

Trittsicher in die Zukunft: Die wichtigsten Informationen zusammengefasst

„Trittsicher in die Zukunft“ ist ein flächendeckendes Angebot zur Etablierung von analogen und digitalen Bewegungskursen für Seniorinnen und Senioren zwischen 70 und 90 Jahren im ländlichen Raum. Die motorischen Fähigkeiten und die körperliche Aktivität/Fitness sollen verbessert werden.

Vorstellung und Ansatz „Trittsicher in die Zukunft“

Neben der konkreten präventiven Gesundheitsförderung soll das geplante Programm zunächst bestehende Institutionen vor Ort einbeziehen und vernetzen. Im Rahmen der Regionalkonferenzen sollen Partner auf kommunaler Ebene vernetzt werden. Gleichzeitig soll dargestellt werden, wie Teilnehmerinnen und Teilnehmer für die Bewegungskurse gewonnen werden können. Durch das Programm soll im Anschluss an die jeweiligen Konferenzen ein flächendeckendes Gesundheitsangebot im ländlichen Raum etabliert sowie verankert werden. Es geht primär darum, die motorischen Fähigkeiten der Seniorinnen und Senioren zu verbessern, beispielsweise um präventiv Stürze zu vermeiden. Wissenschaftlich begleitet wird das Programm vom Robert-Bosch-Krankenhaus in Stuttgart und der Charité in Berlin.

„Trittsicher in die Zukunft“ unterscheidet sich von dem Vorgängerprogramm durch eine neue Kursstruktur. Der Kurs besteht aus einem „konventionellen“ Modul vor Ort und einem „Tele-Modul“, das zusätzlich virtuelle Kurseinheiten via Tablet vorsieht. In beiden Modulen erlernen die Seniorinnen und Senioren Kraft- und Gleichgewichtsübungen. Auf diese Weise werden die digitalen Kenntnisse der Teilnehmenden ebenso gefördert wie der soziale Austausch. Insgesamt wird durch die Kursteilnahme die Teilhabe der Seniorinnen und Senioren am gesellschaftlichen und sozialen Leben gestärkt. Damit kann das Projekt auch Vereinsamung im Alter entgegenwirken.

Vorgängerprogramm „Trittsicher durchs Leben“

Das Präventionsprogramm „Trittsicher in die Zukunft“ schließt sich an das Programm „Trittsicher durchs Leben“ an. Dies ist ein Gesundheitsangebot für Seniorinnen und Senioren, das **seit 2015 in fünf Bundesländern** (Bayern, Baden-Württemberg, Hessen, Rheinland-Pfalz und Niedersachsen) nachhaltig umgesetzt wird. Ziel war es, möglichst **wohnahtnahe Strukturen** zu schaffen, die älteren Menschen die Teilnahme an Bewegungskursen ermöglichen. Mit „Trittsicher durchs Leben“ ist es gelungen, in über 47 Landkreisen **eine tragfähige Infrastruktur** aufzubauen. Bis Mai 2022 wurden mehr als **5.000 Kurse** bewilligt. Die Nachfrage zeigt, dass der **Bedarf an präventiven Bewegungsangeboten sehr groß** ist. Dies gab Anlass dafür, mit „Trittsicher in die Zukunft“ in zusätzlichen Bundesländern ein vergleichbares Gesundheitsangebot zu schaffen.

KONSORTIALPARTNER

Sozialversicherung für Landwirtschaft, Forsten und Gartenbau (SVLFG)

Robert-Bosch-Krankenhaus (RBK), Stuttgart

Deutscher Städte- und Gemeindebund (DStGB), Berlin

Universitätsklinikum Hamburg Eppendorf (UKE) | Universität Ulm | Charité Universitätsmedizin, Berlin

Welchen Mehrwert bietet „Trittsicher in die Zukunft“?

KOMMUNEN

Mit „Trittsicher in die Zukunft“ soll eine neue Form der Gesundheitsförderung und -prävention verankert werden, die dazu beitragen kann, dass Menschen länger selbstbestimmt in ihrem vertrauten Umfeld leben können, die Pflegebedürftigkeit vor Ort verringert wird und somit die Gesundheitseinrichtungen nicht überlastet werden. Im Bereich der Gesundheitsförderung wird der Spielraum der Kommunen erweitert. Sie können auf diese Weise unmittelbar auf den Unterstützungsbedarf der älteren Menschen eingehen. Die Kommune wird als Ort der Begegnung und Beratung gestärkt und schafft die Grundlage für soziale Netzwerke. Umgekehrt werden die Kommunen selbst Partner in einem starken Netzwerk und können auf die Unterstützung von Seiten der Konsortialpartner vertrauen. Durch das Programm und die Umsetzung von Bewegungskursen können Städte und Gemeinden sich als sorgende Institutionen etablieren und das Bild der Kommunen insgesamt verbessern.

SENIORINNEN UND SENIOREN

Für die Seniorinnen und Senioren entstehen viele Vorteile aus der Teilnahme an den Bewegungskursen. Primär sollen durch die in den Kursen ausgeübten Kraft- und Gleichgewichtsübungen die Standfestigkeit der Teilnehmenden verbessert und gefestigt werden. So wird der Erhalt der Selbstständigkeit gefördert. Zudem wird das Risiko von Stürzen verringert. Auch der zwischenmenschliche Kontakt mit Gleichaltrigen wird gefördert. Ziel soll es sein, den Seniorinnen und Senioren die aktive Teilhabe am sozialen Leben langfristig zu ermöglichen. Dazu zählt auch der Umgang mit digitalen Dienstleistungen. Die Kenntnisse hierfür werden im Rahmen des Programms im „Tele-Modul“ erworben. Insgesamt trägt die Teilnahme an den Bewegungskursen zu einer verbesserten Lebensqualität älterer Menschen bei und ermöglicht den Zugang zu digitaler Teilhabe.

SPORTVEREINE

Trittsicher-Bewegungskurse können lokale Sportvereine hinsichtlich der Mitgliedergewinnung und -bindung stärken. Das innovative Kursangebot eröffnet einerseits den Zugang zu einer neuen Zielgruppe. Andererseits können passive Vereinsmitglieder durch das zielgruppenspezifische Angebot reaktiviert werden. Darüber hinaus besteht die Chance, Übungsleiter langfristig an die Vereine zu binden.

Dank der kostenlosen Schulungen für Kursleiter und dem Bereitstellen der Kursmaterialien und -unterlagen fallen für die Sportvereine vergleichsweise niedrige organisatorischen Kosten an. Gleichzeitig können die Kursleiter auf die Unterstützung von Seiten der Projektpartner vertrauen.