

Sicher mobil mit dem Rollator – Bus-Training im Modellprojekt ,Bewegt älter werden in Offenbach‘

Eine Kooperation der Seniorenhilfe und der Offenbacher Verkehrsbetriebe (OVB)

Sigrid Isser, 1.Vorsitzende der Seniorenhilfe Offenbach e.V.

Rollator – Fit Kurs

Angebot
für alle Mieter



Mit dem Rollator sicher gehen und Bewegen
Leitung Corinne Hahn gefördert durch Stadt Offenbach Bewegt älter werden

immer Donnerstags
ab 2. September jeweils 14 Uhr
(insg. 6 Mal)
Treffpunkt:
Foyer Lämmerspieler Weg 43



Anmeldung notwendig
unter Tel.: 87876443
oder im Büro der Seniorenhilfe
Teilnehmerzahl begrenzt
Wer einen Rollator hat bitte mitbringen



Rollator – Fit Kurs



Mit dem Rollator sicher gehen und Bewegen
Leitung Corinne Hahn gefördert durch Stadt Offenbach Bewegt älter werden

Donnerstag, 07. Oktober 2021, Offenbach-Post / Offenbach

Rollator-Training im Bus

Senioren mit Gehilfen üben sicheres Verhalten im öffentlichen Nahverkehr



Fit fürs Busfahren: Nach der zweistündigen Übungseinheit waren sich die teilnehmenden Seniorinnen und Senioren einig darüber, dass sie künftig wieder öfter in den Bus steigen wollen – und zwar mit Rollator. Fotos: Stadt

Offenbach – In den Bus einsteigen, einen Platz suchen, bequem zum Ziel fahren und dort wieder aussteigen. Klingt ziemlich einfach, ist es auch. Zumindest für alle, die jung und fit sind, ohne körperliche Einschränkungen. Für Seniorinnen und Senioren, die auf einen Rollator angewiesen sind, kann eine Busfahrt allerdings schnell zur Herausforderung werden. Im Zuge des Modellprojekts „Bewegt älter werden in Offenbach“ hatten sie darum nun die Gelegenheit, bei einer zweistündigen Einheit an einer Übungshaltestelle der Offenbacher Verkehrsbetriebe (OVB) mit ihren Gehhilfen das sichere Verhalten im öffentlichen Nahverkehr zu trainieren.

„Es ist sehr schön, dass alle so gut mitgemacht haben“, freut sich die Kursleiterin Corinne Hahn. Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer ihres „Rollator-Fit-Kurses“ hatten zuvor über die vielen Schwierigkeiten bei der Benutzung eines Rollators in Bus und Bahn geklagt und sich Unterstützung gewünscht. Dieser Wunsch konnte jetzt mithilfe der Seniorenhilfe Offenbach sowie den OVB erfüllt

werden. Ein Solo-Bus holte die zehn Seniorinnen und Senioren vor der Seniorenhilfe ab und fuhr mit ihnen zu einer Übungshaltestelle. Dort probten sie mit hilfreichen Hinweisen des Fahrers und der Kursleiterin das sichere Einsteigen und Aussteigen sowie den Aufenthalt mit dem Rollator im Bus. Der Fahrer konnte viele Fragen umgehend beantworten. Rollator-Gruppe war sich anschließend einig: Sie werden sich jetzt wieder viel öfter trauen, in den bus zusteigen. „Sicher mit dem Rollator umgehen zu können, fördert entscheidend die Mobilität von älteren Menschen und ermöglicht dadurch soziale Teilhabe“, betont Sozialdezernent Martin Wilhelm.

