

Austausch und Übungen beim Rollator-Tag

Senioren lernen ihr Gefährt kennen

VERL (WB). Es hat Geburtstagsstimmung in der Luft gelegen – und zwar am zweiten Rollortag, den das DRK Verl, die Stadt Verl, der Fachbereich Soziales, Pflegeberatung und Seniorenarbeit sowie der TV Verl und der Kreissportbund Gütersloh (KSB) ausgerichtet haben. Fast 40 Senioren zwischen 70 und 90 Jahren haben sich laut Mitteilung auf den Weg ins DRK-Haus gemacht.

Statt Geschenke brachten die Gäste ihre Rollatoren mit, um sich bei Kaffee und Kuchen rund um das Thema „Fit am Rollator – Aktiv gegen Stürze – Bewegt die Mobilität erhalten“ intensiv informieren zu lassen.

Nach einer kurzen Vorstellung des Veranstalterteams durch Margret Eberl (KSB), Christian Schumacher (DRK), Sandra Hasenbein (Stadt Verl) und Jörg Peters

(TV Verl) begrüßte Sabine Metzger Klokkers, ausgebildete Tanzleiterin beim TV Verl, die Gäste mit rhythmischen Sambaklängen zum Mitmachen. Aufmerksam lauschten die Anwesenden danach dem Einstiegs-vortrag von Margret Eberl zum Thema „Aktiv gegen Stürze“. „Etwa vier bis fünf Millionen Stürze ereignen sich jedes Jahr allein in Deutschland, davon ist jeder dritte Betroffene über 65 Jahre und sogar jeder zweite über 85 Jahre“, verdeutlichte die Referentin die Wichtigkeit der Sturzprävention. Gehen, immer aktiv sein, die Muskulatur aufbauen und die Koordination trainieren, seien wichtige Ziele, um Stürze zu vermeiden.

Danach gab es viele weitere aktive Bewegungsakzente: Sven Röttgert vom Sanitätshaus Mitschke aus Gütersloh checkte die Rollato-

ren und prüfte die Fahrtauglichkeit. Eine „Ruckelstrecke“ simulierte unterschiedliche Fahrbahnbeläge und Schlaglöcher: Dort mussten die Rollatorfahrer ihr Gefährt im Griff halten. Im Programmpunkt „Mit dem Rollator auf Du und Du“ vermittelte Margret Eberl den Anwesenden Tipps und Übungen für einen sicheren Umgang.

Dass man auch im Stehen und im Gehen zusammen mit dem Rollator ein kleines Tänzchen machen kann, zeigte Angelika Wichmann-Glase, Tanzleiterin vom Bundesverband Seniorentanz. Zeitgleich lud eine kleine Busfahrt des Teutoburger Wald Verkehrs (TWV) die Senioren ein, um das richtige Ein- und Aussteigen sowie das Sichern des Rollators im Bus zu üben. Busfahrer Sven Gottwald vermittelte seinen Fahrgästen da-

rüber hinaus Alltagstipps.

„Der Rollator-Club Verl ist ein kostenloses Angebot für alle, die Lust auf gemeinsame Bewegung und Geselligkeit haben“, erläutert Sandra Hasenbein von der Stadt Verl. Jeden zweiten und

vierten Freitag im Monat findet das Treffen im DRK-Haus unter der Leitung von Jenny Schimmel, Erna Börschers und Albert Weitekemper von 14.30 bis 16 Uhr statt – gern auch für neue Gesichter.



Das richtige Ein- und Aussteigen sowie das Sichern des Rollators im Bus kam bei den Rollatorfahrern sehr gut an. Der Teutoburger Wald Verkehr hatte extra einen Bus zur Verfügung gestellt. Foto: TV Verl