

## **LWS-Sicherheitsvortrag für Seniorinnen und Senioren: Reges Interesse**

Immerhin 25 Personen fanden den Weg ins Haus der Kirche, wo Horst Kaiser und Carola Harnau über *Gefahren und Vorbeugung im häuslichen Bereich* informierten.

Hierbei ging es vor allem darum, wie man die Gefahr von Stürzen verhindern kann. Immerhin sterben, statistisch gesehen, bundesweit 17 SeniorInnen pro Tag an den Folgen häuslicher Stürze!

Die Information erfolgte anhand vieler ausführlich und sachkundig kommentierter Bilder (per Beamer großflächig auf die Leinwand projiziert) und praktischer Tipps, von Horst Kaiser gewürzt mit persönlichen Erfahrungen aus seinem familiären Umfeld.

Die beiden Referenten gingen auf mögliche Stolperfallen ein und zeigten, wie durch geeignete Beleuchtung die hausinternen Wege sicherer gemacht werden können. Sie demonstrierten auch den richtigen Umgang mit Trittleitern und Rollatoren.

Thema war auch eine gesunde Lebensführung und Fitness im Alter. Hier gab besonders Carola Harnau wertvolle Tipps. Ihr Fazit: Körperliche Fitness führt dazu, dass sich der ältere Mensch sicher fühlt, sich sicher bewegt und schon dadurch weniger anfällig für Stürze ist.

*Der Vortrag war der erste Teil einer dreiteiligen Veranstaltungsreihe.*

*Teil 2 (Schutz gegen Einbrüche) ist für den Herbst 2018 Herbst vorgesehen, Teil 3 (Tricks der Diebe und Betrüger) für das Frühjahr 2019. Diese beiden Vorträge finden mit freundlicher Unterstützung der Polizei statt.*

Dabei kam aus den Reihen der Gäste der Wunsch, die beiden Anschlusstermine gerade wegen der Aktualität der Thematik vorzuziehen. Der Vorstand wird zusammen mit den Referenten und der Polizei versuchen, dies zu realisieren.

### Zu den Personen:

Horst Kaiser war 2011-2017 Vorsitzender des LWS und ist Initiator unserer Aktion *Senioren helfen Senioren*.

Carola Harnau ist Mitglied im Gesamtvorstand des LWS. Sie bietet jeden Dienstag im Haus der Gymnastik insbesondere für SeniorInnen an. (09:30-10:30 Uhr)

Beide haben 2012 eine einwöchige Ausbildung zum Senioren-Sicherheitsberater beim Landeskriminalamt Rheinland-Pfalz sowie jährliche Weiterbildungen absolviert.

Paul Schmitz  
LWS