

## Termine 2019

Zwischen Mai und Oktober immer am 2. Dienstag  
im Monat um 15:30 Uhr.

14. Mai, 11. Juni, 9. Juli, 13. August, 10. September,  
8. 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](mailto:elisabeth.kammeyer@bremer-heimstiftung.de)

## Informationen zu weiteren ADFC-Radtouren

ADFC Landesverband Bremen

Bahnhofsplatz 14a

28195 Bremen

Tel. (0421) 5177882-0

<https://touren-termine.adfc.de>



01/2019



BREMER HEIMSTIFTUNG



2019  
Begleitete Radtouren  
für Menschen mit beginnender  
Demenz und ihre Angehörigen



## 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 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 nicht 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 möglichst keine unübersichtlichen Kreuzungen zu queren.

Die Strecke beträgt ca. 20 km. Gefahren wird bei einem gemütlichen Tempo von 14–16 km/h. Die Touren dauern ca. 3 Std. und werden von Pausen und einem Café-Besuch unterbrochen. Sollten bei jemanden die Kräfte für die Fahrstrecke doch nicht ganz reichen, so ist das kein Problem, denn für diese Fälle wird ein Dreiradtandem mitgeführt.

## 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.

