

Liebe LandFrau,

die Mobilität älterer Menschen zu erhalten ist eine wichtige Aufgabe des Deutschen LandFrauenverbandes und für alle LandFrauen, die sich im Rahmen des Projektes „**Trittsicher durchs Leben**“ engagiert haben, eine Herzensangelegenheit. Mit Ihrem Engagement haben Sie nicht nur maßgeblich zum Erfolg des Projektes, sondern auch zum Erhalt der Selbstständigkeit und zur Lebensqualität älterer Menschen im ländlichen Raum beigetragen. Vielen Dank!

Die vergangenen zwei Jahre im Projekt „**Trittsicher durchs Leben**“ waren ereignisreich. Dank Ihrer tatkräftigen Unterstützung wurden in der Zwischenzeit 20.000 ältere Menschen im ländlichen Raum „trittsicher“ in Bewegung gebracht. Das ist sensationell und übertrifft unsere Erwartungen bei weitem! Und die Nachfrage ist ungebrochen. Wir wollen Sie mit diesem Schreiben kurz über den Fortgang des Programms informieren.

### **Trittsicher durchs Leben - das Programm in Kürze**

*„Ich bin nach mehreren Knie-Operationen und einem Sturz endlich wieder sicherer auf den Beinen“*, so eine von vielen Rückmeldungen, die wir von TeilnehmerInnen des **Trittsicher**-Bewegungskurses erhalten haben.

Das zeigt: **Trittsicher** trägt dazu bei, die Bewegungsfähigkeit und Standsicherheit älterer Menschen im ländlichen Raum zu erhalten oder gar zu verbessern. *„Wenn wir dadurch Stürze und Verletzungen verhindern und die Teilhabe am sozialen Leben stärken, dann haben wir unser Ziel erreicht“*, so Daniel Stöger von der SVLFG.

Das Programm wird seit Oktober 2015 in 47 ausgewählten Landkreisen in fünf Bundesländern erfolgreich eingeführt (*Abbildung 1*) und beinhaltet drei Komponenten:

1. **Trittsicher**-Bewegungskurse im ländlichen Raum,
2. eine kostenlose Knochendichtemessung (DXA) und
3. eine Beratung zur Verbesserung der Sicherheit rund um Haus und Hof.

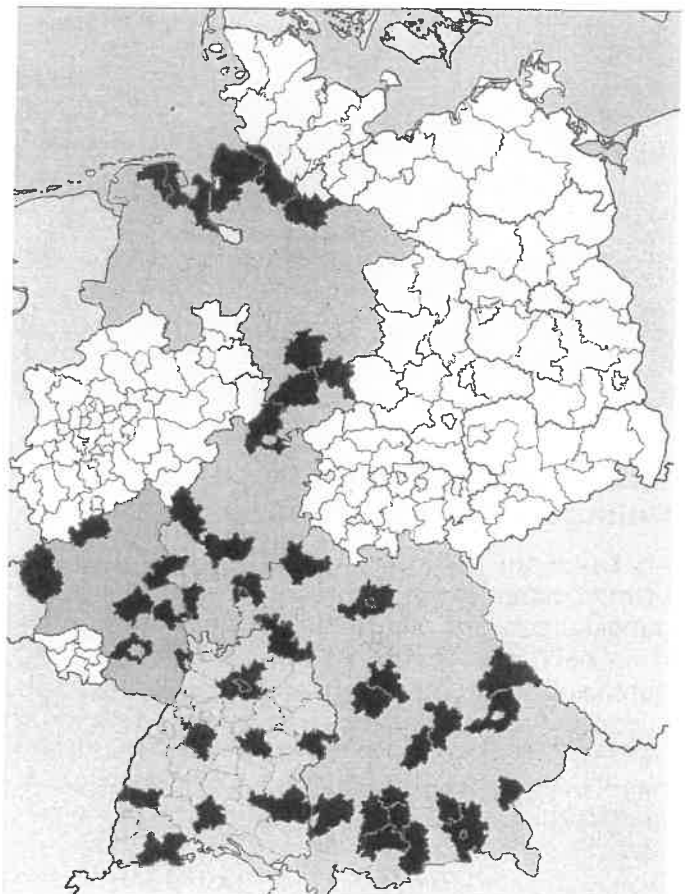


Abbildung 1: 47 Landkreise (schwarz markiert) der fünf Bundesländer, in denen das Programm implementiert wird.

