

Veranstalter

Teilhabebeirat der Stadt Germering

Tel. 089 89419-173

Mail teilhabebeirat.germering@gmail.com

Infos www.germering.de

Partner und Sponsoren



www.braumiller-hof.de



www.lra-ffb.de



www.malteser.de



www.mvg.de



www.polizei.bayern.de



www.samberger24.de



www.saljol.de



www.vdk.de/ov-germering

Ablauf



- 14:00 Eröffnung durch den Oberbürgermeister der Stadt Germering, Andreas Haas
- 14:00– 17:00 „Fit für den Bus“/Mobilitätstraining – sicher und selbstständig unterwegs
- 14:00– 16:45 Rollator Sicherheitstraining und Rollatorführerschein
- 14:45 Physioübungen am Rollator mit Katharina Bergschneider, Saljol
- 15:30 Rollatorrennen Großeltern gegen Enkel
- 15:45 Physioübungen am Rollator mit Katharina Bergschneider, Saljol
- 16:45 Physioübungen am Rollator mit Katharina Bergschneider, Saljol

Während der gesamten Veranstaltungsdauer

- Technik-Check Ihres Rollators
- Infostand Polizeiinspektion Germering
- Infostand VdK Bayern
- Infostand Teilhabebeirat
- Malteser Sanitätsdienst

Für Kaffee und Kuchen, Wasser und Bratwurstsemmeln sorgen Veranstalter und Partner – gegen eine kleine Spende für die Germeringer Tafel.

Stand bei Drucklegung. Änderungen vorbehalten.



Teilhabebeirat

der Stadt Germering lädt ein zum

Mobilitätstag 2023

im Rahmen der Europäischen Mobilitätswoche

am 22. September 2023
von 14 bis 17 Uhr
Volksfestplatz Germering

Mobil mit Rollator
Rollatortraining
Rollatorcheck
Sicherheit im Straßenverkehr
und vieles mehr



Oberbürgermeister Andreas Haas

Sehr geehrte Leserinnen und Leser,

vermutlich ist es noch nicht lange her, da sind Sie schnellen Schrittes zur Haltestelle gelaufen, um den Bus noch zu erreichen. Auch zwei Treppenstufen auf einmal zu nehmen, war einfach. Doch nun ist der Rollator Ihr ständiger Begleiter und macht selbst abgesenkte Bordsteine gelegentlich zur Herausforderung. Vom Einsteigen in einen Linienbus ganz zu schweigen.

Uns, der Stadt Germering und mir persönlich, ist es wichtig, dass Ihr Rollator Sie nicht ausbremst und Sie weiterhin am sozialen Leben teilnehmen. Deshalb lade ich Sie herzlich zu unserem Mobilitätstag auf dem Volksfestplatz ein. Nutzen Sie die Gelegenheit, um einen „Rollator-Führerschein“ zu machen, das Ein- und Aussteigen aus dem Bus zu üben oder Ihre rollende Gehhilfe durchchecken zu lassen. Interessierte, die wissen wollen, wie es sich mit Rollator geht, können es hier ausprobieren.

Mein Dank geht an alle, die diesen Mobilitätstag möglich machen, insbesondere den Mitgliedern des Teilhabebeirats und allen Partnerinnen und Partnern aus dem Landkreis.

Ihnen, verehrte Besucherinnen und Besucher, wünsche ich viel Vergnügen. Bleiben Sie mobil!

Ihr

Andreas Haas
Oberbürgermeister



Mobil mit Rollator



Physioübungen

Kraft gibt Sicherheit:
Übungen für mehr Fitness
und Beweglichkeit mit dem
Rollator.

Parcours

Fahren Sie mit Ihrem Rollator durch den Parcours und üben Sie, Schwellen und Hindernisse zu überwinden. Zum Abschluss bekommen Sie Ihren Rollatorführerschein, ein Heft mit Übungen und Tipps.



Technik-Check

Auch ein Rollator muss mal gewartet werden – das Team vom Saniätshaus Samberger prüft Ihren Rollator und zeigt Ihnen, wie Sie ihn selbst gut pflegen können.



„Fit für den Bus“ – MVG-Mobilitätstraining

Trainieren Sie in einem Bus der MVG mit Busfahrer und Bewegungstrainer sicher und selbstständig unterwegs zu sein: einfach und gelenkschonend ein- und aussteigen, sicher stehen, sitzen und weitere Tipps rund um das Thema Straßenverkehr erwarten Sie.



Was ist der Mobilitätstag?

Der **Teilhabebeirat** der **Stadt Germering** veranstaltet **mit Partnern aus dem Landkreis** im Rahmen der Mobilitätswoche den **Mobilitätstag 2023** in Germering.

Am Freitag, den **22. September 2023** können sich Seniorinnen und Senioren, Menschen mit Einschränkungen, Angehörige, Freunde und alle Interessierten zum Thema Mobilität informieren. An den Ständen gibt es Tipps zum sicheren Umgang mit Rollator im Straßenverkehr und alle Besucher können das Ein- und Aussteigen in einen Bus üben.



Veranstaltungsinformationen

Volksfestplatz Germering
Marktstraße 4a, 82110 Germering
– barrierefrei
22. September 2023, 14 bis 17 Uhr

Die Veranstaltung
entfällt nur bei
sehr schlechtem
Wetter.