

## **Älter werden in Bubenreuth Informationen für Seniorinnen und Senioren**

---

### **Lernpatinnen und Lernpaten für unsere Grundschule gesucht**

Seit dem Schuljahr 2015/16 gibt es bei uns im Dorf das Projekt „**Bubenreuther Seniorinnen und Senioren in der Grundschule**“ (BuSSiG). Waren es anfänglich zwei, so unterstützen inzwischen bereits vier Bubenreutherinnen mit großer Freude und spürbarem Erfolg in der Regel einmal in der Woche Schülerinnen und Schüler bei der Lernarbeit.

Die Lehrkräfte, die Schülerinnen und Schüler und nicht zuletzt auch die Lernpatinnen freuen sich über jede zusätzliche Unterstützung für das Schuljahr 2017/18. Sie laden Sie deshalb dazu ein, bei diesem Projekt mitzuarbeiten, bei einem Projekt, bei dem alle Beteiligten – SchülerInnen und LernpatInnen - mit großer Freude dabei sind. Und beide Seiten profitieren von diesem Miteinander:

**„Wer hat Interesse ‚Lernpatin oder Lernpate‘ an der Bubenreuther Grundschule zu werden?**

***Wir unterstützen Kinder, die zusätzlichen und individuellen Förderbedarf haben. Besonders soll unsere Unterstützung Kindern zu Gute kommen, die in irgendeiner Form sozial benachteiligt sind. Wir unterstützen beim Erlernen der deutschen Sprache und bieten zusätzliche Erklärungen und Übungsmöglichkeiten.***

***Es kann sich jeder gut vorstellen, welche Hürden z.B. Kinder zu überwinden haben, die erstmals in eine deutsche Schule gehen.***

***Wir helfen bei den Hausaufgaben und dem jeweiligen Lernstoff der Klasse. Darüber hinaus gibt es viele weitere Betätigungsfelder, in denen Sie sich***

***Ihren Interessen entsprechend einbringen können. Es macht auf jeden Fall Spaß und Freude, denn die Kinder sind sehr wissbegierig und machen schnelle Fortschritte.***

***Die Zeit bestimmen Sie in Absprache mit den Lehrkräften weitgehend selbst!“***

Wenn Sie mehr zur Arbeit und zu den Einsatzmöglichkeiten als Lernpatin oder Lernpate wissen möchten, so wenden Sie sich am besten direkt an das Sekretariat unserer Grundschule (Telefon: 612200), um weitere Informationen einzuholen. Sehr gerne können Sie dabei auch eine für Sie völlig unverbindliche „Schnupperstunde“ mit den erfahrenen Lernpatinnen ausmachen.

Auch die Seniorenbeauftragten von Bubenreuth, Herr Leyh und Herr Winkelmann, geben Ihnen in ihrer Sprechstunde Auskunft über das Projekt BuSSiG.

Selbstverständlich können Sie sich für diese ehrenamtliche Tätigkeit auch dann bewerben, wenn Sie noch nicht im Ruhestand sind, sondern ganz einfach Bubenreuther Schülerinnen und Schülern in enger Absprache mit den Lehrkräften mit Rat und Tat zur Seite stehen wollen.

### **Mit dem Pedelec sicher und bequem zu mehr Mobilität und Fitness**

#### **Verkehrsclub VCD gibt Tipps zum E-Radfahren**

Hoch nach Marloffstein radeln ohne aus der Puste zu geraten? Oder mal wieder wie früher eine längere Radtour in den Aischgrund oder Richtung Fränkische unternehmen? Mit Pedelecs, auch Elektro-Fahrräder genannt, ist das auch im Alter noch möglich.

# **Älter werden in Bubenreuth**

## **Informationen für Seniorinnen und Senioren**

---

Pedelecs gleichen herkömmlichen Fahrrädern, verfügen aber dank ihres Elektro-Antriebs über einen „eingebauten Rückenwind“, der Ihnen gerade bei Steigungen oder auf längeren Strecken zusätzliche Kraft und Ausdauer verleiht. Sobald in die Pedale getreten wird, unterstützt Sie der Elektromotor bis zu einer Geschwindigkeit von 25 km/h. E-Räder zählen rechtlich zu den Fahrrädern und benötigen somit weder ein Versicherungskennzeichen noch eine spezielle Fahrerlaubnis.

Bundesweit gibt es über drei Millionen Pedelecs. Allein im letzten Jahr wurden mehr als 600.000 Exemplare verkauft. Immer mehr Menschen entscheiden sich für ein Fahrrad mit Elektromotor – und das aus gutem Grund. Denn das Pedelec bietet eine Menge vielversprechender Vorteile gegenüber einem herkömmlichen Fahrrad. Der ökologische Verkehrsclub VCD gibt im Folgenden Tipps, worauf Sie beim Kauf und beim Fahren eines E-Rades achten sollten.

