



Einladung zum Mobilitätstraining für Rollatornutzer

28.04.23 14.00 – 16.00 Uhr

Ort: ASB - Begegnungszentrum „Luise“

Braunsdorfer Str.13, 01159 Dresden

Schwerpunkt der Veranstaltung sind Techniken zur Handhabung eines Rollators, damit dieser optimal zur Erleichterung des Alltags und zum Erhalt der eigenen Mobilität genutzt werden kann:

- Welcher Rollator ist für meine Ansprüche das passende Modell?
- Sicheres Setzen auf den Rollator und kraftsparendes Aufstehen
- Techniken zum Überwinden von Hindernissen wie Bordsteinkanten
- Nutzung von öffentlichen Verkehrsmitteln mit einem Rollator
- Verbesserung der eigenen körperlichen Fähigkeiten mit und durch den Rollator

Ergänzt wird der Vortrag durch kleine praktische Übungen. Die praktischen Trainings mit Bus und Bahn in Kooperation mit der DVB finden zeitnah danach statt und es kann sich bereits in der Veranstaltung dafür angemeldet werden.

Veranstalter:

Landesarbeitsgemeinschaft Selbsthilfe Sachsen e. V.

Kerstin Hammer - Projektkoordinatorin

„ÖPNV/SPNV für alle“

Tel. 0351 / 47935013

hammer@selbsthilfenetzwerk-sachsen.de

www.oepnv-fuer-alle.de

LÄG Landesarbeitsgemeinschaft
Selbsthilfe Sachsen e.V.

Referentin:

Marina Pflaum - Dipl. Kommunikationspsychologin (FH)/Gerontologin M.Sc.

Trainerin für Präventions- und Rehasport