

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

 **Malteser**
...weil Nähe zählt.

www.malteser.de



www.mvg.de

Polizeiinspektion
Germering



www.polizei.bayern.de



www.samberger24.de



SALJOL
Spaß am Leben!

www.saljol.de



unabhängig. solidarisch. stark.

OV Germering

www.vdk.de/ov-germering

Veranstaltungsinformationen

Vorplatz der
Stadthalle Germering
Landsberger Str. 39, 82110 Germering
– barrierefrei
19. April 2024, 14 bis 16 Uhr

Bei schlechtem Wetter
wird die Veranstaltung in das
Foyer der Stadthalle verlegt

Ablauf

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

Die Veranstalter und Partner bieten Bratwurstsammeln gegen eine kleine Spende für die Germeringer Tafel an. Weitere Snacks und Getränke können in der Stadthalle erworben werden.

Stand bei Drucklegung. Änderungen vorbehalten.



Teilhabebeirat
der Stadt Germering lädt ein zum
Mobilitätstag
am Freitag, 19. April 2024
von 14 bis 16 Uhr
auf dem Vorplatz der
Stadthalle Germering

Mobil mit Rollator
Rollatortraining
Rollatorcheck
Sicherheit im Straßenverkehr
und vieles mehr

Mobil mit Rollator



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 vor der Stadthalle ein. Nutzen Sie die Gelegenheit, um einen „Rollatorführerschein“ 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 Sanitätshaus 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** den **Mobilitätstag** in Germering.

Am Freitag, den **19. April 2024** 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.

