

Pressemitteilung | Juni 2024

„Trittsicher in die Zukunft“: Gesundheitskampagne für Seniorinnen und Senioren

Das Präventionsprogramm „Trittsicher in die Zukunft“ soll mithilfe von Bewegungskursen den Folgen altersbedingter Erkrankungen entgegenwirken. Für Seniorinnen und Senioren in den Bundesländern Mecklenburg-Vorpommern, Sachsen-Anhalt, Thüringen, Sachsen, und Brandenburg wird das Angebot ab Sommer 2024 flächendeckend umgesetzt. Um den Mehrwert dieser Kampagne hervorzuheben, führt der Deutsche Städte- und Gemeindebund in Zusammenarbeit mit der Sozialversicherung für Landwirtschaft, Forsten und Gartenbau (SVLFG) und dem Robert-Bosch-Krankenhaus Stuttgart (RBK) Regionalkonferenzen durch.

Anlass der Maßnahme ist die steigende Anzahl von Menschen über 65 Jahren in der Gesellschaft. Zwar bleiben viele Ältere glücklicherweise oftmals bis ins hohe Alter gesund. Altersbedingte Erscheinungen wie Stürze und daraus resultierende Verletzungen nehmen jedoch zu und können die Selbstständigkeit stark einschränken. Um dem entgegenzuwirken und langfristig vorzubeugen, beinhaltet das Programm auf die Zielgruppe der 70–90-jährigen abgestimmte Übungen zur Verbesserung von Koordination und Gleichgewicht, sowie zur Kräftigung der Muskeln. Neuartig ist dabei die Option, digitale Kurse via App und Tablet wahrzunehmen. Hierdurch wird einerseits die Digitalkompetenz der Altersgruppe gestärkt. Andererseits kann dadurch ortsunabhängig trainiert werden.

Regionalkonferenzen zur Vernetzung: Kommunen im Fokus

In einer älter werdenden Gesellschaft nehmen Gesundheitsangebote, besonders im Bereich der Prävention, einen wachsenden Stellenwert ein. Städte und Gemeinden sind die Orte, die die Lebenswirklichkeit von Menschen aller Altersstufen abbilden und können somit Schlüsselrollen in der Mitgestaltung des demografischen Wandlungsprozesses einnehmen. „Trittsicher in die Zukunft“ setzt genau dort mit dem Ziel an, durch ein flächendeckendes Angebot an Bewegungskursen auf die Bedürfnisse der Seniorinnen und Senioren einzugehen. Die Projektleitung (SVLFG) stellt dem Teilnehmerkreis das Programm in der Theorie vor und verweist dabei insbesondere auf den Mehrwert, den Städte und Gemeinden aus der Umsetzung erzielen können. Sie fungieren für die Menschen vor Ort als Begegnungs- und Beratungsstätte und können sich als sorgende Institutionen etablieren. Gleichzeitig wird die Entstehung (inter)kommunaler Netzwerke gefördert, die tragfähige Strukturen für die gewünschte flächendeckende Umsetzung des Programms bilden. Für die Demonstration der Kursinhalte stellt das RBK die App-Anwendungen für die digitale Komponente der Kursgestaltung vor. Die Kursstruktur beinhaltet neben Trainings vor Ort die Möglichkeit, eigenständig und ohne Ortsbindung mit einem Tablet zu trainieren. Eine Trainingsapplikation sowie Tablets werden dafür leihweise bereitgestellt. Auf diese Weise sollen auch die digitalen Kompetenzen der Seniorinnen und Senioren langfristig gestärkt werden. In einem abschließenden moderierten Podiumsgespräch diskutieren die Teilnehmerinnen und Teilnehmer über die Fragestellung, wie die Städte und Gemeinden in Mecklenburg-Vorpommern zukunftsfähig gestaltet werden können und was es dafür seitens der Lokal-, Regional- und Landespolitik braucht. Im Kern muss in der Schaffung passgenauer Angebote zielgerichtet auf die Bedürfnisse jeder Generation eingegangen werden. „Trittsicher in die Zukunft“ hat das Potenzial, doppelt zu wirken: das Programm stärkt lokale Netzwerke und dient gleichsam als funktionale Bereicherung für die Lebenswelt von Seniorinnen und Senioren.

Die Auftaktveranstaltung in Mecklenburg-Vorpommern findet am 18. Juli im Rathaus der Hansestadt Stralsund statt. Sie richtet an kommunale Vertreter:innen sowie an Multiplikatoren aus den Bereichen Seniorenarbeit, Soziales, Gesundheit und Bewegung.