

Liebe **Trittsicher**-Interessierte,

das Jahr 2017 neigt sich dem Ende zu. Mit der bevorstehenden Weihnachtszeit kommen jedoch auch viele Aufgaben auf ältere Menschen im Rahmen der Vorbereitung auf die Festtage zu. Nicht selten wird auf dem Land noch für die gesamte Familie gekocht - und die kann durchaus sehr groß sein. Das bedeutet, dass Wege zurückgelegt werden müssen, um Geschenke zu organisieren oder Einkäufe zu tätigen. Mancherorts hat es jedoch schon geschneit oder es gab bereits Frost. Es wird rutschig auf dem Hof oder den Treppen vor Ihrem Hauseingang. Dadurch steigt die Sturzgefahr! Verzichten Sie in solchen Fällen lieber auf einen Gang nach draußen. Ein bewusster Umgang mit winterlichen Gefahren ist die Voraussetzung dafür, dass Sie die Vorweihnachtszeit sicher bewältigen.

Bewegung ist aber auch im Winter wichtig. Sehen Sie deshalb Ihre vorweihnachtlichen Hausarbeiten positiv. Tätigkeiten zuhause wie Dinge räumen, den Weihnachtsbaum schmücken oder Treppen steigen tragen auch zu Ihrer täglichen Bewegung bei. Vergessen Sie an Weihnachten aber nicht, sich auch eine Ruhepause zu gönnen und die Füße hoch zu legen!

Wir wünschen allen **Trittsicher**-Interessierten, Teilnehmer(innen) von **Trittsicher**-Bewegungskursen, Kursleitungen, LandFrauen sowie allen Kooperationspartnern eine schöne, besinnliche Weihnachtszeit und alles Gute für ein erfolgreiches Jahr 2018. Bleiben Sie gesund und weiterhin so **trittsicher** engagiert!

Ihr **Trittsicher**-Team vom Robert-Bosch-Krankenhaus in Stuttgart