

160/2010

12. November 10

Das Stadtteilmanagement Neustädter Feld lädt ein:

## **Bewegung im Alter fördern, um Stürze zu vermeiden**

**Magdeburg/LVG.** Schon ein kleiner „Ausrutscher“ führt besonders bei Menschen im höheren Lebensalter häufig zu erheblichen Einbußen an Lebensqualität. Immerhin ereignen sich in Deutschland jährlich ungefähr vier bis fünf Millionen Stürze, die in mehr als 100.000 Fällen mit Hüftfrakturen enden. Besonders betroffen: Personen mit Geh- und Gleichgewichtsstörungen, Muskelschwäche, Sehstörungen oder häufigen Schwindelanfällen. „Stürze im Alter aber lassen sich durchaus vermeiden, wenn entsprechend vorgebeugt wird“, meint Birgit Ferner von der Landesvereinigung für Gesundheit Sachsen-Anhalt e.V.

Am 18. November wird ein Sportwissenschaftler Bewohnern des Magdeburger Stadtteils Neustädter Feld neue Erkenntnisse zur Sturzprävention vorstellen und Hinweise geben, wie sich „Stolpersteine“ im häuslichen Bereich aus dem Weg räumen lassen. Weil auch nachlassende körperliche Fitness im höheren Lebensalter zu einem folgenschweren Sturz führen kann, sollten Seniorinnen und Senioren ihren Alltag möglichst bewegt gestalten. Bei dem Vortrag im Altenheim Mechthild wird es daher auch um ein spezielles Training für betagte Menschen gehen, durch das sie ihre Kraft und Ausdauer sowie ihr Gleichgewicht verbessern können. Zur Sturzprävention im Alter gehört im Interesse des Knochengewebes aber auch eine gesunde und ausgewogene Ernährung, zu der es bei der vom Stadtteilbüro gemeinsam mit der Landesvereinigung für Gesundheit organisierten Veranstaltung am 18. November ebenfalls viele Hinweise geben wird.

**Wer also wissen möchte, wie sich Stürze vermeiden lassen,**  
kann sich anmelden zur Teilnahme an dem Vortrag  
**am Donnerstag, 18. November 2010, um 15.30 Uhr**  
unter der Telefonnummer **0391/ 50 95 98 45** oder direkt beim  
**Stadtteilmanagement, Rollestraße 29 in 39128 Magdeburg, Frau Bencsik.**

Seit 1999 wird das Neustädter Feld über das Bundesprogramm „Soziale Stadt“ als ein Stadtteil mit besonderem Entwicklungsbedarf gefördert. Das 2001 initiierte Stadtteilmanagement befindet sich seit 2003 in Trägerschaft der SPI - Soziale Stadt und Land Entwicklungsgesellschaft mbH. Diese Gesellschaft versteht sich als Partner und Dienstleister sozialer und sozialraumorientierter Stadtteilentwicklung. In Magdeburg kooperiert die SPI im Interesse der Gesundheitsförderung unter anderem mit der Fachhochschule Magdeburg-Stendal. Das Stadtteilbüro profilierte sich dadurch auch zu einer Anlaufstelle für alle Fragen rund um die Gesundheit.

**Ansprechpartner:** LVG, Frau Ferner, Tel: 0391/ 83 64 111

Stadtteilbüro Neustädter Feld, Frau Bencsik, Tel: 0391/ 50 95 98 45