



**MOBILER  
HILFSDIENST  
DORNBIRN**

## **OTAGO – Trainingsprogramm zur Sturzprävention**

Ein wichtiger Aspekt in diesem Zusammenhang ist die Sicherheit. Denn Stürze im Alter verursachen Schmerzen und Leid. Es gilt also, solchen Ereignissen vorzubeugen.

Seit März 2017 engagiert sich der Mobile Hilfsdienst Dornbirn auch in der Sturzprävention. Eine geschulte Trainerin erarbeitet mit Ihnen zu Hause ein individuelles Übungsprogramm, das auf die Stärkung von Gleichgewicht und Kraft abzielt. Das steigert die Mobilität und reduziert das Sturzrisiko. Sechs Monate werden Sie kontinuierlich bei der Umsetzung begleitet. Ziel ist es, die Übungen in weiterer Folge selbständig und regelmäßig durchzuführen.

Die Teilnahme am OTAGO-Trainingsprogramm ist freiwillig und bis Ende 2019 kostenlos. Es ist lediglich die Anschaffung von zwei Gewichtsmanschetten erforderlich. (€ 10,00)  
Selbständigkeit ist auch im Alter ein wertvolles Gut. Wir möchten Ihnen helfen, diese so lange wie möglich zu erhalten.

Unsere MitarbeiterInnen Frau Falk-Lerchenmüller und Frau Hämmerle sind gerne bereit, Ihnen in einem persönlichen Gespräch dieses Leistungspaket zu erklären.

Bei Interesse oder Bedarf melden Sie sich bitte bei uns im Büro  
Tel: 05572/24361 oder per E-Mail: [info@mohi-dornbirn.at](mailto:info@mohi-dornbirn.at)