



GEMEINSAM FÜR MOBILITÄT

Dieses Training ist ein Baustein bei der Umsetzung des kommunalen Programms „Älter werden in Rostock“ und wird im Zusammenwirken mit dem Sanitätshaus Scharpenberg durchgeführt.



INFOS ZU FAHRAUSWEISEN, DEN GELTENDEN TARIFBESTIMMUNGEN ODER ZUM LINIENNETZ:

Kundenzentrum Doberaner Hof	Mo–Fr 7.00–18.00 Uhr
Kundenzentrum Lütten Klein	Mo–Fr 7.00–18.00 Uhr
Kundenzentrum Hauptbahnhof	Mo–Fr 6.00–18.30 Uhr Sa 8.00–18.30 Uhr So/Feiertag 10.00–18.30 Uhr
Kundenzentrum Dierkow	Mo–Fr 7.00–18.00 Uhr

Rostocker Straßenbahn AG
Hamburger Str. 115 · 18069 Rostock

Impressum: Herausgegeben von der RSAG. Änderungen vorbehalten – bitte beachten Sie unsere tagesaktuellen Informationen. Fotos: Rostocker Straßenbahn AG, Kai Bergmann

Idee, Redaktion, Layout, Konzept: GUD.berlin,
Redaktionsschluss: 20.11.2017

rsag-online.de
0381 8021900
@rsag_rostock



ROLLATOR-TRAINING

MOBIL SEIN. GANZ SICHER.
TERMINE 2018.



Wir zeigen Ihnen, wie Sie unsere Busse und Bahnen mit dem Rollator problemlos nutzen können.





LIEBE SENIORINNEN UND SENIOREN,

Sie haben einen Rollator und trauen sich nicht, damit unsere Verkehrsmittel zu nutzen? Oder Sie sind bereits mit dem Rollator und unseren Bussen und Straßenbahnen innerhalb Rostocks unterwegs und wollen noch mehr Sicherheit hierbei erlangen?

Dann laden wir Sie herzlich ein, an einem unserer Rollator-Trainings teilzunehmen.

In den vergangenen Jahren haben wir immer wieder Termine angeboten, bei denen wir gemeinsam mit Nutzern eines Rollators dessen sichere Nutzung üben und Hemmschwellen abbauen konnten. Aufgrund des regen Interesses wollen wir Ihnen auch dieses Jahr gerne wieder kostenfreie Übungseinheiten anbieten.

Mit diesem Infoblatt erhalten Sie eine Terminübersicht. Alle weiteren Informationen und Fahrpläne finden Sie auch im Internet unter www.rsag-online.de.

Wir freuen uns auf Sie beim Rollator-Training.

Ihre RSAG

TERMINE 2018:

26. April, 31. Mai, 28. Juni,
26. Juli und 27. September

Die Rollator-Übungsstunde findet auf dem Gelände der RSAG, in der Hamburger Straße 115 statt. Treffpunkt ist das Verwaltungsgebäude. Sie erreichen uns am besten mit der Straßenbahn – Ausstieg an der Haltestelle H.-Schütz-Straße.

Vor Ort stellen wir Ihnen bei Bedarf einen Rollator zur Verfügung. Es erwartet Sie ein „Sicherheits-Check“, im Anschluss folgt eine Übungseinheit zur sicheren Rollator-Handhabung. Auf einem Parcours werden Kurven gefahren, es wird das Sitzen und Aufstehen geübt – und nicht zuletzt das sichere Bremsen mit dem Rollator.

In Bus und Bahn zeigen wir dann, wie Sie unsere Fahrzeuge mit dem Rollator sicher nutzen. Dazu erhalten Sie Tipps und Tricks für eine sichere Fahrt und zur Verkehrssicherheit.

Im Anschluss an die Übungsstunde gibt's Kaffee und Kuchen. Wir stellen Ihnen empfehlenswerte Mobilitätshilfen vor und haben natürlich noch Zeit für „en beten snacken“.

Die Veranstaltung ist kostenfrei und findet vormittags in der Zeit von ca. 8.30 bis ca. 10.30 Uhr statt. Anzahl der Teilnehmer pro Veranstaltung max. 12 Personen, gern auch mit Begleitung.

Anmeldung unter:

RSAG-Telefon: 0381 8021900 oder
mobiltaetstraining@rsag-online.de

Die Bestätigung Ihrer Teilnahme erfolgt telefonisch.

AUSZUG AUS DEM ÜBUNGSPROGRAMM

Bequem einsteigen:

Zum Einsteigen heben Sie die Vorderräder des Rollators leicht an oder nutzen die Ankipphilfe. Halten Sie sich ggf. an den Haltegriffen im Türbereich fest.

Stellen Sie den Rollator ab und sichern Sie ihn mit der Feststellbremse. Setzen Sie sich auf die gekennzeichneten Plätze. Achtung: Sitzen Sie bitte während der Fahrt nicht auf dem Rollator.

Damit beim Aussteigen die Vorderräder des Rollators nicht in den Spalt zwischen Fahrzeug und Bahnsteigkante rutschen, steigen Sie rückwärts aus. Nutzen Sie dabei auch die Festhaltungsmöglichkeit an der Tür.

