Termine 2022

Zwischen Mai und Oktober immer am zweiten Dienstag im Monat um 14:30 Uhr:
10. Mai, 14. Juni, 12. Juli, 9. August, 13. September, 11. Oktober

Startpunkt

Bürgerweide gegenüber Hauptbahnhof (Nordausgang)

Anmeldung und Beratung

Elisabeth Kammeyer
Sozialdienstleitung Haus im Viertel
Auf der Kuhlen 1b
28203 Bremen

Tel. (0421) 3349-111
(an Werktagen in der Zeit von 8:00–12:00 Uhr)
E-Mail: elisabeth.kammeyer@bremer-heimstiftung.de

Informationen zu ADFC-Radtouren

ADFC Landesverband Bremen
Tel. (0421) 5177882-0

https://touren-termine.adfc.de

adfc Bremen

Lebensfreude ist unvergesslich
Aktiv mit Demenz

Die Sparkasse Bremen

BREMER HEIMSTIFTUNG Gesundheit

02/2022

BREMER HEIMSTIFTUNG

Begleitete Radtouren für Menschen mit beginnender Demenz und ihre Angehörigen

adfc Bremen

Radfahren – mehr als nur Bewegung

Radfahren ist nicht nur gesund, es steigert bei vielen Menschen auch das Wohlbefinden. Da ist einerseits das Erleben der Natur, der Pflanzen- und Tierwelt, und andererseits, wenn man in einer Gruppe fährt, das Zusammensein mit anderen Menschen. Dies kann vor Isolation schützen.
Wieso also nicht beides miteinander verbinden?

Da Menschen mit einer Demenzdiagnose das Fahrradfahren oft noch lange Zeit möglich ist, bietet die Bremer Heimstiftung in Kooperation mit dem ADFC Landesverband Bremen seit 2016 begleitete Radtouren für Betroffene und ihre Angehörigen an. Sie fahren unter der Anleitung von erfahrenen Tourenleiter:innen, die für die Begleitung von Menschen mit einer Demenz ausgebildet worden sind.

Möchten Sie mitradeln?

Voraussetzungen, die Sie erfüllen sollten

- ✔ Lust an der Bewegung in frischer Luft
- ✔ Freude am Zusammensein mit anderen Menschen
- ✔ Erfahrung und Sicherheit im Umgang mit dem Fahrrad

Bevor es losgeht – was ist mitzubringen?

- ✔ Ein verkehrssicheres Fahrrad
- ✔ Ausreichend zu trinken und evtl. einen Snack für zwischendurch
- ✔ Wetterfeste Kleidung
- ✔ Wir empfehlen außerdem das Tragen eines Helmes

Streckenführung und -länge

Die Touren führen in die Randgebiete Bremens und werden von den Tourenleiter:innen sorgfältig geplant. Dabei gilt es so wenige verkehrsreiche Straßen wie möglich zu befahren und – wo es geht – unübersichtliche Kreuzungen zu meiden.
Die Strecke beträgt ca. 20 Kilometer. Gefahren wird bei einem gemütlichen Tempo von 14–16 km/h. Die Touren dauern ca. drei Stunden und werden von Pausen und einem Café-Besuch unterbrochen.

Gruppengröße

Um einen persönlichen Kontakt untereinander herstellen zu können, fahren wir in einer kleinen Gruppe von bis zu fünf Betroffenen mit ihren begleitenden Angehörigen. Dabei ist es auch unser Ziel, die Angehörigen zu entlasten und auch ihnen genussvolle Radtouren zu ermöglichen.