

Am 1. Oktober ist der „Internationale Tag der älteren Menschen“

Liebe *Trittsicher*-Interessierte,

seit 1991 wird jedes Jahr am 1. Oktober mit zahlreichen Aktionen auf den „Internationalen Tag der älteren Menschen“ aufmerksam gemacht.

Pünktlich dazu wird unsere Kampagne *Trittsicher durchs Leben* an den Start gehen. Dieses spezielle Angebot soll ältere Menschen dabei zu unterstützen, auch zukünftig eine möglichst hohe Lebensqualität durch ausreichende Kraft, Balance und Knochengesundheit genießen zu können. Die Evaluation des Programms wird gefördert vom Bundesministerium für Bildung und Forschung.

Anfang Oktober werden Krankenversicherte der SVLFG (Sozialversicherung für Landwirtschaft, Forsten und Gartenbau), die voraussichtlich davon profitieren könnten, erstmals durch ein Anschreiben der SVLFG über die Kampagne informiert und zur Teilnahme motiviert.

Im Vorfeld wurden von den Projektpartnern zahlreiche Vorbereitungen getroffen, um den ausgewählten Versicherten die drei Säulen von *Trittsicher* kostenlos anbieten zu können:

1. Teilnahme an einem *Trittsicher*-Bewegungskurs zur Verbesserung von Standfestigkeit, Kraft & Balance
2. Durchführung einer Knochendichtemessung zur frühzeitigen Erkennung einer Osteoporose
3. Besuch eines/r Mitarbeiter/in der Prävention der SVLFG zur Beratung von Sicherheit rund um Haus und Hof und der Beseitigung von Stolperfallen.

Kaum angefangen, gibt es bei *Trittsicher* schon Neuigkeiten:

Durch den „Setting-Ansatz“ sind die Abrechnungswege für die Übungsleiter/innen von *Trittsicher*-Bewegungskursen wesentlich vereinfacht worden. Eine Registrierung des Kurses bei der Zentralen Prüfstelle Prävention (ZPP) ist nun nicht mehr zwingend notwendig. Der Genehmigungsweg zur Kostenübernahme erfolgt im Setting-Ansatz ausschließlich über die Mitarbeiter/innen der Telezentren. Voraussetzung dafür ist wünschenswerterweise eine "Tandemstruktur" von LandFrau und Übungsleiter/in vor Ort. Diese Zusammenarbeit soll die Vernetzung der Akteure im ländlichen Raum stärken und den Wissensaustausch unterstützen. Nähere Informationen dazu erfahren Sie direkt bei den Mitarbeiter/innen der Telezentren. Diese helfen auch bei der Suche nach einer geeigneten LandFrau bzw. eines/r Übungsleiter/in.

Telefonnummern der Telezentren:

- **Bayern: 0871 969-580**
- **Baden-Württemberg & Rheinland-Pfalz:
0711 966-2014**
- **Hessen & Niedersachsen: 0561 9359-3070**

In folgenden Landkreisen ist im Rahmen der Kampagne mit einem hohen Bedarf an Kursleiter/innen zu rechnen:

Baden-Württemberg: Main-Tauber-Kreis, Heilbronn, Calw, Esslingen, Heidenheim, Emmendingen, Waldshut, Tuttlingen, Biberach.

Bayern: Bad Kissingen, Aschaffenburg, Bamberg, Roth, Weißenburg-Gunzenhausen, Cham, Kelheim, Straubing-Bogen, Unterallgäu, Pfaffenhofen a.d.Ilm, Fürstenfeldbruck, Landsberg am Lech, Starnberg, Ebersberg, Rosenheim, Altötting, Weilheim-Schongau, Bad Tölz-Wolfratshausen.

Hessen: Kassel, Lahn-Dill-Kreis, Wetteraukreis, Rheingau-Taunus-Kreis, Groß-Gerau.

Niedersachsen: Cuxhaven, Stade, Wittmund, Harburg, Wesermarsch, Friesland, Hildesheim, Northeim, Goslar.

Rheinland-Pfalz: Ahrweiler, Eifelkreis Bitburg-Prüm, Bad Kreuznach, Alzey-Worms, Kaiserslautern, Rhein-Pfalz-Kreis.

Schulungstermine für interessierte Trittsicher-Kursleiter/innen

Wir bitten um Verständnis, dass die Mehrzahl der Schulungsplätze für die Teilnahme aus Landkreisen mit erhöhtem Bedarf reserviert ist.

Beginn jeweils 10 Uhr; Ende 16 Uhr

Baden-Württemberg:

14.11.2015: Villingen-Schwenningen: Pro Vita Rehasentrum, Am Klosterwald

Bayern:

03.10.2015: Fensterbach: Vitalhof beim Winter

24.10.2015: Wasserburg am Inn: RoMed Klinikum Wasserburg

24.10.2015: Würzburg: Stiftung Bürgerspital zum Hl. Geist, Geriatriezentrum

31.10.2015: Landshut: Sozialversicherung für Landwirtschaft, Forsten und Gartenbau

Niedersachsen:

07.11.2015: Wesermarsch: Wesermarschklinik Nordenham

14.11.2015: Goslar: Marienkapelle im Rathaus

Rheinland-Pfalz:

31.10.2015: Bad Kreuznach: Geriatriische Fachklinik Rheinhessen-Nahe

Haben Sie Interesse an einer der Schulung, um danach mit Unterstützung der LandFrauen einen *Trittsicher*-Bewegungskurs anzubieten? Dann melden Sie sich gerne bei:

Karin Rupp, Robert-Bosch-Krankenhaus, Stuttgart, E-Mail: karin.rupp@rbk.de oder bei **Karin Kampe**
Tel: 0711/ 8101-6070

Wir freuen uns auf Sie und grüßen herbst- und herzlich,

Ihr *Trittsicher*-Team

Hintergrundinformation für Übungsleiter/innen

Voraussetzung für die Anmeldung zur Schulung ist eine der folgenden Anbieterqualifikationen:

- Sportwissenschaftler/in
- Physiotherapeut/in
- Sport- und Gymnastiklehrer/in
- Ärztin/ Arzt
- Lizenzierte Übungsleiter/innen der Turn- und Sportverbände mit der Ausbildung "Sport in der Prävention" (Lizenzstufe II)

Die *Trittsicher*-Kurse bestehen aus 6 Einheiten à 90 min. Vor Ort erfolgt die Organisation der Kurse in der Regel in Kooperation mit dem Deutschen LandFrauenverband. Die erforderlichen Gewichtsmanschetten stellt die SVLFG zur Verfügung.

Um Sie als Kursleiter/in optimal auf den Kurs vorzubereiten, werden **kostenfreie Schulungen** durchgeführt. Inhalt der Schulung ist eine Kombination aus dem standardisierten Programm „Standfest und Stabil“ des DTB und dem Otago-Programm (ein Heimtrainingsprogramm; gilt als das weltweit am besten evaluierte Sturzpräventionsprogramm).

Bei Interesse und Verfügbarkeit können wir für Sie gerne den **Kontakt zu einer LandFrau** herstellen, die Sie bei der Bewerbung und Organisation der Räumlichkeiten der Bewegungskurse in Ihrer Region unterstützt.