



**MARKTGEMEINDEAMT METNITZ**

**A-9363 Metnitz, Marktplatz 4**

**Bezirk St. Veit an der Glan – Kärnten**

## **Workshop „Stolperfalle Mensch?“**

### **Was erwartet die Teilnehmer:**

- Lehrreiches und unterhaltsames Programm mit Tipps zur Minderung der Stolperfallen in den eigenen vier Wänden
- Einfache Übungen zur Kräftigung und Verbesserung des Gleichgewichtes
- Auseinandersetzung mit Stürzen im Alltag und Unterwegs
- Kennenlernen von Hilfsmitteln zur Erleichterung des Alltages

### **Nutzen für die Teilnehmer:**

- Erhaltung bzw. Förderung einer eigenständigen Mobilität
- Gefahrenbereiche erkennen und richtig einschätzen lernen
- Erfahrungsaustausch unter Gleichgesinnten
- Empfehlungen, um alltägliche Routinetätigkeiten sicherer und effizienter abzuwickeln

**Zielgruppe:** Generation 50+ | **Dauer:** zwei Stunden | **Gruppengröße:** 6 bis 15 Personen

**Termine und Veranstaltungsort:** 20.11.2020 | 15:00 bis 17:00 im Gemeindeamt

**Kosten:** kostenlos – gefördert vom Land Kärnten

Sie haben Interesse am Workshop „Stolperfalle Mensch?“

Dann melden Sie sich bitte telefonisch oder persönlich

in der Marktgemeinde Metnitz bei Fr. Weyerer Anita

04267/220-13 oder [anita.weyerer@ktn.gde.at](mailto:anita.weyerer@ktn.gde.at)

Auf Ihr Kommen freut sich der Sozialausschuss der Marktgemeinde Metnitz