Die **Trittsicher**-Bewegungskurse stehen allen interessierten älteren Personen offen. Dagegen werden Knochendichtemessungen und Beratungen zur Verbesserung der Sicherheit rund um Haus und Hof nur LKK-Versicherten mit erhöhtem Risiko angeboten.



SVLFG  
Sozialversicherung  
für Landwirtschaft,  
Forsten und Gartenbau



Land Frauen  
Deutscher LandFrauenverband e. V. (dlv)

DTB  
DEUTSCHER TURNER-BUND

RBK  
Robert-Bosch-Krankenhaus



### **Wie tragen die LandFrauen zum Gelingen des Programms bei?**

Als LandFrau nehmen Sie eine Schlüsselstellung beim Zustandekommen von **Trittsicher**-Bewegungskursen ein. Sie organisieren die Kurse, suchen nach geeigneten Räumlichkeiten, sprechen potenzielle TeilnehmerInnen an, sorgen vielleicht sogar für den Transport und stimmen sich mit der jeweiligen Kursleitung ab. In manchen Fällen handeln Sie sogar als LandFrau und Kursleitung in Personalunion! In dieser Weise haben bisher 300 LandFrauen einen oder mehrere **Trittsicher**-Bewegungskurse organisiert. Ihre Rückmeldungen sind fast ausschließlich positiv. So erreichte uns beispielsweise folgende Nachricht: **„Der Kurs ist eine sehr gute Sache. Wir vom Ortsverband sind darüber dankbar und würden uns über eine Weiterführung sehr freuen.“**

### **Wie viele Trittsicher-Bewegungskurse sind bereits entstanden?**

Innerhalb von zwei Jahren sind 1.700 Kurse neu entstanden. Oder anders ausgedrückt: fast 20.000 Kursteilnahmen und 100.000 Trainingsstunden erfolgten unter fachlicher Anleitung von ÜbungsleiterInnen oder PhysiotherapeutInnen! Dabei wurden die Kurse bisher fast ausschließlich in den 47 Pilot-Landkreisen angeboten. Dies zeigt, welcher hoher Bedarf an Bewegungskursen für ältere Menschen im gesamten ländlichen Bereich tatsächlich besteht - oder wie Prof. Rapp, wissenschaftlicher Leiter von **Trittsicher** vom Robert-Bosch-Krankenhaus Stuttgart, es ausdrückt: **„Trittsicher liegt einfach in der Zeit.“**

### **Wo finden die Trittsicher-Bewegungskurse statt?**

Die Hälfte der TeilnehmerInnen von **Trittsicher**-Bewegungskursen ist älter als 75 Jahre. Für viele ist der Weg vom Wohn- zum Kursort bereits eine Herausforderung. Deshalb wollten wir genau wissen, wie weit diese Entfernung tatsächlich ist. Dabei zeigte sich, dass die Hälfte der TeilnehmerInnen weniger als 2 km von zuhause zum Kursort zurücklegen müssen.

