



Quelle: pixabay



Quelle: pixabay



Quelle: pixabay

Der Seniorenbeirat lädt alle interessierten
Bürgerinnen und Bürger zu folgender Veranstaltung ein:

Drei Säulen für ein selbstbestimmtes, aktives und sicheres Leben im eigenen Zuhause

Mittwoch, den 15.04.2026, 18:00 Uhr
Haus der Begegnung, Vordergebäude/Erdgeschoss
in 63834 Sulzbach am Main, Spessartstraße 4

Themen des Vortrags:

- **Sturzprävention** – Übungen für mehr Beweglichkeit, Gleichgewicht und Selbstvertrauen
- **Wohnraumanpassung** – Kleine Veränderungen im Zuhause können Stolperfallen vermeiden
- **Hausnotruf & Kombi-notruf** – Technische Unterstützung für schnelle Hilfe im Notfall

Optional: Vorstellung des Johanniter-Patientenfahrdienstes

Unser Ziel:

Seniorinnen und Senioren sowie deren Angehörige bestmöglich zu unterstützen – durch Prävention, Sicherheit und hilfreiche Angebote für den Alltag.

Der Eintritt ist frei.

Markus Krebs
1. Bürgermeister

Andrea Schreck
1. Vors.
Seniorenbeirat

Jannik Stumpf
Johanniter-Unfall-Hilfe e.V.
Regionalverband Unterfranken



Drei Säulen für mehr Sicherheit im Alter

Sulzbach | 21.04.2026 - 20:33 Uhr | ⌚ 1 Min.



Die Informationsveranstaltung fand im Haus der Begegnung in Sulzbach am Main statt.

Foto: Dieter Mönnicke

Sulzbach am Main. Auf großes Interesse stieß die Veranstaltung „Drei Säulen für ein selbstbestimmtes, aktives und sicheres Leben im eigenen Zuhause“, zu der der Seniorenbeirat **Sulzbach** gemeinsam mit der **Johanniter-Unfall-Hilfe** ins Haus der Begegnung eingeladen hatte. Zahlreiche Besucherinnen und Besucher nutzten die Gelegenheit, sich über praktische Maßnahmen zur Sturzprävention, Wohnraumanpassung und technische Unterstützung im Alltag zu informieren. Referent Jannik Stumpf stellte die drei Säulen des Vortrags anschaulich und praxisnah vor. Im ersten Themenblock zur Sturzprävention wurde deutlich, dass Stürze im Alter häufig nicht zufällig geschehen, sondern oft mehrere Ursachen haben – etwa nachlassende Muskelkraft, Gleichgewichtsstörungen, eingeschränktes Sehvermögen, Flüssigkeitsmangel oder auch Stolperfallen im häuslichen Umfeld. Anhand konkreter Beispiele zeigte er auf, wie regelmäßige Bewegung und gezielte Übungen dazu beitragen können, Kraft, Koordination und Reaktionsfähigkeit zu verbessern und dadurch das Sturzrisiko zu senken. Vorgestellt wurden unter anderem Bewegungsangebote wie Seniorengymnastik, Balanceübungen oder spezielle Kurse zur Sturzprävention. Ein Highlight war der Chair-Rising-Test, ein einfacher Selbsttest zur Einschätzung des persönlichen Sturzrisikos. Dieser kann helfen, die eigene Mobilität besser einzuschätzen und frühzeitig präventive Maßnahmen zu ergreifen. Auf den Test sowie weitere Informationen zur **Seniorenarbeit** verweist auch die Internetseite des Marktes Sulzbach unter www.sulzbach-main.de/senioren. Im zweiten Themenblock ging es um die Wohnraumanpassung. Dabei wurde aufgezeigt, dass bereits kleine Veränderungen – etwa das Entfernen loser Teppiche, bessere Beleuchtung, Haltegriffe im Bad, rutschhemmende Hilfen oder ein Duschhocker – dazu beitragen können, Gefahrenquellen im Alltag deutlich zu reduzieren. Auch mögliche Zuschüsse für Wohnumfeld verbessernde Maßnahmen wurden angesprochen. Gerade weil viele Stürze im eigenen Zuhause passieren, wurde dieser Bereich von vielen Zuhörenden mit großem Interesse aufgenommen. Ein weiterer Schwerpunkt war der Hausnotruf als dritte Säule. Vorgestellt wurde, wie moderne Notrufsysteme, etwa in Form eines wasserfesten Armbands, zusätzliche Sicherheit bieten und im Ernstfall schnelle Hilfe ermöglichen können. Gerade für alleinlebende Seniorinnen und Senioren könne dies ein wichtiges Stück Sicherheit und zugleich ein Beitrag zu mehr Selbstständigkeit sein. Deutlich wurde im Verlauf des Abends: Erst das Zusammenspiel aus Bewegung, einem sicheren Wohnumfeld und technischer Unterstützung bildet eine tragfähige Grundlage dafür, möglichst lange selbstbestimmt zuhause leben zu können. Ebenso wurde vermittelt, dass Prävention oft mit einfachen Maßnahmen beginnt, deren Wirkung im Alltag jedoch groß sein kann. Die positive Resonanz der Teilnehmenden zeigt die Bedeutung von Information und Prävention. Der Seniorenbeirat plant weitere Veranstaltungen zu diesem wichtigen Thema.