

## Rollator-Training

### Förderung der Teilhabe

Um die Teilhabe von Menschen zu fördern, die auf einen Rollator oder eine Geh-Hilfe angewiesen sind, hat das Bürgerzentrum Neue Vahr ein neues Bewegungsangebot ins Leben gerufen: ein Rollator Treffen unter Anleitung der Ergotherapeutin Doris Christine Vogelsang.

In diesem Rahmen finden jeden Monat gemeinsame Ausflüge mit dem Rollator statt, bei denen die Teilnehmenden mit Straßenbahn und Bus unterwegs sind.

Auf dem Programm stehen außerdem die Sturzprophylaxe (Stürze erkennen und vermeiden) mit vielen Übungen für zu Hause, Selbstsicherheitstraining und Hindernistraining für unterwegs, gymnastische Übungen am und mit dem Rollator, der richtige Umgang mit dem Rollator, eine Rollatorberatung, das Fahrtraining mit öffentlichen Verkehrsmitteln, gemeinsame Ausflüge (z.B. in der Stadt Essen oder Kaffeisieren) sowie untereinander Kontakte finden.

**jeden 2. Dienstag, 16:00 Uhr**

**Treffpunkt: Bürgerzentrum Berliner Freiheit, im Cafe Freiheit**

#### **Kontakt für Fragen und Anmeldung:**

Doris Christine Vogelsang, Tel.: 0152-55 95 20 77

E-Mail: [dorisy1956@gmail.com](mailto:dorisy1956@gmail.com)

#### **Ein Angebot von:**

**Bürgerzentrum Neue Vahr e.V.**

#### **Adresse:**

Berliner Freiheit 10  
Bürgerzentrum Neue Vahr  
28327 Bremen

#### **Ansprechperson:**

Doris Christine Vogelsang

#### **Telefon:**

0152 55 95 20 77

#### **E-Mail-Adresse:**

[dorisy1956@gmail.com](mailto:dorisy1956@gmail.com)

#### **Internetadresse:**

[www.bzvahr.de](http://www.bzvahr.de)

#### **Nächste Termine:**

- 31.12.2024, 16:00
- 14.01.2025, 16:00
- 28.01.2025, 16:00
- 11.02.2025, 16:00
- 25.02.2025, 16:00

**Anmeldungsinfo:**

Anmeldung erforderlich

**Kosten:**

Teilnahme kostenlos