

Übungsparcours für Rollator



Ziele/Umsetzung/Meilensteine des Projektes (in Stichworten) gern mit Fotos/Grafiken:

Dieser Übungsparcours soll allen Menschen, die auf einen Rollator angewiesen sind oder eine Nutzung des Rollators absehbar ist, die Möglichkeit geben, durch das Üben auf verschiedenen Untergründen zu fahren, An- und Abstiege zu überwinden sowie über Bordsteinkanten rauf und runterzufahren. Ziel ist es u.a., der Sturzgefahr entgegenzuwirken und mehr Sicherheit im Straßenverkehr zu bekommen.

Durch gezieltes Üben mit dem Rollator kommt die Sicherheit ins tägliche Leben zurück und selbstbestimmtes Handeln bleibt möglichst lange erhalten. Auch hat man damit die Möglichkeit, soziale Kontakte zu erhalten und wirkt so der Vereinsamung entgegen.



Beteiligte Partner:

AWO Kreisverband Mansfeld-Südharz e. V. / Sportverein für Gesundheit- und Rehabilitation Sangerhausen e. V. / CJD Sachsen-Anhalt

Nutzen/Perspektiven/Barrieren bzw. Schwierigkeiten:

Mobilität bedeutet selbstbestimmtes Handeln der Menschen im Alltag – insbesondere im Alter. Der Rollator ist mit eins der wichtigsten Hilfsmittel einer alternden Gesellschaft geworden. Er ist Begleiter und Weggefährte für aktuell geschätzt drei Millionen Menschen allein in Deutschland.

Durch gezieltes Üben mit dem Rollator kommt die Sicherheit ins tägliche Leben zurück. Die Freude an der Bewegung in der Natur und an der frischen Luft wieder zu entdecken, sich mit Gleichgesinnten gemeinsam auf den Weg zu machen sowie dabei das Herz-Kreislauf-System zu stärken sind Ziele, die zusätzlich zum Rollator-Training erreicht werden sollen. Schlechte Gehwege und verschiedene Untergründe bereiten den Rollatornutzer*Innen eine Unsicherheit und bedeutet eine Herausforderung im Alltag. Es ist wichtig, diesen Menschen einen Raum zum Üben zu geben.

Aber der Übungsparcours ist nicht nur für Menschen mit Rollator, nein, auch Menschen im Rollstuhl, mit Gehhilfen oder unsicherem Gang haben hier die Möglichkeit zum Üben.

Da nicht alle Nutzer gleiche körperliche Voraussetzung mitbringen, sind Bänke errichtet worden. Diese dienen zum einen dem Ausruhen und zum anderen kann hier das Hinsetzen und Aufstehen geübt werden.

Gefördertes Projekt (Kreuz setzen)	ja (X) nein
Förderzeitraum:	August 2023 bis Juli 2024
Projektzeitraum:	fortlaufend
Fördermittelgeber:	GlücksSpirale, AWO-Zukunftsstiftung, AWO Kreisverband Mansfeld-Südharz e. V., Sportverein für Gesundheit- und Rehabilitation Sangerhausen e. V.
Fördersumme/Kosten (freiwillig):	

Ansprechpartner:

AWO Kreisverband Mansfeld-Südharz e. V.
Projektleiterin:
Jana Krämer
Karl-Liebknecht-Str. 33
06526 Sangerhausen
03464 568812
Mobil: 0176 879 43 122