



Liebe Landfrauen,

Gerne möchte ich eine Einladung des KreisLandFrauenVerbandes Plön an Sie weiterleiten.

Am **Donnerstag den 03. März um 18 Uhr** geht es im **Leckerhölkenhus in Bothkamp** auf **kulinarische Weltreise** mit der Fotoshow von und mit Gunnar Green. Sie erleben die Faszination der weiten Welt zusammen mit kleinen Köstlichkeiten aus diesen fremden Küchen als Fingerfood. Unser Verein konnte diesen Vortrag bereits im November im Gästhaus Luv und Lee erleben und wir können diesen nur weiterempfehlen.

Kostenbeitrag für diesen Abend 13,00 €.

Anmeldung bis zum 26.02. bei Renate-M. Jacobshagen 0431-24440 oder [ujacobshagen@t-online.de](mailto:ujacobshagen@t-online.de)

Am Samstag den **12. März** wollen wir um **11.00 Uhr in der Fischkate Seekrug** einen netten Vormittag mit einem **Brunch** verbringen. Es gibt Suppe und warme Gerichte zum Preis von 17,90 €. Wer Lust hat auf Plaudern, Lachen, Essen und Trinken – meldet sich bitte über die Vertrauensdamen bis zum 05.03.16 bei Sandra Wiese an.

Unser Vortrag für Februar musste leider aus Termingründen auf den **23. März um 19.30 Uhr** verschoben werden.



**Dr. med. Ove Schröder**, Oberarzt der Klinik für Orthopädie und Unfallchirurgie der Universitätsklinik Kiel, Leiter der Arbeitsgruppe Prävention in der Traumatologie wird für uns seinem Vortrag

**„Vor dem Fall - Moderne Sturzprävention –  
Wie können Sie sich und Ihre Angehörigen vor Stürzen schützen?“**  
im **Landgasthof Giekauer Kroog** halten.

Stürze im eigenen Umfeld gehören zu den größten Gefahren des Alltages. Insbesondere für ältere Menschen stellt dies ein gravierendes Problem dar - so stürzen etwa 30% der Menschen über 65 Jahre mindestens einmal pro Jahr. Aber auch jüngere Menschen sind betroffen. Die Ursachen sind vielfältig.

In Folge einer Hüftfraktur stirbt ein Drittel der älteren Patienten innerhalb eines Jahres und 20 Prozent werden dauerhaft pflegebedürftig. Nicht zu unterschätzen sind auch die Auswirkungen eines solchen Sturzes auf das Selbstvertrauen der Patienten. Aus Angst trauen sie sich nichts mehr zu und werden durch Bewegungsmangel noch sturzgefährdeter.

Grund genug sich - für sich selbst und seine Angehörigen - zu informieren. In dem Vortrag erhalten die Teilnehmer nicht nur sachliche Hintergrundinformationen über Sturzursachen, von denen sie im Alltag profitieren können, sondern auch Checklisten, anhand derer sie die Situation in der eigenen Wohnung überprüfen und verbessern können.

Außerdem erläutert Herr Dr. Schröder wichtige Verfahren der aktuellen Unfallchirurgie des älteren Patienten anhand von modernen Implantaten zum Anfassen.

Vor dem Vortrag wird eine Suppe (2Teller pro Person) mit Baguette zum Preis von 6,50 € gereicht.

Anmeldungen bitte bis zum 18.03. über die Vertrauensdamen bei Sandra Wiese unter 04385-1336.

Viele Grüße *Sandra Wiese*