

Seniorenhaus St Elisabet

## PRESSEMEDLUNG

15.10.2019



# Vier Räder und zwei Füße, ein Team

## Herzlichen Glückwunsch – Sie sind rollatorfit

**13 Grad – die Sonne erhebt sich langsam über dem Schreppenberg, die Feuchtigkeit der Nacht ist verschwunden. Sieben Bewohner aus dem Haus St. Elisabet stehen auf dem Vorplatz des Hauses, haben ihr rollendes Gefährt – den Rollator – dabei.**



Es ist noch frisch aber der guten Morgenlaune steht nichts im Wege. Auf dem Programm heute: Rollatorparcour. Neugierig, interessiert sind die Senioren.

„Bin gespannt was das werden soll, auch ein wenig aufgeregt ob ich das schaffe“. Die Damen vom Sozialen Dienst haben einen Slalomparcour, schiefe Ebenen, Buckelstrecken und weiteres aufgebaut. Man nimmt Aufstellung an der Startlinie und auf ein Zeichen bewegt sich die Rollatoren-Riege auf die ersten Hindernisse zu. Ein wenig angespannt, man möchte es gut machen, ein wenig angestrengt, denn das macht man ja nicht alle Tage. Aber mit einem Lächeln im Gesicht. Man feuert sich gegenseitig an, tauscht Tipps untereinander aus. „Das fühlt sich wie Karussell fahren an, das Drehen auf der Stelle mit dem Rollator“, lachen die Teilnehmer.

„Mit diesem Rollator-Training bieten wir hier im Haus ein ganzheitliches Trainingsprogramm an, individuelle Einschränkungen der teilnehmenden Senioren werden dabei selbstverständlich berücksichtigt und Leistungsdruck ist hier fehl am Platz. Uns geht es um Spaß an der Bewegung, Sicherheit im Umgang



[www.caritas-arnsberg.de](http://www.caritas-arnsberg.de)

### Träger:

Caritasverband Arnsberg-Sundern e.V.

Vorstand: Christian Stockmann, Marek Konietzny

Vorsitzender Caritasrat: Friedhelm Wolf

Spenden: Sparkasse Arnsberg-Sundern

Caritas-Altenhilfe Arnsberg-Sundern gGmbH

IBAN: DE50 4665 0005 0001 0911 49

BIC: WELADED1ARN

### Impressum

Caritasverband

Arnsberg-Sundern e.V.

Miriam Konietzny

Hellefelder Str. 27-29

59821 Arnsberg

[presse@caritas-arnsberg.de](mailto:presse@caritas-arnsberg.de)

Tel.: 02931 54835015

Seniorenhaus St Elisabet

# PRESSEMELDUNG

15.10.2019



mit dem Rollator, Bewältigung von Hindernissen. Die Muskulatur wird beansprucht, trainiert. Ein neues Angebot in unserem Haus mit Übungen und Spielen, das Ganze verbunden mit Spaß am gemeinsamen Erleben. Alle Übungen erlauben Freude an der Bewegung und körperliche Fitness bis ins hohe Alter – immer mit Rücksicht auf die persönlichen körperlichen Grenzen. Das Vertrauen in den eigenen Körper, das Körpergefühl, beides wird aktiviert und gestärkt“, so Ute Schröer vom Sozialen Dienst des Seniorenhauses St. Elisabet.

Im Anschluss an das Trainingsprogramm geht es noch auf eine Runde ums Haus. Und auch hier entwickelt der ein oder andere sportlichen Ehrgeiz. „Nächste Woche stoppen wir mal die Zeit oder wir versuchen eine zweite Runde“, ein Vorschlag der Teilnehmer. Und während die einen schon fachsimpeln wie man das Hindernis besser bewältigen kann, trifft auch der letzte Teilnehmer wohlbehalten am Ziel ein, begrüßt mit großem Jubel. Das motiviert, da sind sich alle einig.

Für dieses Mal heißt es erstmal: „Geschafft, Sie haben den Rollatorführerschein bestanden –herzlichen Glückwunsch, Sie sind rollatorfit!



[www.caritas-arnsberg.de](http://www.caritas-arnsberg.de)

**Träger:**

Caritasverband Arnsberg-Sundern e.V.

**Vorstand:** Christian Stockmann, Marek Konietzny

**Vorsitzender Caritasrat:** Friedhelm Wolf

**Spenden:** Sparkasse Arnsberg-Sundern

Caritas-Altenhilfe Arnsberg-Sundern gGmbH

IBAN: DE50 4665 0005 0001 0911 49

BIC: WELADED1ARN

**Impressum**

**Caritasverband**

**Arnsberg-Sundern e.V.**

**Miriam Konietzny**

**Hellefelder Str. 27-29**

**59821 Arnsberg**

**presse@caritas-arnsberg.de**

**Tel.: 02931 54835015**