**„Das ist sehr erfreulich und nur dadurch möglich, dass die vor Ort verfügbaren Räumlichkeiten optimal genutzt werden“**, so Miriam Schreck vom DTB. Das können z.B. Räume im Feuerwehrhaus, kirchliche Räume, kommunale Räume oder Turnhallen des Sportvereins sein. **„Dies macht genau den Charme des Programms aus“**, fügt Ulrike Krause vom dlV hinzu, **„und wäre ohne die LandFrauen als gut vernetzte Partnerinnen gar nicht möglich.“**

Die Kurse verbessern aber nicht nur die Kraft und Balance, sondern fördern auch das soziale Miteinander. Dies unterstreicht eine Aussage einer Teilnehmerin: **„Mit dem Trittsicher-Bewegungskurs haben mein Mann und ich etwas gefunden, an dem wir miteinander teilnehmen können und Spaß haben.“**

## Woher kennen wir Details zum Engagement der LandFrauen im Rahmen des Programms?

Wir hatten allen LandFrauen, die bereits mindestens einen Kurs organisiert hatten, im Frühjahr 2017 einen Fragebogen zugesandt. Der Rücklauf war höher als 60%. Das ist eine sehr hohe Quote! Umso wertvoller sind Ihre Rückmeldungen. So haben wir dadurch z.B. erfahren, dass über die Hälfte von Ihnen, sofern Sie einen ersten Kurs auf die Beine gestellt haben, bereits weitere Kurse organisiert haben. Die Ansprache und Motivation von potentiellen TeilnehmerInnen der Kurse ist jedoch nicht die alleinige Aufgabe der LandFrauen, sondern erfolgt auch durch die Telezentren und die PräventionsmitarbeiterInnen der SVLFG oder die Kursleitungen. Offensichtlich sind Sie als LandFrau hierbei aber ebenfalls sehr rege. So hat jede LandFrau, die Kurse organisierte, insgesamt mehr als 17 interessierte ältere TeilnehmerInnen für die Kurse gewonnen. Und das scheint sich in vielen Fällen mehr als gelohnt zu haben. So meldete uns eine LandFrau zurück: **„Meine 15 Teilnehmer sind voll begeistert und würden in der gleichen Zusammensetzung sehr gerne weitermachen.“**

## Wie beurteilten die LandFrauen die Zusammenarbeit mit den Kooperationspartnern?

Eine echte Besonderheit von **Trittsicher** ist die Kooperation verschiedener, im ländlichen Bereich präsender Partner. Uns interessierte nun, ob und inwieweit die Zusammenarbeit zwischen den Partnern funktionierte. Ihre Bewertung der Zusammenarbeit mit den Partnern fiel dabei durchweg positiv aus. So beurteilten über 90% von Ihnen sowohl die Zusammenarbeit mit den Mitarbeitenden der Telezentren, als auch mit den Außendienstmitarbeitern der SVLFG oder mit den KursleiterInnen als „sehr gut“ oder „gut“.

Auch hier nutzten einige LandFrauen den Freitext im Fragebogen zu einer persönlichen Rückmeldung: **„Zusammenarbeit zwischen Kursleitung und uns Organisatoren klappte hervorragend.“** Eine weitere LandFrau äußerte sich zur Zusammenarbeit mit den Mitarbeitenden der Telezentren so: **„War alles perfekt! Für unsere Anliegen und Fragen waren immer Ansprechpartner da, Antworten per Mail auch immer super.“**

## Hatten Ihre Anregungen Konsequenzen?

Sie hatten kritisch angemerkt, dass Informationen, die unsere Zielgruppe interessieren, auf unserer Homepage ([www.trittsicher.org](http://www.trittsicher.org)) nur schwierig zu finden sind. Das haben wir uns zu Herzen genommen und einen Teil unserer Homepage umgestaltet. Ganz praktische Informationen finden sich nun in übersichtlicher und leicht verständlicher Weise unter dem Menüpunkt „TEILNAHME-INFOS“.



