Ausgabe 6 - September 2012

Schritt halten

aktiv älter werden in Reutlingen

AUSGABE 6
September / Oktober
2012

Mobil und sicher mit dem Bus unterwegs

Tipps für den **Einstieg in mehr Bewegung**

Schritt halten – aktiv älter werden in Reutlingen,

Ein Projekt, das die sichere Bewegung älterer Menschen im Alltag fördert.

www.schritthalten-reutlingen.de

Als Seniorin und Senior in einen Sport einsteigen

Was Ältere beachten sollten

Im Herbst beginnen nun zahlreiche Bewegungsangebote neu. Ein guter Zeitpunkt in ein Gruppenangebot einzusteigen. Doch nicht nur in der Gruppe lässt sich gut Sport treiben. Auch Walking, Fahrradfahren oder Wandern bieten individuelle Möglichkeiten sich zu bewegen. Was sollte beachtet werden, wenn ein älterer Mensch sich mehr bewegen möchte?

Experten geben Ratschläge:

Dr. Udo Frank Gundel, Hausarzt in Reutlingen
„Mit dem Hausarzt sollte abgeklärt werden, ob bestimmte Sportarten vermieden werden sollten. In der Regel braucht es keinen Sportmediziner und keinen Orthopäden, um eine grundsätzliche Empfehlung auszusprechen."
Da körperliche Bewegung einen der wichtigsten Bausteine der Gesundheitsförderung darstellt, nehmen sich viele Hausärzte gerne Zeit für eine eingehende Beratung.

Dr. Ulrich Lindemann, Sportwissenschaftler, RBK Stuttgart
„Ein guter Trainer kann den Einstieg gut begleiten. Er kann helfen, die eigenen Leistungsgrenzen zu finden und eine ungesunde Pressatmung zu vermeiden. Bewegung in der Gruppe macht außerdem meist auch mehr Spaß und die Wahrscheinlichkeit dabei zu bleiben ist höher."
Gerade für Einsteiger in den Sport empfehlen sich Gruppen, die von qualifizierten Trainern durchgeführt werden.

Dr. Petra Benzinger, Internistin, RBK Stuttgart
„Es ist sinnvoll vorab mit dem Übungsleiter Kontakt aufzunehmen und mit ihm über die spezielle Erkrankung zu sprechen. Für Gelenkerkrankungen bieten beispielsweise auch Physiotherapeuten spezielle Gruppen an. Hier sind Menschen mit Erkrankungen des Bewegungsapparats sicherlich gut aufgehoben."
Gerade Menschen mit gesundheitlichen Einschränkungen sollten bei der Wahl einer Sportart eine Beratung durch einen Arzt oder Therapeuten suchen.

Das passende Angebot in Reutlingen finden Sie im Internet unter www.schritthalten-reutlingen.de

Unser Interview

Bei keiner anderen Erfindung ist das Nützliche mit dem Angenehmen so innig verbunden, wie beim Fahrrad. Adam Opel (1837 - 1895)

Dieses Zitat könnte auch von Herrn S. stammen. Er ist 76 Jahre alt, begeisterter Radfahrer und wohnt mit seiner Frau in Reutlingen.

Herr S., wie halten Sie sich im Alltag und in Ihrer Freizeit fit?
Einkäufe und andere Termine in der Stadt erledigen meine Frau und ich immer zu Fuß. Im Winter fahren wir Ski, aber insbesondere im Sommer ist Rad fahren seit eh und je meine große Leidenschaft. Da kommen im Jahr schon um die 4000 km zusammen.

Was macht für Sie den besonderen Reiz am Radeln aus?
Rad fahren kann man alleine oder mit der Familie und Bekannten zusammen. Man sieht wunderschöne Landschaften, kann die Natur genießen und gleichzeitig tut man seiner Gesundheit etwas Gutes.

Radeln Sie lieber alleine oder mit anderen zusammen?
Am meisten Freude macht es auf jeden Fall in der Gruppe oder zu zweit. Meine Frau und ich radeln nun schon seit 50 Jahren gemeinsam. Da sie allerdings nicht so schnell ist wie ich, hat sie zum 70. Geburtstag anstelle eines „Diadems" ein E-Bike bekommen. Mit dem Elektrorad kommt sie problemlos zurecht und kann gut mit meinem Tempo mithalten.

Sind für Sie die „Zipperlein" und Gebrechen, die das Alter mit sich bringt, kein Hindernis Ihrer Leidenschaft nachzugehen?
Im Laufe meiner 76 Lebensjahre habe auch ich Höhen und Tiefen mitgemacht. Ich musste z. B. mehrere Operationen hintereinander durchmachen, eine Kontrolluntersuchung folgte dann der nächsten. Das waren körperliche sowie psychische Belastungen, denen ich Stand halten musste. In dieser Zeit habe ich trotzdem weiter Sport gemacht und mich bewegt - so gut es eben ging. Das hat mir sehr geholfen, um Kraft, gute Laune und Lebensmut zu sammeln.

