

An den Seniorenbeauftragten der Stadt Eschweiler
Herrn Peter Toporowski

Vorschläge zur Seniorenwoche 2022

Montag, 2. Mai 2022

Sehr geehrter Herr Toporowski,

Hier einige Vorschläge zur Seniorenwoche 2022

Mobilität im Alltag

1. Pedelec- und E-Bike-Trainings für Seniorinnen und Senioren

Grundlagentraining und spielerische Übungen auf dem Verkehrsübungsplatz Dürwiß

Warum Pedelec-Training?

Immer mehr Unfälle mit Pedelecs

Die Zahl der Pedelec-Nutzer, umgangssprachlich häufig als eBiker bezeichnet, steigt. Dies aus gutem Grund, verbinden diese Räder doch die Vorteile des Radfahrens mit der Annehmlichkeit der elektrischen Unterstützung.

Hier finden Sie ein kurzes, aber informatives Video zum Thema:

<https://www.youtube.com/watch?v=74O89neVBw0>

Mit Grundlagentraining sollen die wesentlichen Themen rund um das Elektrorad angesprochen werden und geübt.

Über die Polizei könnte nach so einem Kurs angefragt werden

<https://dueren.polizei.nrw/artikel/pedelec-und-e-bike-trainings-fuer-seniorinnen-und-senioren>

oder

<https://www.zukunftsnetz-mobilitaet.nrw.de/wie-wir-arbeiten/schwerpunkte/mm-fuer-zielgruppen/fit-mit-dem-pedelec>

2. Rollatorentaining

Eigenständigkeit trotz Gehhilfe erhalten

Dieser Kurs wurde vor einigen Jahren schon einmal angeboten, sollte unter dem Aspekt der Eigenständigkeit trotz Gehhilfe erhalten wieder angeboten werden.

Neben der richtigen Einstellung und Benutzung sollte auch eine Übung im ÖPNV folgen.

Ängste abbauen- Freiheit gewinnen

Gehhilfen und Rollatoren geben vielen älteren oder mobilitätseingeschränkten Menschen ein Stück Freiheit und Mobilität zurück. Aus Unsicherheit meiden diese Menschen aber häufig öffentliche Verkehrsmittel, da sie Angst vor Unfällen haben. Darum ist es wichtig Ängste abzubauen. Denn oftmals passieren Unfälle auch schlicht aus Unwissenheit, beispielsweise, wenn der Rollator während der Fahrt als Sitzgelegenheit genutzt wird.

<https://www.zukunftsnetz-mobilitaet.nrw.de/wie-wir-arbeiten/schwerpunkte/mm-fuer-zielgruppen/rollatortag>

3. Vortrag zur Digitalisierung

„Digitalisierung und Bildung für ältere Menschen“

<https://www.bagso.de/projekte/servicestelle-digitalisierung-und-bildung-fuer-aeltere-menschen/>

<https://www.digital-kompass.de/>

<https://www.digitalpakt-alter.de/>

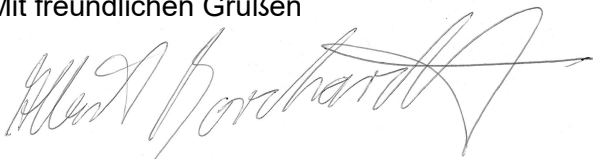
4. Boule

Auge-Hand-Motorik

Bouletaining im Stadtpark. Auch ohne große körperliche Fitness ist dieser Sport möglich.

Kurs kann ich gerne selbst leiten, Teilnehmer*innenzahl sollte auf 12 begrenzt sein, Kugeln sollten noch vorhanden sein, ansonsten können auch gestellt werden.

Mit freundlichen Grüßen



Albert Borchardt
DIE LINKE im Rat der Stadt Eschweiler