Training für Senioren

Übung am Rollator macht den Meister

Rietberg (gl). Um Senioren mehr Sicherheit im Umgang mit dem Rollator zu vermitteln, hat die Caritas-Tagespflege Rietberg 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 Turnverein (WTV) ließen die Teilnehmer verschiedene Übungen am Rollator durchführen, um deren Muskulatur zu stärken. Dennis Plümer vom Sanitätshaus Mitschke überprüfte indessen, ob die Gehhilfen richtig eingestellt sind.

Dann ging es auch schon auf einen speziellen Parcours, auf dem die Tagespflege-Gäste ihre Balance und den richtigen Umgang mit ihrem Rollator testen konnten. „Der Rollator ist ein wichtiges Hilfsmittel für die Seniorinnen und Senioren, aber die Anwendung ist nicht immer optimal“, erklärte Pflegedienstleitung Elke Watermann den Hintergrund der Aktion. „Unser Präventionsangebot zeigt anschaulich, wie man die Gehhilfe am besten einsetzt und Stolperfallen im Alltag vermeiden kann. Wir möchten unseren Gästen mehr Sicherheit für den Alltag mitgeben und dabei helfen, ihre Selbstständigkeit im Alter so lange wie möglich zu erhalten“, ergänzt sie. Ein wenig Durchhaltevermögen erfordert das gemeinsame Training schon, an dem die Senioren gerade teilnehmen. Doch es macht ihnen auch sichtlich Spaß.

Neben dem Rollatoren-Training gibt es in der Tagespflege am Torfweg noch viele weitere Gruppen-Aktivitäten, 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. Ganz nebenbei werden Konzentration und Wahrnehmung gestärkt und auch die Fitness verbessert.

Sicher unterwegs: Sportreferentin Margret Eberl (vorn) gestaltet das Rollatoren-Training in der Tagespflege am Torfweg. Foto: privat

Gemütlicher Abend

Frauen besuchen Weinbar

Rietberg-Westerwiehe (gl). Zu einem gemütlichen Abend lädt die Katholische Frauengemeinschaft (KFD) Westerwiehe für Freitag, 26. Januar, auf den Hof Johannleweling ein. Ab 19 Uhr gibt es Wein, Alkoholfreies und einen Imbiss. Mitglieder zahlen 25 Euro, alle anderen 35 Euro. Anmeldungen nimmt bis Montag, 22. Januar, Maria Biermann unter 05244/3675 entgegen.