

Sicher mit dem Rollator unterwegs

Wenn das sichere Gehen schwerfällt oder sich Gleichgewichtsprobleme bemerkbar machen, muss man nicht zwangsläufig nur noch zu Hause bleiben. Auch nicht, wenn man mit einem Gehstock nicht mehr genügend Halt und Stütze findet. Dann kann ein Rollator helfen!

Der Nutzen des Rollators

Immer mehr Menschen haben durch den Rollator die Möglichkeit, mobil zu bleiben. Damit wird ein Teil ihrer Lebensqualität erhalten! Er bietet beim Stehen und Gehen Halt. Wenn die Beine beim Spaziergang nicht mehr so recht wollen, kann man sich zwischendurch auf dem Rollator setzen, besonders praktisch, wenn keine Bank am Weg ist!

Das Rollatortraining

Damit der Rollator eine Hilfe ist, sollten einige Dinge beachtet werden. Wer den richtigen Umgang beherrscht, kann Verspannungen im Schulter- und Nackenbereich vorbeugen. Auch können Stürze vermieden werden. Selbst engere Wege oder ein hoher Bordstein sind keine unüberwindlichen Hindernisse mehr. Dazu bietet das Rollatortraining eine Menge Tipps und Übungsmöglichkeiten.

Das Seniorenbüro Swisttal führt diese Veranstaltung in Kooperation mit der Verkehrswacht Bonn durch. Das Training leitet Frau Cornelia Brodeßer, die eine langjährige Erfahrung damit hat. Unterstützt werden wir von Frau Angelika Hansen, der Fachübungsleiterin für Rehabilitationssport Orthopädie und Neurologie, Fitness und Gesundheit vom Sportverein Hertha Buschhoven.

Zielgruppe sind alle Rollatornutzer*innen, insbesondere auch die Menschen, die mit dem Gedanken spielen, sich einen Rollator anzuschaffen. Denn ohne einige wesentliche Informationen kann man sowohl beim Kauf als auch bei der Nutzung viel falsch machen.

Keine Sorge, das Rollatortraining ist nicht anstrengend! Den meisten Teilnehmer*innen macht es Spaß, weil sie in einer entspannten Atmosphäre erfahren, wie sie sich ohne viel Kraftaufwand mit dem Rollator sicher bewegen können.

Teil 1 des Rollatortrainings „Grundlagen“

Er findet am Dienstag, den 17. Juli von 10 Uhr bis etwa 11:30 Uhr in Buschhoven, in der Turnhalle an der Dietkirchenstraße, gegenüber der katholischen Kirche, statt.

Im ersten Teil erfahren die Anwesenden, worauf es beim Kauf ankommt, wie man Körperfehlhaltungen und Verspannungen vermeidet. Frau Brodeßer gibt einen Überblick über das Rollatorenangebot und sinnvolles Zubehör .

Hier können auch vorhandene Rollatoren überprüft und teilweise richtig eingestellt werden. Soweit noch Zeit ist werden die ersten Übungen durchgeführt.

Teil 2 des Rollatortrainings „Sicheres Gehen“

Am Montag, den 23. Juli findet von 10 Uhr bis etwa 11:30 Uhr dieser Teil statt, wieder in Buschhoven Dietkirchenstraße, in der Turnhalle gegenüber der katholischen Kirche.

Die Teilnehmer*innen erhalten Hinweise zur optimalen Nutzung und nützliche Tipps zur Handhabung. Dazu vermittelt Frau Brodeßer das sichere Aufstehen und Hinsetzen mit dem Rollator und den richtigen Gang „im“ Rollator. Schließlich werden auch Hindernisse mit dem Rollator gefahrlos überwunden und dies auch an der Straße an Bordsteinen geübt.

Teil 3 des Rollatortrainings „Sicher mit dem Bus“

Diesmal treffen wir uns am Mittwoch, den 25. Juli nochmals in Buschhoven an der Turnhalle gegenüber der katholischen Kirche. Heute kommt der ‚Landhüpfer‘ zur Turnhalle und steht uns zum Trainieren zur Verfügung. Es wird zunächst das sichere Ein- und Aussteigen geübt. Dazu gibt Frau Brodeßer Hinweise für eine problemlose Busfahrt.

Dann fahren wir mit dem Landhüpfer durch Buschhoven, an einzelnen Haltestellen kann nochmals das Aus- und Einsteigen trainiert werden. Auf dem Parkplatz beim NETTO wird schließlich eine wohlverdiente Pause gemacht.

Der Seniorenbeauftragte lädt die Teilnehmer*innen zu einer Tasse Kaffee in der dortigen Bäckerei ein. Wer möchte, ergreift die Möglichkeit eines Einkaufs im NETTO. Bevor wir in den Bus einsteigen gibt Frau Brodeßer Tipps, wie mit dem Einkauf aus dem Geschäft sicher in den Bus eingestiegen werden kann. Der Landhüpfer bringt uns zur Turnhalle zurück und hier endet das Rollatortraining.

Da die Teilnehmer*innenzahl begrenzt ist, wird um Anmeldung bei Gerhard Endruschat gebeten, Telefon 02254/600 999. Wer nur einzelne Teile des Trainings belegen möchte, teilt es bitte auch mit.