Der Rollator-Fit-Kurs findet auch weiterhin donnerstags von 14 bis 15 Uhr im Foyer der Seniorenhilfe, Lämmerspieler Weg 43, statt. Neue Gesichter sind willkommen. Infos gibt es unter z 069 8787-6443. Bei Fragen zu „Bewegt älter werden“ und zu den Bewegungsangeboten können sich Interessierte an Dominik Eßmann, z 069 8065-3486 oder dominik.essmann@offenbach.de, wenden. lj/pso

Info im Internet

offenbach.de/bewegung

Donnerstag, 06. Oktober 2022, Offenbach-Post / Offenbach

Fahrstunde mit Rollator

Auf Trainingstour mit Senioren in einem Linienbus

VON LARA KUHN



Corinne Hahn, Rehabilitationstrainerin, zeigt Senioren, wie sie mit dem Rollator in den Bus ein- und aussteigen und ihn richtig benutzen. Foto: I.kuhn

Offenbach – „Sie können sich merken: Der Busfahrer hat nur ein gewisses Zeitfenster für seine Runde, mit nur 15 Minuten Pause dazwischen.“ Das ist der erste Hinweis, den Corinne Hahn den Senioren ihres Rollator-Kurses gibt. Sie steht in der Mitte des Busses und gibt Anweisungen, während der noch steht. „Deshalb sollten Menschen mit einem Kinderwagen oder Rollator Verständnis dafür haben, wenn der Busfahrer gestresst erscheint, das Ein- und Aussteigen kostet nämlich Zeit und kann ihn um die Pause bringen“, fügt sie hinzu. Eine wichtige Info hat sie auch noch für die Senioren bevor die Fahrt losgeht: „Der Busfahrer darf Sie nicht anfassen. Auch, wenn Sie Hilfe brauchen.“ Hahn erklärt: „Sie könnten Glasknochen haben und sich somit durch die Berührung schwer verletzen. Was das angeht, ist der Fahrer nicht versichert.“ Dann setzt sich der Bus langsam in Bewegung.

Corinne Hahn arbeitet für die Stadt Offenbach und ist Rehabilitationstrainerin. In einem speziellen Kurs bietet sie und eine Kollegin Senioren die Möglichkeit, sicherer im Umgang mit dem Rollator zu werden. Dabei wird auch das Busfahren trainiert. Die Redaktion war bei einem solchen Training dabei.

Währenddessen erklärt Hahn: „Die meisten schieben den Rollator wie einen Einkaufswagen und machen dabei einen Buckel, das ist falsch.“ Man müsse dabei aufrecht stehen und das Gerät mit sich führen, nicht vor sich herschieben. „Beim Einsteigen sollten Sie sich mittig orientieren“, ruft die Trainerin der Senioren-Gruppe zu. Das folgende Prozedere erklärt sie dann ganz ausführlich: „Wenn der Bus hält, hebt man zuerst den Rollator in den Bus und aktiviert die Bremsen. Danach hält man sich an den beiden Stangen der Türen rechts und links fest und steigt ein. Dann werden die Bremsen gelöst, man kann zu einem Platz fahren und sich hinsetzen. Möchte man aussteigen, drückt man zuerst den passenden Knopf mit dem Kinderwagen oder dem Männchen mit Stock.“ Dadurch wisse der Busfahrer, dass es sich dabei um eine Person handle, die mehr Zeit fürs Aussteigen benötige.

Dann geht die Lehrstunde weiter: Aufstehen darf man erst, wenn der Bus steht. Dann löst man die Bremse und steigt rückwärts aus dem Bus aus. Bevor man aussteigt, stellt man die Breme fest und greift zu den beiden Stangen an den Türen. Steht man dann auf dem Bordstein, löst man die Bremse seines Rollators und kann ihn aus dem Bus holen.

Dann wird das Ganze immer und immer wieder an einer echten Haltestelle geübt, und zwar am Alten Friedhof.