### **Wieder mobil mit dem Pedelec**

Pedelecs bieten Fahrspaß für jede Generation. Besonders interessant sind Pedelecs aber vor allem für ältere Radler. Durch die elektronische Motorunterstützung beim Treten ist Fahrradfahren nicht länger ein Kraftakt. Der Unterstützungsgrad des Motors kann je nach Bedarf ganz bequem per Tastendruck individuell eingestellt werden. Insbesondere in Gegenden mit häufigen oder starken Steigungen nehmen einem Pedelecs so einen Großteil der Anstrengung ab. Darüber hinaus ermöglicht die Tretunterstützung das Zurücklegen weiter Strecken bei gleichbleibender Geschwindigkeit. Älteren Menschen, aber auch denen, die nicht so gut trainiert sind oder ein paar Kilos zuviel auf den Rippen haben, bietet ein Pedelec die Möglichkeit, einen Teil

ihrer früheren Mobilität zurückzugewinnen. Fahrradtouren in einer Gruppe aus trainierten und untrainierten Radlern oder mit den Enkelkindern sind so kein Problem mehr.

Für Menschen, die aufgrund von Gleichgewichtsstörungen oder körperlichen Einschränkungen auf das Fahrradfahren verzichten müssen, bietet sich die Dreirad-Variante eines Pedelecs, ein sogenanntes E-Dreirad an. Je nach Modell sorgt das dritte Rad dafür, das Gleichgewicht beim Fahren zu halten und auch im Stehen bequem und mit beiden Beinen am Boden zu bleiben. Das höhere Gewicht des Dreirades und der erhöhte Rollwiderstand werden durch die Elektro-Unterstützung mehr als wettgemacht.

### **Fit werden und bleiben mit dem Pedelec**

Bewegung hält gesund. Das gilt auch fürs Pedelecfahren. Wer regelmäßig aufs E-Rad steigt, der bringt sein Herz-Kreislauf-System in Schwung und verbessert seine Ausdauer. Der Weltgesundheitsorganisation zufolge kann bereits eine halbe Stunde Rad- oder Pedelecfahren am Tag die Lebensdauer um acht gesunde Jahre verlängern. Durch regelmäßige körperliche Aktivität wird zudem die Fitness und Motorik gefördert, die Reaktionszeit verbessert und der Erhalt der Beweglichkeit begünstigt. Wie auch beim Fahrrad ist das Fahren mit dem Pedelec besonders gelenkschonend, wobei insbesondere die Knie entlastet werden.

Wer möchte, der kann das Pedelec auch für moderaten Ausdauersport nutzen. Die Bewegung kurbelt Stoffwechsel und Durchblutung an und hilft dabei, überflüssige Pfunde los zu werden. Auch die Muskulatur profitiert von der Aktivität. Radeln trainiert vor allem die Beinmus-

# **Älter werden in Bubenreuth**

## **Informationen für Seniorinnen und Senioren**

---

kulatur. Daneben wird die Rumpfmuskulatur an Bauch und Rücken gestärkt und die Arm- und Schultermuskulatur aktiviert.

Bitte beachten: Um Beschwerden vorzubeugen, sollte von Anfang an auf die richtige Einstellung von Sattel und Lenkrad geachtet werden.

### **Gut informiert – so finden Sie das richtige Pedelec**

Pedelecs gibt es in den verschiedensten Ausführungen und Modellvarianten. Ob kompakt und faltbar, um das Rad auch in Bus und Bahn mitzunehmen zu können, als Trekking-Variante für ausgedehnte Touren oder als bequemes Stadt- oder Cityrad mit tiefem Einstieg. Um ein passendes E-Rad für die persönlichen Bedürfnisse zu finden, ist es wichtig, sich vor dem Kauf gut zu informieren und umfassend beraten zu lassen – am besten von einem Fach-Händler. Im Hinblick auf die Gewährleistung und die regelmäßige Wartung des E-Rades ist es von Vorteil, das Pedelec bei einem Händler vor Ort zu kaufen.

Der Motor kann bei einem Pedelec an der Vordernabe (Frontmotor), am Tretlager (Mittelmotor) oder an der Hinterradnabe (Heckmotor) angebracht sein. Informieren Sie sich über die Vor- und Nachteile der jeweiligen Motor-Position, bevor Sie sich für ein bestimmtes Modell entscheiden. Weitere Kriterien können bei der Kaufentscheidung ebenfalls eine Rolle spielen, beispielsweise das Vorhandensein einer Anfahrhilfe (bis 6 km/h zulässig), einer Rücktrittbremse oder die Höhe des zulässigen Gesamtgewichts, das besonders für Menschen mit einem höheren Körpergewicht wichtig ist. Testen Sie in jedem Fall bei einer Probefahrt ausgiebig die Räder, die für Sie in Frage kommen. Das hilft Ihnen, das richtige Modell für Ihre individuellen Ansprüche und Bedürfnisse zu finden.

