

Senioren trainieren im Rollator-Parcours

Erstmals hat in Oelde ein Rollator-Kursus stattgefunden. Im St.Franziskus-Haus nahmen etwa 35 Personen das Angebot wahr. Ihnen zur Seite stand Michael Fuest. Er ist Reha-Fachberater in allen Bereichen der Mobilitätshilfen. Die Leiterin des Hauses, Annette Longinus-Nordhorn, hatte von der Möglichkeit gehört, einen Rollator-Kursus anzubieten und die Initiative ergriffen. Bei herrlichem Wetter baute Michael Fuest draußen vor dem St. Franziskus-Haus einen Parcours mit Alltagssituationen auf, die es mit dem Rollator zu bewältigen galt.

Die Senioren wurden zunächst von Physiotherapeutin Erika Kulcsar mit einem umfangreichen Aufwärmprogramm fit gemacht. Im Anschluss erklärte Michael Fuest etwas über Rollatoren allgemein. Anschließend stellte er die Rollatoren aller anwesenden Personen passend ein. Die Griffe müssten immer auf Höhe der Handgelenke sein, damit ein aufrechter Gang gewährleistet ist. Es sei wichtig, dass die Räder und



Arnold Wittke (WG-Bewohner) auf dem aufgebauten Rollator Parcours an der WG.

die Bremsen funktionierten, betonte er. Mit ihren neu eingestellten Rollatoren erprobten die älteren Menschen anschließend den Parcours. Alltagssituationen wie Kopfsteinpflaster, eine Bordsteinkante, eine Rampe und ein Gullideckel galt es zu überwinden.

Mit einem kleinen Snack und Fruchtsäften im St. Franziskus-Haus klang der informationsreiche Nachmittag aus.