

Fit, flott und sicher mit dem Rollator unterwegs

Mit dem Rollator unterwegs zu sein ist gar nicht so einfach wie es sich anhört. Bremsen, drehen und manövrieren – was sich so einfach anhört, gestaltet sich in der Realität häufig schwierig. Hohe Bordsteine, verstellte Gehwege oder unebener Bodenbelag sind Hindernisse, die mit dem Rollator gar nicht so einfach zu bewältigen sind.

Wird ein Rollator angeschafft, gibt es oft nur eine kurze allgemeine Einweisung. Doch zuhause geht es mit den Fragen los: Wie gehe ich denn nun richtig mit meinem Rollator? Wie komme ich den Bordstein hoch? Und wie muss der Rollator überhaupt eingestellt sein, um eine sichere Unterstützung zu bieten?



“ Wer langsam geht, kommt weit“

– Kenianische Weisheit

Impressum

Weiterführende Informationen:

www.esf-regiestelle.de/esf-plus-2021-2027/staerkung-der-teilhabe-aelterer-menschen-gegen-einsamkeit-und-soziale-isolation.html

www.strategie-gegen-einsamkeit.de

Herausgeber:

Gemeinde Schwalmatal

Markt 20, in 41366 Schwalmatal

Kontakt:

Tel.: 02163 – 946-0

info@gemeinde-schwalmatal.de

Bildnachweis: Titel © alvarez/iStock, Rücktitel © ThomaG/Pixabay, Innenseiten (v.l.n.r.): © Photosforyou/Pixabay, ©NoName/Pixabay, © congerdesigne./Pixabay

Das Projekt Markt 2.2: lokal, modern, inklusiv, jung und alt wird im Rahmen des Programms „Stärkung der Teilhabe älterer Menschen – gegen Einsamkeit und soziale Isolation“ durch das Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend und die Europäische Union über den Europäischen Sozialfonds Plus (ESF Plus) gefördert.

Gefördert durch:



Bundesministerium
für Familie, Senioren, Frauen
und Jugend



Kofinanziert von der
Europäischen Union



**GEM
EINSAM** Strategie
gegen
Einsamkeit

**STÄRKUNG
DER TEILHABE ÄLTERER
MENSCHEN**

Stärkung der Teilhabe älterer Menschen – gegen
Einsamkeit und soziale Isolation

**Markt 2.2: fit, flott und
sicher mit dem Rollator**



„Ein Spaziergang am frühen Morgen ist ein Segen für den ganzen Tag.“

Henry David Thoreau

Kostenloses Rollatortraining

Möchten Sie Ihre mehr Sicherheit im Umgang mit Ihrem Rollator gewinnen und Informationen zu den richtigen Einstellungen sowie zur sicheren Ausrüstung erhalten?

Dann kommen Sie mit Ihrem Rollator

am 18.06.2024 um 15:00 Uhr zum Markt 2.2 in Waldniel.

Durch den Tag führt uns der Verkehrssicherheitsberater der Polizeidienststelle Viersen, Herr Udo Berndt

Das BMFSFJ unterstützt ältere Menschen in ihrer Selbständigkeit und gleichberechtigten Mitwirkung an der Gesellschaft, indem der Zusammenhalt gestärkt wird. Mit diesem ESF Plus-Programm soll ungewollter Einsamkeit und Isolation entgegenwirkt und die finanzielle Absicherung im Alter verbessert werden. Das Programm ist Teil der Strategie gegen Einsamkeit.

Unser Tag mit dem Rollator

In dem etwa zweistündigen Kurs lernen die Teilnehmenden zunächst theoretische Grundkenntnisse über die richtige Nutzung des Rollators: Körperhaltung, die richtige Einstellung des Rollators sowie das passende Schuhwerk sind Themen, die vermittelt werden. In einem praktischen Teil geht es anschließend um die kleinen und großen Hindernisse, vor denen Menschen mit Rollatoren im Alltag stehen:

- ✓ Steigung und Gefälle
- ✓ unebene Böden
- ✓ Bordsteinkanten und andere Hindernisse

Im Übungsparcours kann das problemlose und sichere Überwinden dieser Hindernisse ebenso erprobt werden, wie das Sitzen und Aufstehen mit einem Rollator



Das dürfen Sie erwarten

- ✓ Information zu Ausrüstung und Einstellungen
- ✓ Fit und sicher Hindernisse überwinden
- ✓ Übungsparcours für mehr Sicherheit
- ✓ Geselligkeit und Austausch
- ✓ Kaffee und Kuchen



Anmeldung:



Gemeinde Schwalmtal
Barbara Wenzel
Markt 22, 41366 Schwalmtal
Tel.: 02163 – 946-195
Barbara.Wenzel@Gemeinde-schwalmtal.de