Welche Lieblingsradstrecke können Sie den Leserinnen und Lesern empfehlen?
Wunderschön ist die Strecke von Unterhausen den Kalkofen hinauf, Richtung Salmendinger Kapelle und weiter auf der Tour de Burladingen.

Mobil und sicher
mit dem Bus unterwegs

Die Mobilität und Selbständigkeit mit zunehmendem Alter zu erhalten, ist eine große Herausforderung. Wenn das Auto fahren zunehmend schwerer fällt oder der Partner, der bislang immer gefahren ist, dies nicht mehr kann, spätestens dann stellt sich die Frage, wie die Mobilität auch ohne Auto erhalten bleiben kann.

Hier bietet sich der Bus an! Doch viele ältere Menschen, die nicht mehr ganz so sicher auf den Beinen stehen und das Bus fahren nicht von klein auf gewohnt sind, stehen dann vor einer großen Herausforderung.

Die folgenden Tipps und Informationen zum sicheren Bus fahren können Ihnen dabei helfen, die Herausforderung zu meistern und sicher im Reutlinger Stadtgebiet mit dem Bus unterwegs zu sein.

Ein Projekt von:

Schritt halten
aktiv älter werden in Reutlingen

Berufsfachschule für Ergotherapie Reutlingen

Die sympathischen Stadtbusse.

So kann eine Busfahrt ablaufen – von der Vorbereitung bis zum sicheren Ausstieg

Vorbereitung

- Informieren Sie sich vorab über Fahrzeiten
  - landesweite telefonische Fahrplanauskunft (01805-779966, rund um die Uhr)
  - Fahrplan in gedruckter Form (Ausgabestellen erfahrbar unter 07121-94300)
  - Fahrplan an den Haltestellen
  - www.reutlinger-stadtverkehr.de
- Beachten Sie Vergünstigungen beim Kauf der Fahrscheine (NaldoCard, Abo 63 Plus)

Einsteigen

- Nutzen Sie den Einstieg beim Busfahrer
- Mit einem Rollator steigen Sie am besten in der mittleren Türe ein
- Bei Bedarf bitten Sie andere Fahrgäste oder den Busfahrer um Hilfe (z. B. zum Ausklappen der Rampe)
- Halten Sie sich beim Einsteigen an den Haltegriffen der Türen fest

Im Bus

- Zeigen Sie dem Busfahrer den Fahrschein. Bei ihm können Sie auch einen Einzelfahrschein erwerben oder die NaldoCard benutzen
- Suchen Sie sich einen Sitzplatz, am besten nahe der Türe
- Halten Sie sich während der Fahrt an Haltegriffen oder –stangen gut fest
- Teilen Sie Ihren Ausstiegswunsch rechtzeitig mit, indem Sie einen Stoppknopf drücken

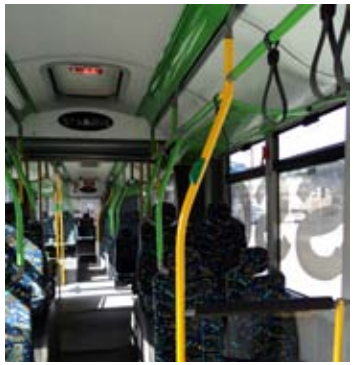
Aussteigen

- Stehen Sie erst auf, wenn der Bus angehalten hat
- Halten Sie sich während des Aussteigens an den Haltestangen fest
- Heben Sie Ihren Rollator oder Einkaufstrolley erst aus dem Bus, nachdem Sie ausgestiegen sind oder bitten Sie andere Fahrgäste um Hilfe

Diese Hilfen **erleichtern Ihnen das Bus fahren**

1. Rollstuhlrampe

Mit Hilfe der Rampe wird Ihnen das sichere Ein- und Aussteigen mit Rollstuhl oder Rollator ermöglicht.
Bitten Sie den Fahrer oder andere Fahrgäste um Hilfe beim Ausklappen.



2. Farbige Haltestangen und –griffe

Diese befinden sich im Bus verteilt.

3. Blauer Halteknopf mit Rollstuhlsymbol

Der blaue Halteknopf befindet sich im Bus gegenüber dem mittleren Einstieg. Wird er gedrückt, senkt der Fahrer den Bus an der nächsten Haltestelle ab. So ist das Aussteigen mit Rollator oder Rollstuhl einfacher.

