



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

(Nr. 2024/05 vom 08.03.2024)

Mobilitätstrainings in Dresden 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.

Rollatortrainierin Marina Biller erklärt im Artikel nicht nur Inhalt, Durchführung und Ziele der Mobilitätstrainings, die in Niederflrbusen, 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. Theoretisch. Hausauftrag und

hüftreife Radfahrerinnen erkennen das selbsttätige Wohnen und geben Sicherheit. Mit dem richtigen Hilfsmittel wie einem Rollator und einem zugehörigen Kurs zum Elektrorennen und nicht zuletzt auch einem gut angepassten Hörsystem wird die Teilnahme am Leben draußen erleichtert. Nicht vergessen sollten Senioreninnen und

Senioren eine abwechslungsreiche und gesunde Ernährung. Und die kann auch Spaß beim Essen!

Abso, viel Spaß beim Lesen!

RATGEBER FÜR SENIOREN

7

Sicher mit dem Rollator unterwegs

Marina Biller trainiert mit Senioren das Einsteigen in einen Bus.

nicht nur am Rollator, lautet einer der Tipps. Auch die Sprechanlage wird ausprobiert. Einer der wichtigsten Ratschläge von Biller: „Niemals auf den Rollator setzen“. Das kann gefährlich bei einer Gefahrenerkennung der Bahn richtig gefährlich werden. Und schließlich ist das Ziel der Kurse ja, Stürze zu vermeiden in Bus und Bahn, an Haltestellen und auch auf allen anderen Wegen. „Für Dresden würde ich große Reifen empfehlen, das ist wegen der Spalten zwischen den Fahrgangspunkten und auch auf Pflaster sicherer.“

So ist Einsteigerberatung ein Teil der Theoriekurse. Auch dort wird luden und bremsen mit dem Gerät geübt, außerdem die richtigen Einstellungen empfohlen. „Die Wahl eines Rollators hängt von Nutzungsvorlieben ab“, sagt Biller. Wer damit seine Einkäufe erledigen will, braucht eine entsprechende Zuladung. Außerdem sorgt ihr Zubehör. Dazu gehören unter anderem Schirm und Stockhalter, Reflektoren, Flaschenhalter, verschiedene Sitzgreife und Einkaufstaschen und -körbe. Die meisten Modelle sind einhändig zusammenklappbar und damit leicht zu handhaben. Alle fünf Jahre kann ein Rollator verschliffen werden, die Experten empfehlen, lieber etwas Geld zusätzlich zum Kaufmodell in die Hand zu nehmen. „Das ist eine Investition in die Zukunft der eigenen Mobilität.“ Im Anschluss an die Theorie gibt es

einem Fitnessset. Biller rät grundsätzlich zu Rollator oder Seniorenpari, um fit am Rollator zu bleiben. Und vor allem zum Abbau von Verursachen. „Ein Rollator ist ein Hilfsmittel, um aktiv am Leben teilzuhaben, dafür muss man sich nicht schämen.“

Therapie zitiert

Theoriekurse:
 5.8. 9.30-11 Uhr: ASB-Begegnungszentrum „Luisenpark“
 2.5. 14.16 Uhr: AWO-Begegnungszentrum für Senioren und Angehörige, Cotta
 3.6. 14.16 Uhr: ASB-Begegnungszentrum „Friedensstein“
 01156 Dresden
 21.6. 9.30-11 Uhr: Oikumene-Seniorenhilfe, Begegnungs- und Beratungszentrum, 61277 Dresden
 5.8. 14.16 Uhr: Dekane-Seniorenbegegnungs- und Beratungszentrum für Senioren, Loschwitz

Preis (mit DVB) jeweils samstags, 21.8., 24.8., 13.9., 15.9. zweites Halbjahr in Planung. Info: www.ceptr-fuer-alle.de/termine

Anmeldung bei Kerstin Hammer unter Nummer 0351-4164997@saechsische.de oder 0351/47935013

Im Notfall keine Zeit verlieren

Es gibt zwei Kursvarianten: einen Theoriekurs mit Praxisanteil, der zum Beispiel auch im Begegnungszentrum stattfinden kann und einen Praktikers. „In Dresden arbeiten wir sehr gut mit den Dresdner Verkehrsbetrieben zusammen“, erklärt Biller. Dabei stellen die DVB eine Bahn zum Üben. „Interessenten können sich kostenfrei anmelden.“ Die Kurse sind vom Preis her geförderter. Man kann auch mehrfach teilnehmen.

Während der Trainings gibt es zahlreiche Tipps und Tricks zur Sicherheit. Nach dem Drücken des Rollator-Symbols hebt sich zum Beispiel die Tür länger geöffnet. Geübt wird auch das Einsteigen in die Bahn in einer barrierefreien Haltestelle und auch das sichere Überwinden einer Stufe. „Am Fahrzeug festhalten und

happy ear
HÖRSYSTEME

ambulante Alten- und Krankenpflege

Ihr qualifizierter Ansprechpartner bei Fragen in der

- Häuslichen Krankenpflege
- Alltagsbegleitung und Grundpflege
- Hauswirtschaft

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

Malteser
...und Nahe 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
(frei von 9 bis 18 Uhr, kostenlos)

malteser-hausnotruf.de

DAS LEBEN GEHÖRT!

Wir laden Sie herzlich zu einem **KOSTENLOSEN Hörtest** ein. 04. - 16. März 2024

Entdecken Sie, wie gut Sie hören können, am besten mit einem Hörtest.

happy ear
HÖRSYSTEME

Aktionswoche anlässlich des **„WELT TAG DES HÖREN“**

Altebergstraße 22 | 01277 Dresden
 0351 30947646 | www.happyear.de