

Aktionstag im DRK-Heim

## Den richtigen Umgang mit dem Rollator lernen

VERL (WB). Warum ist regelmäßige Bewegung gerade im Alter so wichtig? Wie können gezielte Übungen für die Mobilität zu mehr Gangsicherheit beitragen und warum eignen sich Sitzgymnastik und -tanz besonders für Rollatorfahrer als Sturzprophylaxe? Antworten auf diese und viele weitere Fragen bekamen die etwa 30 Teilnehmer am Rollator-Aktionstag im DRK-Heim in Verl.

Das Veranstalterteam, vertreten durch Sandra Hasenbein (Stadt Verl, Fachbereich Soziales), Jörg Peters (TV Verl), Jenny Schimmel (DRK-Ortsverein Verl) und Margret Eberl, Kreissportbund Gütersloh), hatten im

Vorfeld über viele Monate hinweg einen informativen, aktiven und unterhaltsamen Aktionstag vorbereitet.

Schätzungen zufolge benutzen in Deutschland bis zu drei Millionen Menschen regelmäßig einen Rollator, heißt es in der Mitteilung. Davon seien aber längst nicht alle sicher und sattelfest im Umgang mit ihrem Begleiter. Hinzu komme, dass viele Rollator-Benutzer aufgrund unterschiedlichster Einschränkungen sturzgefährdet seien. Stürze im Alter, das sei ein großes und für viele Ältere ein oft auch angstbesetztes Thema.

An dem Rollortag wurden Möglichkeiten aufgezeigt, der Sturzgefahr entge-

genzuwirken, um sicher und mobil zu bleiben. Diese Thematik zog sich wie ein „roter Faden“ durch das Programm, das mit Vorträgen und Mitmachangeboten informierte und zum Bewegen animierte.

In Deutschland ereignen sich jährlich über vier Millionen Stürze. Die häufigste Ursache von Stürzen im Alter sei mangelnde Muskelkraft und Balancefähigkeit. Daher Eberls Empfehlung: „Bleiben Sie in Bewegung.“ Zum Beispiel bei den Verler Gehtreffs oder auch beim Verler Rollator-Club, ein kostenloses Mitmach-Angebot im DRK-Heim.

Unter fachkundiger Anleitung trifft sich der Club an folgenden Terminen: jede 1. und 3. Woche im Monat jeweils montags, 10 bis 11 Uhr, ausschließlich Bewegung im Freien; jede 2. und 4. Woche im Monat jeweils freitags, 14,30 bis 16 Uhr, Bewegung im Freien oder Gymnastik im DRK-Gebäude mit anschließendem Kaffeetrinken; jede 5. Woche im Monat jeweils montags, 10 bis 11 Uhr, ausschließlich Bewegung im Freien.



Allerlei Tipps und Übungen mit und am Rollator standen im Mittelpunkt des Verler Rollator-Aktionstages.

Fotos: TV Verl