

## 8. Newsletter Trittsicher durchs Leben

Liebe **Trittsicher**-Interessierte,

im Winter besteht ein höheres Sturzrisiko. Schuld daran sind Schnee, Eis und Nässe auf Fußwegen und Straßen. Insbesondere älteren Menschen fällt es dabei schwer, sich im Falle eines Ausrutschens abzufangen. Deshalb möchten wir alle, die einen **Trittsicher**-Bewegungskurs durchführen, dazu ermuntern, Ihre KursteilnehmerInnen auf folgende Aspekte hinzuweisen: Über die Schuhsohlen gezogene Spikes sorgen bei Eis und Schnee für mehr Trittsicherheit. Um bei unsicheren Verhältnissen sicher zu einem Kurs zu kommen, sollten sich weniger selbstständige KursteilnehmerInnen durch Verwandte, Freunde oder Bekannte begleiten lassen. Eventuell können auch Fahrgemeinschaften gebildet oder die zuständige LandFrau um Unterstützung gebeten werden.

Wichtig ist, dass die Mobilität auch im Winter erhalten bleibt ohne dass dabei ein Risiko in Kauf genommen wird. Deshalb sollten möglichst nur gut befestigte Wege, die regelmäßig gestreut werden und gut ausgeleuchtet sind, gewählt werden. Sind diese nicht vorhanden oder möchten Ihre KursteilnehmerInnen aus anderen Gründen nicht ins Freie gehen, dann ermuntern Sie doch diese, konsequent die Kraft- und Gleichgewichtsübungen aus dem Heimtrainingsprogramm zu Hause durchzuführen. Mit diesen Tipps hoffen wir, dass Ihre TeilnehmerInnen **Trittsicher** und wohlbehalten durch den Winter kommen.

Mit **Trittsicher** gesund bleiben

Die Lebenserwartung in Deutschland nimmt kontinuierlich zu. Verglichen mit der ersten landesweiten Berechnung für das Deutsche Reich im Zeitraum von 1871 bis 1881 können die heute neugeborenen Mädchen und Jungen von einem mehr als doppelt so langen Leben ausgehen. Dass es zu einer Zunahme der Lebenserwartung kam, hängt eng mit der Veränderung der Verhältnisse (u.a. bessere Wohnsituation, bessere Arbeitsbedingungen, Hygienebewusstsein, bessere medizinische Versorgung) und dem Verhalten (u.a. gesündere Ernährung, mehr Bewegung, Vermeidung von Risiken) von Menschen zusammen.

Das Programm **Trittsicher** durchs Leben trägt dazu bei, dass sowohl die Infrastruktur durch viele wohnortnahe Kurse als auch das Bewegungsverhalten vieler älterer Menschen positiv beeinflusst werden. So haben wir nach nunmehr einem Jahr **788 Kursleitungen** für die **Trittsicher**-Bewegungskurse ausgebildet; **ca. 750 Trittsicher**-Bewegungskurse sind bereits durchgeführt, laufen derzeit oder sind geplant. Dies bedeutet, dass **über 7000** Menschen im ländlichen Raum bereits von einem **Trittsicher**-Bewegungskurs profitiert haben, und damit ein wichtiger Beitrag zur Gesunderhaltung geleistet wurde.

## **Trittsicher** in den Medien

Der Erfolg des Programms **Trittsicher** durchs Leben spiegelt sich auch in unterschiedlichen Print- und Netzmedien wider.

Erst kürzlich wurde in der Nordseezeitung über eine KursleiterInnenschulung für die **Trittsicher**-Bewegungskurse berichtet. Die Geschäftsführerin des TSV Sellstedt, Cordia Fischer, äußerte sich darin erfreut über die rege Teilnahme von „über ein Dutzend“ Übungsleiterinnen und Übungsleitern.

In der Zeitschrift "Soziale Sicherheit in der Landwirtschaft" der SVLFG wird demnächst ein ausführlicher Artikel zu **Trittsicher** durchs Leben veröffentlicht. Dort werden die Hintergründe, das Programm und dessen Zukunft nochmals beschrieben.

Wenn Sie der Artikel interessiert, klicken Sie **hier**, dann werden Sie auf die entsprechende Seite der SVLFG weiter geleitet.

Auf unserer **Trittsicher** Homepage informieren wir Sie regelmäßig unter „**Aktuelles-Service**“ über genau solche Neuigkeiten. Schauen Sie doch mal vorbei!

## **Trittsicher** in das neue Jahr

Ihnen und Ihren Familien, den Kursleitungen, den LandFrauen und allen anderen Projektpartnern wünschen wir von Seiten der Geriatrischen Forschungsabteilung des Robert-Bosch-Krankenhauses Stuttgart ein besinnliches Weihnachtsfest und einen trittsicheren Rutsch in das Jahr 2017. Bleiben Sie auch im neuen Jahr **Trittsicher** und mobil.