



„Sicher mit dem Rollator unterwegs“ – Mobilitätstrainings im „Ratgeber für Senioren“ von DDV Media vorgestellt

Dresden, 08.03.2024

Mobilitätstrainings in Dresdner Print- und Online-Medien

(LAG SH/miwi) Der „Ratgeber für Senioren“ (Herausgeber: **DDV Sachsen GmbH/DDV Media**) porträtiert auf Seite 7 der gestern erschienenen Ausgabe März 2024 die vom LAG-SH-Projekt „ÖPNV/SPNV für alle“ durchgeführten Mobilitätstrainings. Seit einigen Jahren finden diese in Dresden mit dem langjährigen Projektpartner, der Dresdner Verkehrsbetriebe AG (DVB), sowie im Leipziger Raum und Ostsachsen (u.a. Görlitz, Zittau) statt.

Rollator-Trainerin Marina Biller erklärt im Artikel nicht nur Inhalt, Durchführung und Ziele der Mobilitätstrainings, die in Niederflurbussen, Straßenbahnen, Zügen oder auf Fähren durchgeführt werden, sondern gibt auch Tipps zur Wahl des individuell richtigen Rollatormodells und dessen fachgerechter Nutzung.

Der „Ratgeber für Senioren“ (Ausgabe März 2024) liegt dem Dresdner Amtsblatt (Ausgabe 10/2024) bei und erscheint in einer Auflage von rund 21.000 Stück. Ebenso ist die Online-Version bis 13.03.2024 unter <https://beilagen.saechsische.de/> einsehbar.

Wir bedanken uns für die Möglichkeit, auf diesem Wege die Mobilitätstrainings unseres Projekts einer größeren Öffentlichkeit bekannter gemacht haben zu können.

RATGEBER

Herausgeber DDV Media | www.ddv-media.de | März 2024

FÜR SENIoren

Liebe Leserinnen und Leser,

Mobilität ist wichtig, auch und vor allem im Alter. Egal ob in den eigenen vier Wänden oder draußen: Mobilität sichert ein Stück Lebensqualität. Homefit, Hausarzt und barrierefreies Badezimmer erleichtern das selbstständige Wohnen und geben Sicherheit. Mit dem richtigen Hilfsmittel wie einem Rollator und einem zugänglichen Kurs, einem Elektroshl und nicht zuletzt auch einem gut angepassten Hörsystem wird die Teilnahme am Leben draußen erleichtert. Nicht vergessen sollten Senioren und Seniorinnen auch, viel Spaß beim Lesen!

Senioren sind abwechslungsreich und gesunde Ernährung. Und die kann auch Spaß machen.

RATGEBER FÜR SENIoren

Sicher mit dem Rollator unterwegs

Marina Biller trainiert mit Senioren das Einsteigen in eine Bus.

Bremsen, drehen, manövrieren. Klingt einfach, ist im Alltag mit einem Rollator manchmal schwer. Denn hohe Bordsteine oder die Nutzung von öffentlichen Verkehrsmitteln sind oft gar nicht so einfach zu bewältigen. Doch dafür gibt es Trainingskurse. „Das wichtigste Ziel ist es, sicher und vor allem autark unterwegs zu sein“, sagt Marina Biller. Seit einiger Zeit gibt es regelmäßig Rollatorkurse, organisiert von der Landesarbeitsgemeinschaft Selbsthilfe Sachsen. Der Verein ist ein Zusammenschluss regionaler und überregional tätiger Selbsthilfegruppierungen und ist für Menschen mit Behinderung und chronischer Erkrankung sowie ihrer Angehörigen und Freunde. Die Kurse finden in Dresden, Leipzig und Ostachsen statt.

Es gibt zwei Kursvarianten: einen Theorietag mit Praxisanteil, der zum Beispiel auch in Begegnungsräumen stattfinden kann und einen Praktikum. „In Dresden arbeiten wir sehr gut mit den Dresdner Verkehrsbetrieben zusammen“, erklärt Biller. Dabei stellen die DVB eine Rollator zum Üben. „Anwesenden können sich kostenfrei anmelden.“ Die Kurse sind vom Freistaat gefördert. Man kann auch mehrfach teilnehmen. Während der Trainings gibt es zahlreiche Tipps und Tricks zur Sicherheit. Nach dem Drücken des Rollator-Symbols hebt zum Beispiel die Tür länger geöffnet. Geht wird auch das Einsteigen in die Bahn an einer barrierefreien Haltestelle und auch das sichere Überwinden einer Stufe. „Am Fahrzeug festhalten und

einem Flusstext: Biller ist grundsätzlich zu Rollator- oder Seniorensport, um fit am Rollator zu bleiben. Und vor allem zum Abbau von Vorkursen. „Ein Rollator ist ein Hilfsmittel, um aktiv am Leben teilzuhaben, dafür muss man sich nicht schämen.“

Theoriekurse: 24. 9.30-11 Uhr: ASB-Begegnungszentrum „Luzi“, Lobau 2.5. 11-16 Uhr: AWO Begegnungs- und Begegnungszentrum für Senioren und Angehörige, Cotta 15. 15-18 Uhr: ASB-Begegnungs- und Begegnungszentrum „Am Friedenstein“, 01116 Dresden 21.6. 9.30-11 Uhr: Oltmannsche Seniorenhilfe, Begegnungs- und Begegnungszentrum 01177 Dresden 29. 16-18 Uhr: Diakonie, Seniorenbegegnungs- und Begegnungszentrum für Senioren, Lochwitz

Preis (mit DVB) jeweils samstags, 23.3., 6.4., 13.4., 15.6., zweites Halbjahr in Planung, Infos: www.ogpve-fue-s.de/bermme

Anmeldung bei Kerstin Hammer unter hammer@lag-selbsthilfe-sachsen.de oder 0351 / 47935013

DAS LEBEN GEHÖRT!

GEHÖRT!

Wir laden Sie herzlich zu einem **KOSTENLOSEN Hörtest** ein. 04. - 15. März 2024

Entdecken Sie außerdem unsere **neuen Hörgeräte**

happy ear
HÖRSYSTEME

Aktionswoche anlässlich des **„WELTTAG DES HÖRENS“**

Lobau 23/04 21 (03577) Dresden: 0351 30947566 | www.happyear.de

Ambulante Alten- und Krankenpflege

Ihr qualifizierter Ansprechpartner bei Fragen in der

- Häuslichen Krankenpflege
- Grundpflege
- Alltagsbegleitung und
- Hauswirtschaft

Borsbergstraße 14 | 01309 Dresden
 Telefon: 0351-4164997
 E-Mail: pflegedienst@bedrich-web.de

Malteser
...mit Nähe zählt.

Heute schon an Morgen denken
Der Malteser Hausnotruf

- ✓ Notrufzentrale 24 Stunden an 365 Tagen im Jahr erreichbar
- ✓ Zuverlässiger und professioneller Bereitschaftsdienst
- ✓ Moderne Technik mit leichter Bedienung

Jetzt anrufen und informieren
0800 9966010

Mo-Fr von 8-20 Uhr, Samstag Malteser Hausnotruf 24h

Titelseite und Seite 7 des „Ratgeber für Senioren“, Ausgabe März 2024