4. Klappsitze in der Mitte

Im mittleren Teil des Busses, gegenüber der Türe, befinden sich Klappsitze. Diese können bei Bedarf ausgeklappt werden. Nutzen Sie diese, wenn Sie mit dem Rollator unterwegs sind.

5. Armlehnen

Im vorderen Bereich des Busses befinden sich Sitze mit Armlehnen. Diese erleichtern Ihnen das Aufstehen.

6. Bildschirm und Lautsprecherdurchsage

Vor jedem Halt wird ein Bild der Haltestelle angezeigt. So können Sie erkennen, an welcher Stelle der Fahrstrecke Sie sich befinden. Zusätzlich wird kurz vor dem Anhalten per Lautsprecher der Name der nächsten Haltestelle angekündigt.

7. Geschultes Personal

Durch regelmäßige Schulungen sind die Busfahrer gut auf ältere Fahrgäste vorbereitet und gerne bereit zu helfen.

Die Reutlinger Stadtverkehrsgesellschaft bietet verschiedene Vergünstigungen an. Speziell für Senioren gibt es das Abo 63 Plus oder die altersunabhängige NaldoCard.

NaldoCard

- Die Karte gibt es gegen eine einmalige Gebühr von 2 € an allen Verkaufsstellen. Sie kann mit einem Geldbetrag aufgeladen werden, sodass bargeldloses Zahlen möglich ist. Die NaldoCard wird einfach beim Fahrer in ein Lesegerät eingesteckt und das Ticket so gelöst.
- Zusätzlich wird auf die gelösten Fahrscheine ein Rabatt von bis zu 20% gewährt.
- Die Verkaufsstellen in Ihrem Wohnort können Sie telefonisch unter Telefon 07121-94300 erfragen.

Abo 63 Plus

- Ab 63 Jahren sind Sie zum Kauf des Abo 63 Plus berechtigt.
- Mit dieser Jahresabokarte wird ein ermäßigter Betrag monatlich von Ihrem Konto abgebucht. Die Fahrkarten werden Ihnen nach Hause zugestellt.
- Der Fahrschein gilt für die Landkreise Reutlingen, Tübingen, Sigmaringen und den Zollern-Alb-Kreis in allen Stadt- und Regionalbussen und Bahnen.
- Zusätzlich können z. B. Enkelkinder kostenfrei mitgenommen werden (Details erfragen Sie bitte direkt bei der RSV).
- Das Abo erhalten Sie im Naldo-Abocenter bei der Reutlinger Stadtverkehrsgesellschaft, Hauffstrasse 89.

Bus fahren leicht gemacht

1. Informieren Sie sich zuvor über Fahrzeiten, Strecke und Preise
2. Kaufen Sie Ihren Fahrschein im Voraus an einem Automaten, legen Sie sich das Kleingeld passend zurecht oder nutzen Sie z. B. die NaldoCard
3. Nehmen Sie so wenig Gepäck wie möglich mit. Als Alternative zu Taschen können Sie einen Einkaufstrolley nutzen
4. Meiden Sie Stoßzeiten und überfüllte Busse! Diese sind vormittags von 9 - 12 Uhr und nachmittags von 14 - 16 Uhr
5. Planen Sie ausreichend Zeit ein, falls Ihr Bus ein paar Minuten Verspätung hat
6. Haben Sie etwas im Bus vergessen? Fragen Sie im Fundbüro der RSV nach (Telefon: 07121-943025)

Nehmen Sie diese Tipps zur Hand und unternehmen Sie demnächst einmal eine Busfahrt.
Denn wie ein Sprichwort sagt: „Wer sich selbst nicht bewegt, kann auch nichts bewegen.“

Kontaktadresse:
Reutlinger Stadtverkehrsgesellschaft
Am Heilbrunnen 116/118
72766 Reutlingen
Telefon: 07121-94300
Internet: www.reutlinger-stadtverkehr.de

Trainingsprogramm für die Füße (Fortsetzung)

Die Füße stellen den Kontakt zum Untergrund her – auch beim Bus fahren sind sie daher für unser Gleichgewicht von großer Bedeutung. In der letzten Ausgabe haben wir Ihnen an dieser Stelle bereits einige Übungen zur Kräftigung der Füße vorgestellt. Hier finden Sie nun weitere wichtige Übungen. Diese Übungen sollten Sie möglichst 2 x Woche selbst durchführen. Beachten Sie bitte dabei, dass zwischen den Trainingstagen mindestens ein „Ruhetag“ liegt, an dem Sie ganz normal aktiv sein können, aber an dem Sie nicht speziell Ihre Füße trainieren sollen.

