

Potsdam, 27.04.2017

Pressemitteilung

Fit auch im Alter - Projekt „Ambulante Sturzprävention“ ist „Demografie-Beispiel“

Das Projekt „Ambulante Sturzprävention im Alter“ des Kreissportbundes Märkisch-Oderland ist das „Demografie-Beispiel des Monats“. Staatskanzleichef Thomas Kralinski überreichte die Auszeichnung in Seelow an Vertreter des Vereins. Seit 2015 können ältere Menschen an dem kostenfreien Übungsprogramm teilnehmen. Damit sollen Mobilität und Selbstständigkeit erhalten und gefördert werden. Zu Beginn des Projektes gab es drei Übungsgruppen im Landkreis Märkisch-Oderland, mittlerweile sind es 33.

Kralinski betonte: „In Brandenburg leben gegenwärtig rund 600.000 Menschen, die das 65. Lebensjahr überschritten haben. Viele von ihnen wollen weiter ‚mitmachen‘, sich aktiv am gesellschaftlichen Leben beteiligen. Um fit zu bleiben und möglichst lange ein selbstbestimmtes Leben zu führen, ist Bewegung die beste Medizin. Die ambulante Sturzprävention ist für Menschen, die lange Zeit nur wenig oder gar nicht mehr sportlich aktiv waren, genau richtig. Das zeigt die rege Nachfrage. Bei den Übungsprogrammen können die Frauen und Männer nicht nur etwas für ihre Fitness tun, sondern auch **soziale Kontakte knüpfen** und pflegen.“

Die Geschäftsführerin des Kreissportbundes, Manja Lindner, sagte: „Mit der Erfahrung aus unserem langjährigen Angebot des Seniorensports im Verein, mit der Qualität der Übungsleiter und Kooperationspartner ist es uns gelungen, ein hochwertiges Projekt zu gestalten, auf das wir sehr stolz sind. Mit der ‚Sturzprävention‘ können wir einen aktiven Beitrag zur Problematik des Umgangs mit dem demografischen Wandel in der ländlichen Region leisten und hoffen, vielen Menschen die **Mobilität zu erhalten**, dass sie lange und selbstständig zu Hause leben können.“

Die ambulante Sturzprävention wendet sich vor allem an ältere Menschen, die keinem Sportverein angehören. Speziell ausgebildete Übungsleiter trainieren jeweils acht bis zwölf Frauen und Männer. Wegen des großen Interesses werden neben den **33 existierenden Übungsstandorten** derzeit weitere vorbereitet. Die Finanzierung erfolgt über das Gesundheitsamt des Landkreises, die AOK Nordost übernimmt die Ausbildung und Zertifizierung der Übungsleiter sowie die Bereitstellung der Sportgeräte. Seit diesem Jahr engagiert sich die Sparkasse Märkisch-Oderland als Hauptsponsor.

Der Kreissportbund kooperiert beim Aufbau einer flächendeckenden Versorgung darüber hinaus mit der Rheuma-Liga, Sportvereinen und den Ämtern und Ge-

Heinrich-Mann-Allee 107
14473 Potsdam

Chef vom Dienst

Hausruf: (03 31) 8 66 – 12 51

(03 31) 8 66 – 13 56

(03 31) 8 66 – 13 59

Fax: (03 31) 8 66 – 14 16

Internet: www.brandenburg.de

presseamt@stk.brandenburg.de

meinden im Landkreis. Ämter und Gemeinden sichern dabei auch die kostenlose Nutzung von Räumlichkeiten zur Durchführung des Projektes.

Kontakt für das Demografie-Beispiel des Monats Mai: Kreissportbund Märkisch-Oderland e.V. (KSB MOL), Manja Lindner, Tel. 03346 8525 200, E-Mail: m.lindner@ksb-mol.de

*Weitere Infos: www.brandenburg.de/sixcms/detail.php/bb1.c.428900.de
Hinweise und Anregungen an: demografie@stk.brandenburg.de*