

Kassel, den 1. Oktober 2019

SVLFG bietet „Trittsicher durchs Leben“ bundesweit an

Ihr Programm „Trittsicher durchs Leben“ bietet die Sozialversicherung für Landwirtschaft, Forsten und Gartenbau (SVLFG) nach der Projektphase in fünf Bundesländern nun bundesweit an. Darauf weist sie anlässlich des Internationalen Tags der älteren Menschen am 1. Oktober hin.

Seit 2016 wurden über 3.500 Bewegungskurse im Rahmen dieses Programms ermöglicht. Das Gesundheitsangebot richtet sich an ältere Menschen im ländlichen Raum. Ziel ist es, die Mobilität und Selbständigkeit zu fördern sowie Stürze zu verhindern. Rund die Hälfte der Teilnehmer musste weniger als 1,7 Kilometer zum Kursort zurücklegen. Über die Hälfte von ihnen war älter als 75 Jahre – exakt die Zielgruppe, die erreicht werden soll. Denn laut Statistik stürzt ein Drittel der älteren Menschen einmal in den eigenen vier Wänden. Besonders häufig sind Hüftfrakturen die Folge – jährlich müssen rund 150.000 Menschen daran behandelt werden. Oft bleibt danach die Mobilität eingeschränkt und die Pflegeabhängigkeit nimmt zu.

Mit gezielten Maßnahmen lässt sich gegen diese Risiken etwas tun: Kraft- und Gleichgewichtstraining, kleine Anpassungen in den eigenen vier Wänden (z. B. bessere Ausleuchtung der Flure) oder Medikamente für starke Knochen.

Das vom Bundesministerium für Bildung und Forschung geförderte und durch das Robert-Bosch-Krankenhaus konzipierte Programm wird nun bundesweit in den Regionen angeboten und mit Hilfe von den Orts- und Kreisverbänden des Deutschen LandFrauenverbandes



ermöglicht. Der Deutsche Turner-Bund stellt die Mehrzahl der Kursleiter. Die Teilnahme an Trittsicher-Bewegungskursen ist kostenlos.

Interessierte können sich unter der Telefonnummer 0561 785-10511 nach einem Trittsicher-Bewegungskurs in ihrer Nähe erkundigen. Weitere Informationen gibt es auch im Internet unter www.trittsicher.org.

SVLFG