Sie benötigen für die Übungen

- einen Stuhl
- elastische Bänder in verschiedenen Stärken (z. B. in Sportgeschäften erhältlich)
- Zwischen den einzelnen Übungen sollten Sie die Füße leicht ausschütteln.

Eine Trainingseinheit sollte nicht länger als 30 Minuten dauern.

Für einige Übungen benötigen Sie ein elastisches Band. Knoten Sie das Band so zusammen, dass die geknotete Schlinge etwas kürzer ist als die Breite eines Stuhls.

Ziehen Sie zum Training Schuhe und Socken aus. Achten Sie bitte darauf, dass Sie nicht an den Füßen frieren.

Die Intensität der Übungen muss gesteigert werden, sobald Sie die Übung nicht mehr als schwierig empfinden. Wechseln Sie dann auf ein weniger elastisches Band um.

Koordinationsübung

Setzen Sie sich aufrecht auf einen Stuhl, so dass Hüfte und Knie etwa rechtwinklig gebeugt sind. Stellen Sie den einen Fuß auf die Ferse, den anderen Fuß auf die Fußspitze.

Wechseln Sie dann rhythmisch beide Fußpositionen jeweils in die andere Position.

3 x 10 Positionswechsel

Seitliche Kräftigung des Sprunggelenks

Setzen Sie sich aufrecht auf einen Stuhl, so dass Hüfte und Knie rechtwinklig gebeugt sind. Nehmen Sie das elastische Band und legen Sie die Schlinge um beide Füße, so dass das Band auf Höhe des Mittelfußes liegt. Der linke Fuß bleibt mit der ganzen Sohle am Boden. Drehen Sie nun den rechten Fuß gegen den Widerstand des Bandes nach außen, wobei Sie die Ferse auf dem Boden lassen. Anschließend wiederholen Sie die Übung mit dem linken Fuß (rechter Fuß mit ganzer Sohle am Boden).

2 x 10 Wiederholungen für jeden Fuß nach außen. Steigern Sie die Intensität, indem Sie ein stärkeres elastisches Band benutzen.

Reutlinger Spendenmarathon - laufend Geld sammeln

Unter dem Motto „laufend Gutes tun“ startet auch in diesem Jahr der traditionelle Spendenmarathon des Reutlinger Spendenparlaments - und Schritt halten ist mit am Start: Jede 320 m lange Runde bringt 1 Euro in die Spendenkasse des Reutlinger Spendenparlaments.

Jedes Jahr werden hunderte Teilnehmer mobilisiert, um mit ihrer Laufleistung Geld für soziale Projekte zu sammeln. Die Idee ist einfach: Pro gelaufene Runde spendet ein Sponsor einen bestimmten Geldbetrag an das Spendenparlament. So kamen bis 2011 fast 150.000 Euro zusammen. Der Erlös des Spendenmarathons wird zu 100 % für soziale Projekte ausgegeben.

Waren bislang zwar alle Altersgruppen vertreten überwog doch der Anteil der jüngeren Teilnehmer. Dass auch ältere Menschen durchaus ein Gewinn für die Gesellschaft sind und sich nicht nur ehrenamtlich oder als Betreuer für die Enkelkinder bezahlt machen, soll beim Spendenmarathon 2012 unter Beweis gestellt werden. **Schritt halten** lädt Senioren ein, für das Projekt an den Start zu gehen. Mit der AOK konnte ein Sponsor gefunden werden, der die erlaufenen Runden mit einem Euro vergüten wird. Also nichts wie hin!

12. Reutlinger Spendenmarathon, Samstag 22. September 2012, 11 bis 16 Uhr auf der Rennwiese (gegenüber Listhalle). Eine vorherige Anmeldung ist nicht erforderlich, auch spontan Entschlossene sind herzlich willkommen.

IMPRESSUM:

Schritt halten – aktiv älter werden in Reutlingen
Robert-Bosch-Krankenhaus
Klinik für Geriatrische Rehabilitation
Auerbachstr. 110, D-70376 Stuttgart

Fachliche Bearbeitung: Petra Benzinger, Katja Simon, Ulrich Lindemann, Diana Klein, Berufsfachschule für Ergotherapie Reutlingen

Verbreitungsgebiet: Reutlingen

Erhältlich: bei Ihrer Apotheke, Sanitätshäusern und Ihrem Hausarzt

Auflage: 3000 Stück

Bildquellen: Berufsfachschule für Ergotherapie Reutlingen, Reutlinger Stadtverkehrsgesellschaft, Reutlinger Spendenparalment, Ulrich Lindemann

Satz & Layout: Annette Roemer

www.schritthalten-reutlingen.de