beginnenden) Demenz ist nicht immer leicht zu erkennen. Einen Demenzkranken von der Notwendigkeit - sich nicht mehr hinters Steuer zu setzen - zu überzeugen, ist jedoch oft nicht einfach. Besonders dann nicht, wenn er/sie ein begeisterter AutofahrerIn ist. Vielen Demenzpatienten fehlt die Einsicht, viele überschätzen ihre Fahrleistung und für viele ältere Menschen bedeutet es auch einen erheblichen Verlust an Selbstständigkeit aufs Autofahren verzichten zu müssen.

IST DRINNEN WAS DRAUF STEHT? – WAS UNS DIE LEBENSMITTELINDUSTRIE ALLES AUFTISCHT

Etiketten sind der Schlüssel um so manche wichtige Informationen über unsere Lebensmittel weiterzugeben. Das Entziffern dieses Schlüssels ist nicht immer einfach.

Um ein ausgewogenes, gesunde Ernährung zu ermöglichen, müssen die Verbraucher verstehen, was in den Lebensmitteln, die sie kaufen, enthalten ist. Gerade für Allergiker kann dieser Fehlgriff durch Unwissenheit massive Konsequenzen mit sich führen.

SELBSTVERTEIDIGUNG FÜR FRAUEN

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, wie z.B. 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.

SELBSTVERTEIDIGUNG FÜR KINDER/JUGENDLICHE

Selbstverteidigungskurse für Kinder oder Jugendliche werden ebenso durchgeführt. Die Übungen werden dem Alter entsprechend angepasst.

TAEKWONDO

Taekwondo ist eine koreanische Kampfsportart, bei der Hand- und Beintechniken zur Selbstverteidigung erlernt werden. Neben der körperlichen Ausbildung (Kraft, Schnelligkeit, Koordination, Beweglichkeit, etc.) werden auch Konzentration, Selbstdisziplin und Selbstbewusstsein gestärkt. Das Training in der Gruppe fördert das Gemeinschaftsgefühl und den Zusammenhalt. Bei Partnerübungen wird dieses Miteinander zusätzlich erfolgreich gefestigt.

Kontaktdaten

Manja Frljic
Projektmanagement
Kammerbergstr.1
4613 Mistelbach bei Wels
Tel: 0732/ 39 36 - 13
E-Mail: frljic@igus.or.at