Der einzige Unterschied sei, sagen die Teilnehmerinnen übereinstimmend, dass im Alltag viel mehr Menschen im Bus seien. Sie sind sich einig: „Die meisten von uns haben aber gute Erfahrungen im Alltag gemacht und bekommen eigentlich immer Hilfe beim Aussteigen.“

Doris Halle belegt den Kurs zum ersten Mal. Sie ist bei der Seniorenhilfe und möchte mithilfe des Kurses unter anderem neue Menschen kennenlernen. „Ich finde das Angebot gut. Es ist sehr wichtig, damit ältere Leute überall hinkommen und mobil werden“, meint die 77-jährige. Elisabeth Schaak (88) ist durch eine Bekannte auf das Angebot aufmerksam geworden. „Ich habe meinen Rollator seit fünf Jahren, vielleicht lerne ich noch was“, sagt sie.

Gegenüber sitzt Ilse Jacobi. Die 87-jährige hat schon beim ersten Kurs mitgemacht. „Ich habe hier Gesellschaft gefunden und das hat mir Spaß gemacht“, erzählt sie. Sie habe bereits ihren zweiten Rollator, den sie seit eineinhalb Jahren fährt. „Der ist aber auch schon ausgeleiert, ich bekomme jedoch keinen neuen“, sagt Jacobi. Dank des ersten Kurses kann sie besser mit ihrem Gefährt umgehen. „Vorher bin ich zweimal im Bus gestürzt, bei einer scharfen Bremsung ist der Rollator losgerollt und ich bin ihm hinterher. Und dann bin ich darüber gefallen“, berichtet sie.

Einige Seniorinnen belegen noch andere Angebote im Bereich Gymnastik, um ihre Beweglichkeit und Haltung beim Laufen zu verbessern. Doch trotz aller Übung, fällt genau das vielen schwer. „Viele laufen noch falsch“, sagt Luise Felber. Sie selbst sei bereits dreimal „über den Rollator gepurzelt“. Der Kurs habe ihr sehr geholfen. „Es ist das Beste, was man machen kann“, ist sich die 82-jährige sicher.

Sicher Busfahren mit Rollator: Caritas und Stadtwerke schulen Seniorinnen und Senioren

15.03.2024 – "Es ist ganz wichtig, dass ihr euch beim Einsteigen nicht am Rollator festhaltet, sondern an den Haltegriffen im Bus!", erklärt Coach Suat Öztürk den neun Seniorinnen und Senioren, die an diesem Nachmittag zur Rollator-Fit-Busschulung gekommen sind. „Der Bus ist stabil, aber euer Rollator könnte umkippen.“



Coach Suat Öztürk übt mit einer Seniorin das Einsteigen mit Rollator.



Jeden Donnerstag trainiert der Personal Trainer nach der „Lauterborner Küche“, einem Mittagstisch für Seniorinnen und Senioren von Quartiersmanagement und Caritas Offenbach, mit der Gruppe im Stadtteilbüro Lauterborn. Er zeigt den Seniorinnen und Senioren Kräftigungs-Übungen, die dabei helfen, den Alltag mit Rollator zu meistern. Heute steht das Bus-Training auf dem Programm.

Vorwärts einsteigen, rückwärts aussteigen

Suat Öztürk schiebt den Rollator in den Bus und erklärt den Teilnehmenden dabei, worauf sie achten müssen: Beim Einsteigen sollte der Rollator in den Bus geschoben und die Bremsen angezogen werden. Erst dann sollen die Seniorinnen und Senioren einsteigen und sich dabei gut an den Griffen an der Tür festhalten. Im Bus selbst ist es wichtig, den Rollator in den freien Flächen gegenüber der hinteren Tür abzustellen und sich selbst einen Sitzplatz zu suchen. „Ihr setzt euch immer auf die festen Sitze, niemals auf den Rollator. Der Rollator kann schnell umkippen, wenn der Bus anfährt oder bremsen muss“, erklärt Suat Öztürk. „Die Klappsitze hier sind extra für euch da.“

Auch beim Aussteigen gibt es ein paar Dinge zu beachten: Um beim Aussteigen nicht zu stürzen sei es wichtig, immer rückwärts auszusteigen und sich dabei auch an den Griffen an der Tür festzuhalten. Dann erst schiebt man den Rollator aus dem Bus. So lässt sich verhindern, dass der Rollator nach vorne wegkippt und die Seniorinnen und Seniorinnen dabei stürzen. Nachdem Suat Öztürk das Ein- und Aussteigen erklärt und vorgemacht hat, ermutigt er die Teilnehmenden, es selbst zu üben.

