



04.07.2024

An die Mitglieder des Fördervereins und Freunde / Freundinnen des Seniorenbeirates

Newsletter 06 / 2024



li. Frau Brigitte Leschke-Ramcke (Seniorenbeirat),
2 v. l. Daniel Müller (e-Motion), 2 v. r. Janina Bauer (e-Motion)

Fit mit dem E Bike starte erfolgreich

Seniorenbeirat und e-Motion im Heidekreis starten mit Kursen für die ältere Generation von E-Bike Nutzern

Ob Pedelec oder E-Bike, die Welt der Fahrräder mit elektrischer Antriebsunterstützung ermöglicht gerade den älteren Menschen ihre Mobilität zu erhalten und dabei gleichzeitig fit zu bleiben. Der Umgang mit der hilfreichen Technik bringt aber auch neue Herausforderungen für die Nutzer. Diese betreffen besonders die eigene Reaktionsfähigkeit und Sehkraft, aber auch die Technik selbst.

Dem Seniorenbeirat Walsrode und e-motion im Heidekreis ist dies alles wohl bewusst und deshalb schloss man sich zusammen, um in Kursen den Betroffenen die Angst vor der Technik zu nehmen, das Sicherheitsgefühl auf dem Rad zu steigern und zu festigen und die Freude an der Bewegung zu erhalten.

Der Start war etwas holprig, denn das Wetter wollte an den anberaumten Terminen nicht so richtig mitspielen. Aber der Wille der Initiatorin Frau Dr. Brigitte Leschke-Ramcke, die Motivation von Frank Leseberg und seinem Team, sowie das sehr große Interesse der Teilnehmenden führten dann Anfang Juli zum ersten Erfolg.

Nicht alle Teilnehmer verfügten über ein eigenes E-Bike, sodass der Technikanteil des Kurses gleich mit der Auswahl von Rädern für die sprichwörtlich Ra(t)dlosen begann. Dabei ging es um die richtige und passende Rahmengenometrie, den verbauten Motor, die Bremsen (Felge, Scheibe, ABS, ...), Lenker, Sattel und Sitzposition, usw. Daniel Müller vom Trainerteam erklärte, führte vor, passte an und so hatten auch die Radlosen schnell ein passendes E-Bike aus der vielfältigen Auswahl von e-Motion für den Trainingsnachmittag gefunden.

Der Firmenhof in Schneeheide bietet hervorragende Möglichkeiten ein solches Training durchzuführen. Unterschiedliche Fahrbahnbelege sowie die fast autofreie Straße nach Schneeheide bieten genügend Raum, um unter Anleitung, aber auch mal ein kleines Stückchen nach eigenem Willen zu fahren. Das richtige Anfahren und Bremsen, sowie der Umgang mit Schaltung und Motorunterstützung gehörten genauso zum Trainingsumfang wie das Verhalten in Notsituationen und bei Gefahrenbremsungen. „Schnell wurde deutlich, dass ein Schwerpunkt auf die richtige Dosierung der Hochleistungsbremsen gelegt werden muss, denn ein E-Bike ist schneller, schwerer und damit ist der Bremsweg auch länger“, erklärte Janina Bauer von e-motion.

Praktische Tipps gab es dann noch gratis dazu. Z. B. dass es nicht erlaubt ist, das E-Bike mit verbautem AKKU auf dem Fahrradträger am Auto zu transportieren. „Das kann teuer werden“, ergänzt Frank Leseberg.

Fazit: Die Teilnehmer waren begeistert über die Informationsvielfalt rund ums E-Bike, über das Einfühlungsvermögen und die individuelle Betreuung durch die Trainer und fühlen sich nun viel sicherer auf ihrem Rad. Auch die Trainer haben davon profitiert, da Probleme älterer Menschen deutlich wurden, die sie als Menschen vom Fach zuvor gar nicht gesehen haben. Und Dr. Brigitte Leschke-Ramcke vom Seniorenbeirat sagt: Das war eine super Aktion, längst überfällig und terminlich ausbaubar.

Der nächste Termin wurde für Donnerstag den 06.08.2024 um 15 Uhr geplant. Dauer ca. 2 Stunden. Das Training findet bei e-motion Heidekreis in Schneeheide 5 statt.

Die Anmeldung ist unter: 05161 / 6097070 bei e-motion möglich. Wer über noch kein eigenes E Bike verfügt, kann für das Training ein Leih-E-Bike zur Verfügung gestellt bekommen. Es besteht Helmpflicht!

Für weitere Informationen schauen sie auf die Homepage www.seniorenbeirat-walsrode.de oder wenden sich an e-motion: Heidekreis@emotion-ebikes.de.

Wussten sie schon?

An jedem letzten Dienstag im Monat findet die **offene Sprechstunde des Seniorenbeirates** statt. Hier können altersrelevante Themen, Fragen und Anregungen, mit den gewählten Vertretern besprochen werden.

Die Veranstaltung ist an das wöchentlich, durch das Kulturzentrum „mittendrin“ stattfindende Bürgerfrühstück, angegliedert.

Es ist keine Anmeldung erforderlich.

Weitere Infos unter: www.seniorenbeirat-walsrode.de

Ort: Kulturzentrum „mittendrin“, Moorstraße 89

Termin: 30.07.2024

Uhrzeit: 10:00 bis 11:00 Uhr

Schauen sie auch auf unsere WEB Seite: www.seniorenbeirat-walsrode.de/

Mit freundlichen Grüßen

SilverVoice Team Öffentlichkeitsarbeit

(Verfasser: Christof Theunissen)