

Liebe **Trittsicher**-Interessierte,

zu Beginn möchten wir Sie gleich auf **erste Ergebnisse nach einem Jahr Trittsicher** hinweisen:

Die Bewegung zu fördern und Stürze von älteren Menschen im ländlichen Raum zu vermeiden, ist ein zentrales Anliegen des **Trittsicher** -Programms. Wir freuen uns deshalb, Ihnen mitteilen zu können, dass das Programm erfolgreich seinen 1. Geburtstag feiert: So wurden innerhalb des letzten Jahres bereits **500 Kurse** angemeldet, über **750 Kursleitungen** ausgebildet, und es haben bereits über **3500 ältere Menschen** im ländlichen Raum an einem **Trittsicher**- Bewegungskurs teilgenommen.

Was uns sehr freut, ist die rundum positive Resonanz. So stellt eine Teilnehmerin fest: „Wirklich gut ist die Art des Trainings. Die Übungen im Kurs sind sehr alltagsnah und bei den täglichen Arbeiten direkt umzusetzen.“

Übrigens, wussten Sie, dass die Kurse zu **über 56%** durch Landfrauen organisiert wurden, und dass das durchschnittliche Alter der KursteilnehmerInnen bei **73 Jahren** liegt?

Trittsicher wurde ausgezeichnet

Das Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft (BMEL) und das Bundesministerium für Gesundheit (BMG) haben die Aktion IN FORM ins Leben gerufen. Diese Initiative zeichnet Projekte aus, die sich besonders für eine gesunde Ernährung und für mehr Bewegung einsetzen. **Trittsicher durchs Leben** wurde die Auszeichnung "Wir sind IN FORM" verliehen, weil es sich um ein besonderes Bewegungsprogramm für ältere Menschen im ländlichen Raum handelt. Weitere Informationen dazu und zum Thema Bewegung und Ernährung finden Sie [hier](#).

Trittsicher bei der Nutzung öffentlicher Verkehrsmittel

Wie bereits im letzten Newsletter geschehen, möchten wir wieder die Kursleitungen der **Trittsicher**-Bewegungskurse ermuntern, alle TeilnehmerInnen auf ein Thema der Sturzprävention aufmerksam zu machen. Immer wieder kommt es vor, dass sich Stürze im Bus oder in der Bahn beim Ein- und Aussteigen (bspw. bei der Sitzplatzsuche) ereignen. Deshalb sollten ältere Menschen darauf achten, dass der Sitzplatz sofort nach dem Einstieg aufgesucht wird. Die Haltegriffe sollten beim Gehen im Bus oder in der Bahn genutzt werden, um beim zügigen Anfahren oder Abbremsen Stürze zu vermeiden.

Europäische Woche des Sports im September: #BeActive

Der DTB wurde von der Europäischen Kommission und dem Bundesministerium des Innern zum Nationalen Koordinator der Europäischen Woche des Sports in Deutschland ernannt. Ziel ist, die Bevölkerung für mehr Bewegung und damit für einen aktiven, gesunden Lebensstil zu sensibilisieren und zu aktivieren. Deshalb motiviert der DTB Turn- und Sportvereine, Schulen, Betriebe, Kommunen und Verbände dazu, sich der Kampagne anzuschließen und in der Woche vom **10.-18 September 2016** eine Veranstaltung/Aktivität zu planen. Werden auch Sie aktiv und planen Sie eine sportliche Aktivität. Informationen finden Sie [hier](#).

Tag des älteren Menschen am 01. Oktober

Nicht versäumen möchten wir auch, Sie darauf aufmerksam zu machen, dass der 14. Dezember 1990 ein wichtiger Tag für ältere Menschen weltweit gewesen ist. Damals verabschiedeten die Vereinten Nationen (UN) den „Tag des älteren Menschen“. Dieser findet jährlich am 1. Oktober statt und soll auf die besonderen Belange älterer Menschen hinweisen. Der Uno Generalsekretär Ban Ki-moon sagte im Kontext dieses Tages, "dass sich Städte und Gemeinden zu generationengerechten Orten entwickeln sollen, an denen auch ältere Menschen ökonomisch und sozial teilhaben können. Dies schließt auch die Bereitstellung von bezahlbarem Wohnraum und die Sicherstellung eines Gesundheitssystems mit ein, welches ein Altern bevorzugt in der eigenen Häuslichkeit ermöglicht."

Quellen

Wissenswertes zum Internationalen Tag des älteren Menschen finden Sie unter: un.org

Informationen zur Europäischen Woche des Sports in Deutschland können Sie unter: dtb-online.de beziehen.

Zur Auszeichnung "InForm" und den Hintergründen der Initiative gelangen Sie unter: in-form.de