### **Der Akku – Herzstück und Kraftzentrum des Pedelecs**

Ein wichtiger Bestandteil des Pedelecs ist der Akku. Er versorgt den Elektro-Motor mit Strom. Moderne Pedelecs sind meist mit einem Lithium-Ionen-Akku ausgestattet. Die Reichweite des Akkus hängt von verschiedenen Faktoren ab, wie etwa der Beschaffenheit der Strecke, dem Fahrstil und dem Gewicht des Fahrers. In der Regel reicht ein voll geladener Akku für eine Strecke zwischen 40 und 150 Kilometer, bevor er wieder aufgeladen werden muss. Die meisten E-Rad-Akkus lassen sich problemlos an einer herkömmlichen Haushaltssteckdose aufladen. Beim Kauf eines Pedelecs sollte in jedem Fall darauf geachtet werden, dass der Akku über ein sogenanntes BATSO-Gütesiegel verfügt. Dieses Zertifikat stellt sicher, dass der Akku den gesetzlichen Mindestanforderungen entspricht und gegen Überladung, extreme Temperaturen oder auch einen Kurzschluss gesichert ist.

### **Machen Sie sich mit Ihrem Pedelec vertraut**

Bevor Sie mit Ihrem Pedelec starten, sollten Sie sich bewusst machen, dass ein Pedelec einem Fahrrad zwar sehr ähnlich ist, sich im Fahrgefühl und den Fahreigenschaften jedoch unterscheidet. Nehmen Sie sich die Zeit, sich mit Ihrem Pedelec vertraut zu machen und machen Sie die erste Fahrt in einer sicheren Umgebung – etwa auf einem großem Parkplatz oder einer wenig befahrenen Straße. Durch Motor und Akku ist ein E-Rad schwerer als ein Fahrrad, was sich auch beim Fahren bemerkbar macht. Darüber hinaus wird das Fahrgefühl von der Position des Motors am Rad und den verwendeten Sensoren, die die Art der Unterstützung bestimmen, beeinflusst. Die wohl größte

# **Älter werden in Bubenreuth**

## **Informationen für Seniorinnen und Senioren**

---

Umstellung liegt darin, dass Sie einfacher und schneller höhere Geschwindigkeiten erreichen können. Ein erhöhtes Tempo erfordert eine schnelle Reaktionszeit und die volle Aufmerksamkeit beim Fahren. Pedelecs verfügen meist über Bremsen mit einer höheren Bremskraft als man sie bei herkömmlichen Fahrrädern gewohnt ist. Um ein Gespür für das richtige und sichere Dosieren der Bremskraft zu erhalten, sollten Sie auch Bremsmanöver zunächst in sicherer Umgebung üben.

### **Unfälle vermeiden durch umsichtiges Fahren**

An den meisten Pedelec-Unfällen ist ein Auto beteiligt. Durch Nichtgewähren der Vorfahrt, Fehler beim Abbiegen und dem plötzlichen Öffnen einer Autotür kommt es immer wieder zu schweren Unfällen. Hinzu kommt, dass Autofahrer Pedelecs kaum von herkömmlichen Fahrrädern unterscheiden können und daher leicht deren Geschwindigkeit unterschätzen.

Um Unfälle zu vermeiden, gilt deshalb: Fahren Sie mit dem Pedelec stets vorausschauend und passen Sie Ihre Geschwindigkeit den gegebenen Umständen an. Machen Sie sich bewusst, dass Ihre Geschwindigkeit von anderen Verkehrsteilnehmern falsch eingeschätzt werden kann, und seien Sie insbesondere an Kreuzungen und Vorfahrtsstraßen achtsam. Immer wieder geschehen Unfälle durch rechtsabbiegende Fahrzeuge, die Radfahrer übersehen, die neben oder schräg hinter ihnen fahren. Vor allem dann, wenn der Radfahrer sich im toten Winkel befindet. Fahren Sie deshalb insbesondere bei LKWs und Bussen hinter dem Fahrzeug und lassen Sie das Fahrzeug den Kreuzungsbereich verlassen, bevor Sie weiterfahren.

Halten Sie zudem einen Sicherheitsabstand von mindestens einem Meter zu

parkenden Fahrzeugen. Geben Sie anderen Verkehrsteilnehmern klare Handzeichen wenn Sie abbiegen, wenden oder die Fahrspur wechseln möchten und machen Sie in jedem Fall den Schulterblick. Und achten Sie darauf, dass Ihr Pedelec verkehrssicher ausgestattet ist – mit funktionierenden Bremsen, Reflektoren und funktionierender Lichtanlage. Durch helle Beleuchtung und Accessoires wie Reflektorbänder erhöhen Sie Ihre Sichtbarkeit zusätzlich.

