

Trittsicher und mobil – ein Kurs zur Sturzprävention mit der ÖGK

Allgemeine Informationen für Umsetzungspartner (UP)

Die Österreichische Gesundheitskasse (ÖGK) bietet für Versicherte ab dem 65. Lebensjahr ein zielgerichtetes, kostenloses Sturzpräventionsprogramm an. Die Teilnehmenden erfahren in dieser **12-wöchigen Kursreihe** durch spezielle Übungen zur Verbesserung von Gleichgewicht, Kraft und Reaktionsvermögen, wie Sie ihre Beweglichkeit und Sicherheit im Alltag bestmöglich bewahren und Stürzen vorbeugen können. In der Kleingruppe wird unter professioneller Anleitung gearbeitet.

Zielgruppe: Selbstständig lebende Personen **ab 65 Jahren** oder in betreuten Wohneinrichtungen lebende Senioren (keine Pflegeheime!)

Teilnehmeranzahl pro Kurs: 8 - max. 10 Personen

Kursdauer: 12 Einheiten zu je 50 Minuten, 1x wöchentlich

Trainer/in: Ein/e Sportwissenschaftler/in, Physiotherapeut/in oder Ergotherapeut/in mit Zusatzausbildung in der Sturz- und Fallprävention

ACHTUNG: Das Angebot ist limitiert und es wird auf eine angemessene, regionale Verteilung der Sturzpräventionskurse geachtet.

Sie möchten eine 12-wöchige Kursreihe in Ihrer Gemeinde/in Ihrem Seniorenverein/in Ihrer Einrichtung organisieren und umsetzen?

Dann kontaktieren Sie uns und legen eine zuständige Ansprechperson vor Ort für die Kursorganisation fest. Wir stellen den Kontakt zu einem/einer regional ansässigen Trainer/in her und Sie vereinbaren mit diesem/dieser individuell den Kursort und die 12 Kurstermine. Bei Bedarf kann vor der Kursplanung ein **Vortrag** stattfinden, um interessierte Personen zu informieren und für eine Kursteilnahme zu gewinnen.

Sie kümmern sich um einen passenden Raum für den Vortrag und die Kursumsetzung, um die regionale Teilnehmerakquise und übernehmen das Anmeldemanagement vor Ort. Die ÖGK stellt Materialien zur Bewerbung (Folder, Plakate, u.a.) sowie zum Anmeldemanagement zur Verfügung.

Wir freuen uns auf Ihre Anfrage!

Ihr Kontakt in der ÖGK:

Julia Thamerl | Tel.: +43 5 0766 151938 | julia.thamerl@oegk.at

Sie können auch eine E-Mail an vitalimalter@oegk.at senden oder uns unter der telefonischen Hotline 05 0766 158000 (Mo. bis. Fr. von 08:00 bis 12:00 Uhr) kontaktieren.