

## **Aktiv und Mobil - mit Rollator**

Projektbeschreibung

### Ziele, Zielgruppen und Maßnahmen

*Ziel des Projektes* ist der sichere Umgang mit dem Rollator als Hilfsmittel im Alltag. Die sichere Handhabung des Rollators in alltäglichen Situationen, sowohl im häuslichen Umfeld als auch in der Öffentlichkeit, und darüber hinaus auch dessen Einsatz als Trainingsgerät vermindern die Sturzgefahr und tragen wesentlich zum Erhalt von Mobilität und Selbstständigkeit im Alter bei. Auf diese Weise werden soziale Teilhabe von älteren Menschen gefördert und Pflegebedürftigkeit vermieden oder hinausgezögert. Ein weiteres Ziel des Projektes ist die Steigerung der individuellen und gesellschaftlichen Akzeptanz für den Rollator als Alltagsbegleiter.

*Zielgruppen* sind:

- Ältere Menschen (Nutzende von Rollatoren und Interessierte)
- Multiplikator\*innen (Bewegungsfachkräfte, Pflege- und Assistenzkräfte)
- Pflegende Angehörige

*Maßnahmen* sind:

1. Angebote für Ältere
  - Rollator-Fit- Kurse
  - Rollator-Sprechstunden
  - Rollator-Inspektionen
2. Schulung von Multiplikator\*innen
3. Erstellen und Verbreiten von schriftlichem Informationsmaterial

### Projektträger/ Kontakt

Landesvereinigung für Gesundheitsförderung in Schleswig-Holstein e.V.  
Frau Dorothea Wilken-Nöldeke  
Flämische Straße 6-10  
24103 Kiel  
E-Mail: wilken-noeldeke@lvgfsh.de  
Website: <http://www.lvgfsh.de>

### Kooperationspartner

Finanzielle Förderung durch das Ministerium für Soziales, Gesundheit, Jugend, Familie und Senioren des Landes Schleswig-Holstein.

Weitere Kooperationspartner:

- Autoren des Buches Rollator-Fit (ISBN 978-3-89899-996-0)
- Karl-Heinz-Howe-Simon-Fiedler-Stiftung, Kiel
- Sanitätshaus Assmann, Kiel
- AWO-Bürgertreff Gaarden, Kiel
- Akademie für Gesundheits- und Sozialberufe GmbH (AGS)
- Hansestadt Lübeck: Senior\*innen-Einrichtungen