Viele ältere Menschen sind auf Stadtbusse angewiesen

Viele ältere Menschen sind auf die Stadtbusse angewiesen, gerade, wenn sie nicht mehr so gut zu Fuß sind“, weiß Antje Dins von der Caritas Offenbach, die den Seniorentreff betreut und Quartiersmanagerin in Lauterborn ist. „Daher ist es wichtig, dass sie wissen, worauf sie achten müssen, um sicher mit Rollator unterwegs zu sein.“

Die Stadtwerke Offenbach unterstützen die Aktion der Caritas Offenbach, indem sie einen Bus samt Fahrer zur Verfügung stellen.

”

„Die Sicherheit unserer Fahrgäste hat für uns Priorität. Daher freuen wir uns, dass die Caritas diese Schulung anbietet und unterstützen gerne.“

11 OFFENBACH

Guten Morgen



Offenbach

VON FRANK SOMMER

„e, ihr Leut'! Ohne vier
nf – ja, Skat ist eine
ache. Auch Persön-
n wie Komponist Ri-
auss zockten gern
nden, wie es in den
gen des in Offen-
renen Bassbaritons
er nachzulesen ist.
geselligen Skat-
nicht nur die Coro-
e zugesetzt, wie
lecherche zur Ge-
die Gaststätte
ügel“ auffiel: Ist
zuvor schon im-
ger geworden,
finden, in der
ei Wein, Bier,
Was-auch-im-
sitzt und Kar-

Es gab Kreppel statt Käsekuchen,
Ledermarsch statt Schlager und ein
wenig närrische Verkleidung statt
Jogginganzug – der Rollatorkurs der
Seniorenhilfe hat in seinem Domizil

im Lämmerspieler Weg Fastnacht ge-
feiert. Aufgrund des Krieges in der
Ukraine wurde aber auf die sonst üb-
lichen Fastnachtsreden verzichtet.
Und weil die Teilnehmer zum Teil

noch selbst Krieg erlebt hatten,
konnten sie gut nachvollziehen, wie
es derzeit den Menschen in der
Ukraine geht. „Die Geschehnisse
machte die Teilnehmerinnen und

Teilnehmer sehr betroffen und sie
waren gerade deshalb froh, in der
Gruppe zusammen zu sein“, schildert
Sigrid Isser, Vorsitzende der Senio-
renhilfe.

Die Zahl Corona- steigt an

Offenbach
rona-Inzidenz
mittlerwe-
senweiter
dert die
Todesopfer
wurde an
einer Per-
Jahren ge-
Stadt ge-
tionen
oder Vi-
Corona-
vor. To-
bisher
fenbach
nen
Mens-
scher

Zu-
sund-
fekt
Die
den
tuts
tue
10
Ta-
lie
ti
d
1

FOTO: PRIVAT

Rollatorkurs im Fastnachts-Rhythmus





Rollatorkurs im Fastnachts-Modus





1 mal im Monat nach dem Rollatorkurs kommt vom Freiwilligen Zentrum der Stadt Offenbach die Rikscha und fährt einige Teilnehmer spazieren.

- Weitere Infos zum Angebot **Rikscha für Offenbach:**
<https://fzof.de/unsere-projekte/rikscha-fuer-offenbach/>

Diverse Übungen für
Gleichgewicht,
Koordination usw.
macht unser
Kursleiter Suat mit
der Gruppe



Soziale Medien



Rückfragen?

Sigrid Isser

1. Vorsitzende der Seniorenhilfe Offenbach e.V.

Geschäftsstelle

Lämmerspieler Weg 43

63071 Offenbach

Tel. 069 87876443

E-Mail: isser@seniorenhilfe-offenbach.com