

Was ist „Trittsicher in die Zukunft“?

Trittsicher in die Zukunft ist ein Programm zur Gesundheitsförderung, durchgeführt von der Landwirtschaftlichen Krankenkasse (LKK) in der Sozialversicherung für Landwirtschaft, Forsten und Gartenbau (SVLFG) in Zusammenarbeit mit dem Deutschen Städte- und Gemeindebund (DStGB) und weiteren Konsortialpartnern.

Was sind die Ziele des Trittsicher-Programms?

Trittsicher in die Zukunft will ältere Menschen aus ländlichen Regionen darin unterstützen, ihre Selbstständigkeit und Unabhängigkeit zu erhalten. Wesentliche Voraussetzungen für Mobilität und sicheres Gehen im Alltag sind Kraft und Gleichgewicht. Genau hier setzt das Präventionsprogramm an. Die verschiedenen Kursangebote werden im Innenteil erläutert.

Wer kann mitmachen?

- Sie sind über 65 Jahre alt?
- Sie leben im eigenen Haushalt
- Sie können mit oder ohne Gehhilfe gehen

Auch wenn Sie unsicher auf den Beinen oder bereits gestürzt sind: **Im Kurs gewinnen Sie neue Sicherheit!** Vorkenntnisse sind nicht erforderlich, **die Teilnahme ist kostenlos.**

Erleben Sie den Erfolg:

Bewegungssicherheit im Alltag, mehr Kraft und jede Menge Spaß!

Wo erhalte ich weitere Informationen?

Für Fragen zum Programm und zur Anmeldung stehen Ihnen die Mitarbeitenden im Studienzentrum der SVLFG telefonisch zur Verfügung. Hier erfahren Sie, wann und wo der nächstgelegene **Trittsicher-Bewegungskurs** stattfindet.

Haben wir Ihr Interesse geweckt?

Dann melden Sie sich im Studienzentrum bei der SVLFG.

Telefonnummer: **0561 785-105 14**
E-Mail: zukunft-trittsicher@svlfg.de

Weitere Informationen unter:
www.zukunft-trittsicher.de

Ihr Kontakt vor Ort

Gefördert durch:



Gesundheit & Vitalität

Bewegen Sie sich regelmäßig und stärken Sie sich mit ausgewogener Ernährung!



■ Mein Kurs vor Ort

Erlangen Sie mit einem **Trittsicher-Bewegungskurs** und dem Heimtraining wieder mehr Sicherheit und Freude im Alltag.

Das Konzept des Kurses wurde am Robert-Bosch-Krankenhaus Stuttgart (RBK) **gezielt für ältere Menschen** entwickelt. Die Übungen richten sich nach Ihrer körperlichen Fitness und sind auf Ihren Bedarf abgestimmt. Das Training in der **Gruppe** macht zudem Spaß. An **9 Terminen von jeweils 60 Minuten** lernen Sie **Kraft- und Gleichgewichtsübungen**. So verbessern Sie Ihre **Mobilität**, Sie werden **trittsicherer** und können lange aktiv bleiben. Nach Ende der 9 Einheiten trainieren Sie mit einer Broschüre zu Hause weiter.

Die Kurse werden in Ihrer Gemeinde in geeigneten Räumen organisiert und von speziell geschulten Kursleitern und Kursleiterinnen durchgeführt.



■ Mein Kurs mit Tablet

Bei diesem **Trittsicher-Bewegungskurs** bilden 6 Termine vor Ort und 3 Online-Termine die Grundlage für das Training zu Hause mit dem Tablet.

Sie erhalten ein Leih-Tablet und werden schon während des Kurses an das digitale Medium herangeführt, sodass das Training in den eigenen vier Wänden nur noch einen einzigen Klick entfernt ist.

Während der Termine vor Ort erlernen Sie mit der Kursleitung die **korrekte Ausführung der Übungen**. Nach Ende des Kurses trainieren Sie selbstständig zu Hause mit dem Tablet weiter.

Ein schöner Zusatzeffekt: Sie machen sich mit dem Tablet und digitalen Abläufen vertraut, während Sie mehr Bewegungssicherheit erlangen.



■ Ernährung

Wohlbefinden und Gesundheit sind Voraussetzung für eine hohe Lebensqualität. Ausgewogene und gesunde Ernährung ist in jedem Alter wichtig.

Angebote wie der Bewegungskurs **„Trittsicher in die Zukunft“** tragen zur Gesundheit bei und können in Kombination mit einer gesunden und altersgerechten Ernährung noch besser zu langanhaltender Mobilität und Selbstständigkeit beitragen.

■ Sicherheit

Allein die Teilnahme am **Trittsicher-Bewegungskurs** kann zu mehr Sicherheit führen.

Oft lassen sich auch Verbesserungen im eigenen Zuhause einfach umsetzen. Schon **kleine Maßnahmen**, wie das Anbringen von Handläufen oder gute Beleuchtung, können die Sicherheit verbessern. Oft hilft schon das Bewusstsein für mögliche Stolperstellen, um Unfälle zu vermeiden.