# Training mit dem Rollator

## Senioren der Caritas-Tagespflege Rietberg lernen den richtigen Umgang mit der fahrbaren Gehilfe.

■ **Rietberg**. Mit einem zufriedenen Lächeln lassen sich die Senioren auf ihren Stühlen nieder. Ein wenig Durchhaltevermögen erfordert das gemeinsame Training schon, an dem sie gerade teilnehmen. Doch es macht ihnen auch sichtlich Spaß. Und über die vielen nützlichen Tipps für den Alltag freuen sie sich ebenfalls.

Die Caritas-Tagespflege Rietberg hat kürzlich ein Rollatoren-Training für ihre Gäste organisiert. Gestaltet wurde das Gruppenangebot vom Kreissportbund (KSB). Sportreferentin Margret Eberl und ihre Kollegin Heidi Fischer vom Wiedenbrücker TV (WTV) ließen die Teilnehmer verschiedene Übungen am Rollator durchführen, um deren Muskulatur zu stärken. Dennis Plümer vom Sanitätshaus Mitschke überprüfte, ob die Gehhilfen richtig eingestellt sind. Und auf einem speziellen Parcours durften die Gäste ihre Balance und den richtigen Umgang mit ihrem Rollator testen. Alle waren begeistert und machten motiviert mit. „Bewegung tut einfach gut“, sagte eine Teilnehmerin. Eine andere stellte fest: „Die Übungen helfen mir und sind sehr abwechslungsreich.“

„Der Rollator ist ein wichtiges Hilfsmittel für die Seniorinnen und Senioren, aber die Anwendung ist nicht immer optimal“, erklärte Pflegedienstleitung Elke Watermann in einer Mitteilung den Hintergrund der Aktion. „Unser Präventionsangebot zeigt anschaulich, wie man die Gehhilfe am besten einsetzt und Stolperfallen im Alltag vermeiden kann.“

Neben dem Rollatoren-Training gibt es in der Tagespflege am Torfweg noch viele weitere Gruppenaktivitäten, mit denen das körperliche, geistige und seelische Wohlbefinden der Gäste gestärkt wird. So bietet der WTV regelmäßig Reha-Sport im Haus an, bei dem spielerisch Fähigkeiten wie Kraft, Ausdauer, Koordination und Geschicklichkeit geschult werden.

Hervorzuheben sei zudem eine spezielle Ergotherapie für Gruppen: Das wissenschaftlich erprobte Training wird von einer Fachtherapeutin in der Tagespflege durchgeführt. Ziel ist es, die Konzentration und Wahrnehmung zu stärken, das kreative Denken anzuregen, die Merkfähigkeit zu verbessern und die die geistige Fitness ohne Leistungsdruck zu unterstützen. „Gesundheitsförderung und Prävention – das hat sich unsere Tagespflege auf die Fahne geschrieben“, so Watermann. „Wir möchten unseren Gästen mehr Sicherheit für den Alltag mitgeben und dabei helfen, ihre Selbstständigkeit im Alter so lange wie möglich zu erhalten.“

*Auf einem speziellen Parcours üben die Gäste, wie sie mit Stolperfallen im Alltag umgehen.*

*Sportreferentin Margret Eberl zeigt den Gästen, wie sie ihren Rollator am besten nutzen.*