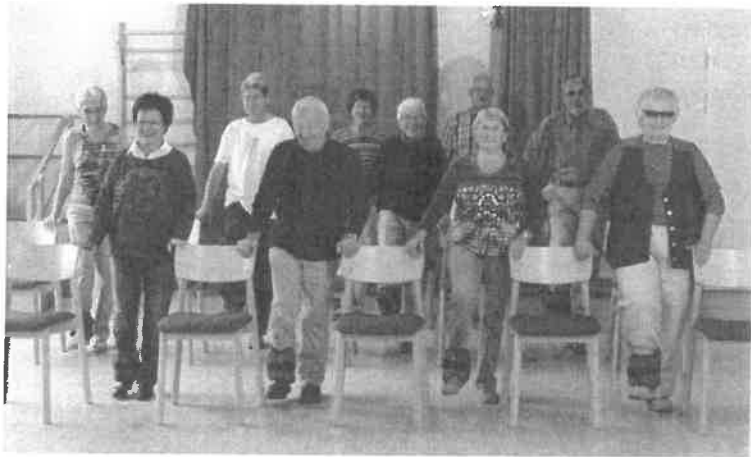
Sie als LandFrau haben nach wie vor auch Zugang zum internen Bereich der Homepage (INTERN). Dort finden Sie weitere Informationen und Materialien, beispielsweise wie Sie am besten einen Kurs organisieren.

## Die Zugangsdaten hierfür lauten:

Benutzername: **Akteure1**

Passwort: **trittsicher**

Übrigens: unser Online-Newsletter wird auch im Jahr 2018 einmal pro Quartal erscheinen. Melden Sie sich doch einfach mit Ihrer E-Mail Adresse an, damit Sie von uns auf dem Laufenden gehalten werden können ([www.trittsicher.org/newsletter](http://www.trittsicher.org/newsletter)).



Wir bedanken uns noch einmal für Ihr großes Engagement im Rahmen des Programms **Trittsicher durchs Leben** und würden uns freuen, wenn Sie uns auch zukünftig „trittsicher“ verbunden bleiben. Darüber hinaus möchten wir auch diejenigen LandFrauen ermutigen, die bisher nicht Teil des Programms waren, den Schritt zu wagen und mit ins „Trittsicher-Boot“ zu steigen.

**Auskunft zu allen Fragen bezüglich  
Mitarbeit und zum Programm  
Trittsicher durchs Leben erhalten  
Sie über das Trittsicher-Telezentrum  
der SVLFG unter 0561 – 785 105 11**

## Wie geht es mit Trittsicher weiter?

- **Trittsicher**-Bewegungskurse können auch 2018 über den Setting-Ansatz angeboten werden, d.h. sie sind dann weiterhin für alle TeilnehmerInnen kostenlos. Somit wird das Genehmigungs- und Abrechnungsverfahren wie gewohnt fortgeführt.
- **Trittsicher**-Bewegungskurse dürfen auch 2018 grundsätzlich in allen Landkreisen angeboten werden, sofern eine ausgebildete Kursleitung zur Verfügung steht.
- Voraussichtlich ab dem 4. Quartal 2018 werden über die Landesturnverbände des Deutschen Turner-Bundes Schulungen für zukünftige Kursleitungen angeboten.

Es grüßen Sie

Daniela Ruhe  
Deutscher LandFrauenverband e.V.  
Claire-Waldoff-Str. 7  
10117 Berlin

Daniel Stöger  
Sozialversicherung für Landwirtschaft, Forsten  
und Gartenbau  
Weißensteinstraße 70-72  
34131 Kassel

Miriam Schreck  
Deutscher Turner-Bund e.V.  
Referentin spezielle Zielgruppen/Ältere  
Otto-Fleck-Schneise 8  
60528 Frankfurt/Main

Prof. Dr. Kilian Rapp  
Klinik für geriatrische Rehabilitation,  
Robert-Bosch-Krankenhaus Stuttgart  
Auerbachstraße 110  
70376 Stuttgart

GEFÖRDERT VOM

 Bundesministerium  
für Bildung  
und Forschung



SVLFG  
Sozialversicherung  
für Landwirtschaft,  
Forsten und Gartenbau



Land Frauen  
Deutscher LandFrauenverband e.V. (dLf)

DTB  
DEUTSCHER TURNER-BUND

RBK  
Robert-Bosch-Krankenhaus

[www.trittsicher.org](http://www.trittsicher.org)