



VdK OV Burgsteinfurt · Bahnhofstr. 39 · 48565 Steinfurt

SOZIALVERBAND

**VdK**

Burgsteinfurt



**unabhängig. solidarisch. stark.**

Samstag, 27. Dezember 2025

## Einladung zur Informationsveranstaltung „Sturzprophylaxe – Sicher durch den Alltag“

Liebe VdK-Mitglieder des Ortsverbands,

wir laden Sie als VdK Mitglieder sowie Freunde und Förderer des OV Burgsteinfurt sehr herzlich zu einer informativen und praxisnahen Veranstaltung zum Thema Sturz - Prophylaxe ein. Auch die Mitglieder des Ortsverbandes Nordwalde, Horstmar – Laer sowie Borghorst sind mit eingeladen.

Samstag, 28. Februar 2026, ab 15:00 Uhr - Einlass ab 14.30 Uhr  
AWO-Zentrum „Gleis 13“ - Bahnhofplatz 6 - 48565 Burgsteinfurt

Damit wir besser planen können, bitten wir um **Anmeldung bis 14. Februar 2026**. Die Teilnehmerzahl ist auf 50 Personen begrenzt.

- \* E-Mail: [vorstand.ov-burgsteinfurt@vdk.de](mailto:vorstand.ov-burgsteinfurt@vdk.de)
- \* Telefon: Ute Rottmann – Mobil: +49 160 94711586

Stürze gehören zu den häufigsten Unfallursachen im Alltag – besonders im höheren Lebensalter. Sie können schmerzhaft Verletzungen nach sich ziehen und die Mobilität einschränken. Umso wichtiger ist es, frühzeitig auf Warnsignale zu achten und Sturzrisiken gezielt zu reduzieren.

In dieser Veranstaltung erfahren Sie:

- \* Warum Vorbeugung so wichtig ist  
Stürze lassen sich in vielen Fällen vermeiden. Schon kleine Veränderungen im Wohnumfeld oder im eigenen Verhalten können das Risiko senken.
- \* Was im Alltag besonders zu beachten ist  
Typische Stolperfallen, eingeschränkte Sehfähigkeit, Medikamenteneinflüsse oder nachlassende Muskelkraft spielen oft eine große Rolle. Wir zeigen, welche Faktoren Sie kennen sollten.
- \* Wie Sie sich aktiv schützen können  
Dazu gehören einfache Gleichgewichts- und Kraftübungen, sichere Bewegungsabläufe, geeignete Hilfsmittel sowie praktische Tipps für ein sturzsicheres Zuhause.

Als Referent begrüßen wir den Inhaber der Firma M+L aus Ochtrup, der seine langjährige Erfahrung einbringt und hilfreiche, alltagsnahe Beispiele vorstellt.

Nach dem Vortrag laden wir Sie herzlich zu einem persönlichen Gedankenaustausch bei Kaffee und Kuchen ein. Dabei haben Sie Gelegenheit, Fragen zu stellen, Erfahrungen auszutauschen und miteinander ins Gespräch zu kommen.

Für div. Kosten erheben wir bei Teilnehmern einen **Unkostenbeitrag von 5 Euro**.

Wir freuen uns sehr auf einen informativen Nachmittag und einen offenen Austausch rund um dieses wichtige Thema.

Herzliche Grüße

Ihr VdK- Vorstandsteam VdK Ortsvereins Burgsteinfurt

### Wichtige Hinweise:

Wir weisen darauf hin, dass während unserer Veranstaltung Fotos gemacht und später veröffentlicht werden.  
Wir setzen Ihr Einverständnis für eine Veröffentlichung voraus.  
Sollten Sie damit nicht einverstanden sein, wenden Sie sich bitte an die Vorstandsmitglieder.

### Schriftführer:

Michael Horstmann  
Bahnhofstr. 39  
48565 Steinfurt

Telefon: 02551 / 996656  
Mobil: 0160/8046002

E-Mail: [michael.horstmann@vdk.de](mailto:michael.horstmann@vdk.de)

[www.nrw.vdk.de/vor-ort/ov-burgsteinfurt](http://www.nrw.vdk.de/vor-ort/ov-burgsteinfurt)

### Mitglieder Vorstand VdK OV

(Vorsitzender)

Gerhard Rosery (stellv. Vorsitzender)  
Hans-Gerd Schnieder (Kassenführer)

Beisitzerinnen

Cornelia Siegert (Vertreterin der Frauen)  
Marie-Luise Wansing (Beisitzerin)  
Ute Rottmann (Beisitzerin)  
Frank Müller (Beisitzer)  
Anja Stolte (MitarbeiterIn im Vorstand)

VdK auch in Zukunft so  
vorbehaltslos und engagiert für  
sozial schwache Menschen  
einsetzen wird wie bisher. In  
einer zunehmend von sozialer  
Kälte geprägten politischen  
Gesellschaft ist ein derartiges  
Engagement (leider) zwingend  
erforderlich.“