### **Pedelec-Kurse für sicheres E-Radfahren**

Sie spielen mit dem Gedanken, sich ein Pedelec zu kaufen, würden aber vorher gern testen, ob E-Räder tatsächlich das Richtige für Sie sind? Sie haben ein neues E-Rad, sind jedoch länger nicht mehr Fahrrad gefahren und brauchen etwas Unterstützung beim Wiedereinstieg? Sie fahren schon länger mit Ihrem E-Rad, fühlen sich jedoch in manchen Situationen unsicher und möchten zusammen mit Gleichgesinnten Ihre Fahrpraxis verbessern? In diesen Fällen kann ein Pedelec-Kurs hilfreich sein. Hier haben Sie die Möglichkeit, mit Gleichgesinnten und unter Leitung eines erfahrenen Radlehrers Ihre Fähigkeiten in einem geschützten Bereich zu trainieren. Häufig bieten Verkehrswachen und der Allgemeine Deutsche Fahrrad-Club (ADFC) Radfahrkurse für Erwachsene an – fragen Sie bei sich vor Ort nach, ob es auch ein Angebot für Pedelec-Fahrer gibt. Eine Übersicht über angebotene Kurse sowie weitere Informationen rund um das Thema Pedelec finden Sie auf der Internetseite des VCD-Projekts „Pedelec statt Auto – aber sicher!“ unter [www.e-radfahren.vcd.org](http://www.e-radfahren.vcd.org).

Johanna Geppert, VCD



## Älter werden in Bubenreuth Informationen für Seniorinnen und Senioren

Datum	Uhrzeit	Veranstalter	Veranstaltung	Ort
Mi, 06.09.	09:30 Uhr	DAV	Seniorenwanderung	Treffpunkt Mehrzweckhalle
Do, 07.09.	10:00 Uhr	Seniorenbeauftragte	Seniorensprechstunde	Rathaus
	19:00 Uhr	Bürgerenergiegenossenschaft EWERG eG	Info-Veranstaltung Bürger-Solarpark Bubenreuth Nord	Landgasthof Mörsbergei
Sa, 09.09.	01:45 Uhr	Kolpingsfamilie	Fußwallfahrt nach Gößweinstein	Treffpunkt Pfarrkirche Maria Heimsuchung
	09:00 Uhr	Kolpingsfamilie	Buswallfahrt nach Gößweinstein	Treffpunkt Kirche St. Josef Baiersdorf
	09:00 Uhr	SPD-Ortsverein	Infostand mit der Bundestagsabgeordneten Martina Stamm-Fibich	Parkplatz EDEKA
So, 10.09.	18:00 Uhr	CSU Ortsverband	Treffen mit Innenminister Joachim Hermann und Staatssekretär Stefan Müller	Landgasthof Mörsbergei
Mi, 13.09.	16:00 Uhr	CSU Ortsverband	Infostand mit dem Bundestagsabgeordneten Stefan Müller	Nähe Bäckerei „Der Beck“
Do, 14.09.	19:30 Uhr	DAV	Sektionsabend „Stammtisch“	Kath. Pfarrzentrum
Sa, 16.09.	09:00 Uhr	DAV	Tageswanderung	Mehrzweckhalle
Mo, 18.09.	18:00 Uhr	Tauschen & Helfen	Sommerausklang	Hauptstraße 7 - „H7“
Mi, 20.09.	14:30 Uhr	Seniorenclub	Vortrag	Kath. Pfarrzentrum
Do, 21.09.	10:00 Uhr	Seniorenbeauftragte	Seniorensprechstunde	Rathaus
So, 24.09.			Bundestagswahl	
Do, 28.09.	19:30 Uhr	DAV	Sektionsabend mit Bilderbericht	Kath. Pfarrzentrum

### Veranstaltungen im September 2017

Am Mittwoch, 20. September 2017,  
um 14:30 Uhr im kath. Pfarrzentrum:

„Ein Leben der Kinder im Waisenhaus Hemalala“  
Vortrag von Frau Irmgard Castelhun

Lernen Sie uns kennen, wir sind eine Gruppe lebenslustiger Menschen im besten Alter. Übrigens erheben wir keinen Mitgliedsbeitrag.



***Wir freuen uns immer auf ein paar  
nette Stunden mit Ihnen.***

E.H. Roth, Tel. 22510, Frau Heidi Wörl, Tel. 23712,  
Frau Ingrid Spinnler, Tel. 24910, und Helferinnen