

# Gesund und Sicher durch den Alltag

## G50

Generation 50+

In Zusammenarbeit mit



**13. Oktober 2016, 14.00 – 16.30 Uhr**  
**Volksschule**  
**Florianigasse 3, 3142 Perschling**

# ...für mehr Mobilität & Sicherheit in Ihrem Alltag.

Erleben Sie bei der Veranstaltung „Gesund und Sicher durch den Alltag“ praxisorientierte Übungen zur Sturzvermeidung.

Am Beginn steht ein Vortrag (FH Wiener Neustadt / Fachbereich Ergotherapie) zum Thema:

„Risikofaktoren in Wohnumfeld und Verhalten“

**Zusätzlich bieten wir ein umfassendes Programm, bestehend aus:**



- Tipps und Tricks durch fachkundige Experten
- Gleichgewichtsschulung
- Kraft- und Beweglichkeitsmessung
- Fitness- und Leistungscheck
- Muskel-Fett Analyse
- Sichere Gestaltung des häuslichen Umfelds
- Muskelkräftigung und Mobilität
- Richtiges Stürzen
- Individuelle Beratung
- ...und vieles mehr



Videos zum  
Thema unter:  
**g50.at**

**Bekleidungstipp:**  
bequeme Kleidung und Sportschuhe

Um Anmeldung wird bis **7. Oktober** gebeten:  
Gemeindeamt **Kapelln: 02784 / 2266**  
Gemeindeamt **Perschling: 02784 / 7103**

Weitere Informationen unter:

Mobil: **0664 88 71 87 77** oder **E-Mail: michael.wild@argef.at**

Folgende Kooperationspartner unterstützen das Projekt G50:

