



Foto: ©PRISMA/Roman Märzinger

Gut unterwegs sein

Einkäufe erledigen oder Kontakte pflegen: Das geht oft nur dann, wenn man sich bewegen kann. Im Alter mobil bleiben – wie lässt sich der Wunsch verwirklichen? Gesundheit allein reicht nicht. Auch die Rahmenbedingungen müssen stimmen.

Wenn man älter wird, geht manches nicht mehr so einfach und vor allem auch nicht so schnell wie in früheren Jahren – beispielsweise das Überqueren einer stark befahrenen Strasse.

Wer langsam ist, kommt leicht unter die Räder: Dies gilt im übertragenen wie leider auch im wörtlichen Sinn. So nimmt im hohen Alter das Risiko stark zu, als Fussgängerin oder Fussgänger schwer oder sogar tödlich verletzt zu werden.

Der öffentliche Raum, in dem sich die Mobilität abspielt, muss für alle zugänglich sein und bleiben – auch und gerade für jene, die mit dem herrschenden Tempo nicht mehr mithalten können. Deshalb kommt es darauf an,

insbesondere auf die Sicherheit beim Fussverkehr zu achten. Auch der Zugang zu Bus und Bahn muss so gestaltet werden, dass möglichst keine Hürden auftreten.

Pro Senectute setzt sich mit vielfältigen Dienstleistungen dafür ein, dass Menschen im Alter möglichst lange mobil bleiben können – vor allem aus eigener Kraft. Dazu gehören beispielsweise die Angebote im Bereich Sport und Bewegung. Mehr dazu in dieser Ausgabe.

Editorial

Bewegen in jedem Alter



Der Begriff «Auto» ist die Abkürzung von Automobil und ist aus dem griechischen *αὐτό*~ (selbst~) und dem lateinischen *mobilis* (beweglich) abgeleitet. Für viele Menschen ist die Welt heute ohne Auto nicht mehr vorstellbar, sie lassen sich mit diesem Gefährt im Laufe ihres Lebens viele hunderttausend Kilometer weit bewegen. Diese passive Mobilität nimmt seit Jahren zu.

Auf der anderen Seite steht die Bewegung unter Einsatz des ganzen

Körpers. Diese Art der Fortbewegung – ohne Hilfsmittel – nimmt seit Jahren ab. Das beginnt schon bei den Kindern. Sie werden von ihren Eltern mit dem Auto zur Schule gebracht und wieder abgeholt. Die negativen Folgen dieser Bewegungsarmut sind wissenschaftlich erwiesen, eine Trendumkehr ist leider nicht in Sicht.

Auch bei älteren Menschen ist Bewegungsarmut weit verbreitet, sie nimmt mit dem Alter zu. Die direkten Behandlungskosten daraus betragen jährlich über eine Milliarde Franken.

Was tun? Dazu enthält das vorliegende ps:info nebst Fakten viele Hinweise, Erfahrungen und Vorschläge. Mein per-

sönlicher Rat: Bewegen Sie sich (ohne Auto) so oft als möglich, meiden Sie Lift, Rolltreppen und kurze Strecken im Tram oder Bus. Gehen Sie zu Fuss oder mit dem Fahrrad. Betreiben Sie sportliche Aktivitäten zu Land und zu Wasser, im Alltag und in den Ferien. Es wird sich für Sie lohnen und macht Spass. Zudem werden die Umwelt und die kommenden Generationen Ihnen dankbar sein.

Werner Schärer, Direktor

THEMA

Möglichst lange beweglich bleiben

Immer weiter, immer schneller: So lautet die Devise der modernen Gesellschaft. Bei diesem Kult der Geschwindigkeit können nicht alle Menschen mithalten. Im Alter erhält die Mobilität eine andere Bedeutung.

Kurt Seifert – Leiter des Bereichs Forschung und Grundlagenarbeit, Pro Senectute Schweiz

Der italienische Schriftsteller Filippo Tommaso Marinetti veröffentlichte vor etwas mehr als 100 Jahren sein «Manifest des Futurismus». Darin verherrlichte er nicht nur Kampf und Krieg, sondern auch die «Schönheit der Geschwindigkeit». Ein «aufheulendes Auto» sei bewundernswerter als irgendein Kunstwerk der Antike. In der Vergangenheit habe die Literatur die «gedankenschwere Unbeweglichkeit» gelobt. Jetzt komme es darauf an, «die angriffslustige Bewegung» zu preisen.

Marinetti, der vom Anarchisten zum aktiven Anhänger des Faschismus mutierte, sowie sein Manifest könnte man getrost vergessen, wenn er damit nicht

einen Nerv der heraufkommenden neuen Zeit getroffen hätte, der auch noch unsere Gegenwart prägt: die Begeisterung für die rasche Bewegung durch die Welt. Der Geschwindigkeitskult bestimmt die Moderne und die Mobilität unser Leben. Es bedarf schon einer deutlichen Unterbrechung des Betriebes, wie dies vor einigen Wochen nach dem Ausbruch eines isländischen Vulkans für den europäischen Flugverkehr der Fall war, um daran zu erinnern, dass motorisierte Mobilität keine Selbstverständlichkeit ist.

Rasante Motorisierung ...

Die während des vergangenen Jahrhunderts rasant vorangetriebene Motorisierung hat eine vielfache Erweiterung des Raums ermöglicht, in dem sich Menschen bewegen können. Sie hat aber auch zu einem wachsenden Widerspruch beigetragen: Die mit Auto, Bahn und Flugzeug zurückgelegten Kilometer stehen in keinem Verhältnis mehr zu jenen Strecken, die aus eigener Kraft – zu Fuss oder mit dem Velo – bewältigt werden. Man könnte formu-

lieren: Während die motorisierte Mobilität immer wichtiger wird, nimmt der Stellenwert der Eigenbewegung ab.

Eine ausgesprochene Armut an körperlicher Betätigung, beispielsweise durch Gehen, Wandern oder Laufen, wie sie in vielen modernen Gesellschaften anzutreffen ist, hat auch gravierende Folgen für die Gesundheit – und dies vor allem für Menschen im fortgeschrittenen Alter. Sie betreffen nicht nur den physischen Apparat, insbesondere Knochenbau und Muskeln, sondern auch Seele und Geist. So hat Bewegung nachweislich eine antidepressive Wirkung.

... und Bewegungsarmut

Ein den jeweiligen Umständen angepasstes Mass an autonomer – nicht automobiler! – Bewegung stellt eine wesentliche Quelle des Wohlbefindens dar und ist deshalb auch für die Qualität des eigenen Lebens entscheidend. Um den mit dem Alter vielfach verbundenen Einschränkungen entgegenwirken zu können bzw. um körperliche Abbauprozesse zu verlangsamen,



Foto: Broschüre «Zu Fuss im hohen Alter», Fussverkehr Schweiz

Sicherheit im Fussverkehr trägt dazu bei, dass ältere Menschen möglichst lange mobil bleiben können.

kann die Bedeutung des Zufussgehens, Spazierens oder Wanderns nicht hoch genug geschätzt werden.

Gesellschaftliche Bedeutung

Viele ältere Menschen haben die unterschiedlichen Formen der Bewegung in ihren Alltag integriert. Anderen fällt dies schwer – sei es wegen bereits vorhandener körperlicher Beschwerden oder weil ihnen die Hürden zu hoch erscheinen: Mangelndes Interesse, Bequemlichkeit oder ganz einfach zu wenig Routine im Fortkommen auf eigenen Beinen sind mögliche Gründe dafür. Die vielfältigen Sport- und Bewegungsangebote von Pro Senectute können dazu beitragen, solche Barrieren abzubauen oder zumindest zu verkleinern. Entscheidend für die positive Resonanz auf solche Angebote ist die Tatsache, dass es dabei nicht in erster Linie um die erbrachten Leistungen geht, sondern darum, Freude an der Betätigung zu empfinden und die Geselligkeit zu geniessen.

Der Bewegungsarmut im Alter entgegenzuwirken, ist eine der grossen Herausforderungen, vor denen Pro Se-

nectute steht. Unsere Organisation gehört schon heute zu den wichtigsten Anbieterinnen in diesem Segment des Erwachsenensports – und sie verfügt über langjährige Erfahrungen: Bereits in den Sechzigerjahren des vergangenen Jahrhunderts entstanden die ersten Sportgruppen für ältere Menschen. Am Beginn stand das Altersturnen, später kamen zahlreiche weitere Angebote dazu.

Von Anfang an wurde auch auf deren gesellschaftliche Bedeutung hingewiesen. So schrieb eine Sportmedizinerin vor mehr als 40 Jahren in der Zeitschrift «Pro Senectute»: «Volkswirtschaftlich ist es nicht nebensächlich, ob sich die Zahl unselbstständiger, hilfloser Greise jedes Jahr vermehrt.» Die Sprache verweist auf eine vergangene Epoche, doch das damit Gemeinte ist uns Heutigen durchaus bekannt. So weist die im August 2007 verabschiedete Strategie des Bundesrates für eine schweizerische Alterspolitik darauf hin, dass durch die Förderung der Gesundheit und der Autonomie im Alter das Wachstum der Gesundheits- und Pfl-

gekosten in Grenzen gehalten werden kann.

Die Landesregierung hält fest, dass Massnahmen der Gesundheitsförderung und Prävention im Alter sich an alle richten, aber insbesondere jene Menschen erreichen sollen, die sozial benachteiligt sind. Als besonders vulnerable (verletzliche) Gruppen werden ältere Menschen mit Migrationshintergrund und Armutsbetroffene genannt.

Barrieren abbauen

Barrieren, welche die Bewegung im Alter behindern, hängen vielfach auch mit äusseren Bedingungen zusammen: So können als unsicher erlebte Fussgängerwege und -übergänge die Mobilität stark beeinträchtigen. Bei Planung und Weiterentwicklung der Verkehrsinfrastruktur müssen deshalb die Bedürfnisse älterer Menschen Berücksichtigung finden. Der Vielfalt der Bewegungsformen soll Raum geschaffen werden – damit nicht nur die Geschwindigkeit zählt, sondern auch die Erfahrung, was es heisst, auf eigenen Beinen durch die Welt zu gehen.

Zu Fuss unterwegs – sicher bis ins hohe Alter

Mobilität ist wichtig für das Wohlbefinden. Im Zentrum steht dabei mit zunehmendem Alter die Mobilität zu Fuss. Neben der Gesundheit sind auch Fragen der Verkehrssicherheit zentral. Für die Verbesserung der Sicherheit gibt es zwei Ansätze: das eigene Verhalten und die Verkehrsinfrastruktur. «Fussverkehr Schweiz» engagiert sich in beiden Bereichen.

Thomas Löliger – Fussverkehr Schweiz



Vor allem für ältere Menschen bedeutet zu Fuss unterwegs sein einen grossen Gewinn an Lebensqualität. Wer täglich 30 Minuten zu Fuss geht, stärkt den Kreislauf und reduziert die häufigsten chronischen Alterskrankheiten. Regelmässige Spaziergänge erhalten eine starke Muskulatur und helfen Stürze zu vermeiden. Gleichzeitig steigt mit zunehmendem Alter das Risiko, als Fussgängerin oder Fussgänger schwer

oder tödlich verletzt zu werden. Am häufigsten wird die Anhaltepflicht am Fussgängerstreifen missachtet. Während die Jungen zu Fuss Fehler von Fahrzeuglenkenden eher kompensieren können, wird dies im Alter schwieriger. Die Folgen von Verletzungen sind im Alter weit schwerwiegender als in jungen Jahren.

Richtiges Verhalten

Zusammen mit dem Kabarettisten Emil hat «Fussverkehr Schweiz» im Februar 2010 die Kampagne «Zu Fuss im hohen Alter» lanciert. Sie zeigt, worauf ältere Menschen im Verkehr achten müssen. «Den Kopf bei der Sache haben» ist einer der wichtigsten Ratschläge. Dazu zählt, sich der eigenen Schwächen und Stärken bewusst zu werden und sie wenn möglich zu kompensieren. Gleichzeitig gilt es, die anderen Verkehrsteilnehmerinnen und Verkehrsteilnehmer für die besonderen Bedürfnisse von alten Menschen zu sensibilisieren. Für beide Seiten gibt ein Faltblatt konkrete Tipps.

Eine weitere Broschüre richtet sich an Betreuungspersonen. Sie dient als Leitfaden, um das Unfallrisiko von Betagten abzuschätzen, und gibt Ratschläge zur Verbesserung von verkehrsrelevantem Verhalten.

Entsprechende Infrastruktur

Verkehrssicherheit hat viel mit menschlichem Verhalten zu tun. Ebenso wichtig ist aber auch eine fussgängergerechte Verkehrsinfrastruktur. Hier steht der Fussgängerstreifen im Zentrum der Aufmerk-

samkeit. Dieser hat wenn immer möglich eine Mittelinsel. Dank dieser kann die Strasse in zwei Etappen überquert werden und die Sicherheit steigt, weil man sich nur noch auf einen Strassenabschnitt konzentrieren muss. Fehlt der Platz für die Insel, kann die Querungsdistanz verkürzt werden, indem man die Fahrbahn einengt: Die Trottoirs werden vorgezogen, es entstehen sogenannte Trottoirnasen. Damit auch Menschen mit Gehhilfen eigenständig über die Strasse kommen, sind Absenkungen der Trottoirkante elementar.

Beim altersgerechten Bau der Verkehrsinfrastruktur sind in erster Linie die Kantone und Gemeinden gefordert. Als Fachverband für Fussgängerfragen setzt sich «Fussverkehr Schweiz» dafür ein, dass die Anliegen von alten Menschen bei der Planung berücksichtigt werden. Nachdem wir mit der Verkehrssicherheitskampagne 2010 den Schwerpunkt auf das Verhalten gelegt haben, wollen wir 2011 die altersgerechte Infrastruktur ins Zentrum rücken. Ein entsprechendes Projekt ist in Vorbereitung.

Der Fachverband Fussverkehr Schweiz ist Vordenker, Mitgestalter und Anwalt einer fussgängerfreundlichen Verkehrspolitik. Er informiert und berät zu allen Themen rund ums Zufussgehen. Fussverkehr Schweiz ist ein gemeinnütziger Verein, welcher sich auf Gönner und Mitglieder abstützt.

www.fussverkehr.ch



Regelmässige Bewegung wirkt dem körperlichen Abbauprozess entgegen. Wer in der Gruppe Sport treibt, kann zudem soziale Kontakte knüpfen und pflegen.

FACHWISSEN

Körperliches Training – im Alter erst recht

Körperlichen Abbauprozessen, die mit dem Älterwerden einhergehen, kann durch regelmässiges körperliches Training entgegengewirkt werden. Pro Senectute bietet zu diesem Zweck in zwölf Hauptfachrichtungen und mit innovativen Projekten ein vielfältiges Sport- und Bewegungsangebot an.

Flavian Kühne – Leiter Sport und Bewegung, Pro Senectute Schweiz

Sport und Bewegung sind wichtige Impulsgeber für die gesundheitliche Altersvorsorge. Sportmediziner bestätigen, dass es nie zu spät ist, mit körperlicher Bewegung anzufangen. Das Herz-Kreislauf-System, die Muskulatur, der Bewegungsapparat und die Koordination sind auch im fortgeschrittenen Alter trainierbar.

Durch regelmässiges und dem Leis-

tungsniveau angepasstes Training können die Herzleistung und die Elastizität der Gefässe verbessert werden. Bis zum 80. Lebensjahr verliert der Mensch 20 bis 40 Prozent seiner Muskelmasse. Dem Prozess des Muskelabbaus können nur gezielte Übungen entgegenwirken. Das Muskeltraining hat bis ins hohe Alter einen positiven Nutzen, da sich der menschliche Körper den Trainingsreizen anpassen kann. Eine gut ausgebildete Muskulatur stabilisiert und stützt den Bewegungsapparat. Alltägliche Aktivitäten wie Hausarbeiten, Einkauf und Treppensteigen sind abhängig von gut ausgebildeten Muskeln.

Lebensqualität erhalten trotz Alterungsprozess

Die Nervenreize, die unsere Bewegungen über das zentrale Nervensystem steuern, werden durch den Alterungs-

prozess immer schlechter weitergeleitet. Die Reaktionsgeschwindigkeit in unvorhergesehenen Situationen nimmt ab, eine Zunahme der Sturzanfälligkeit ist das Resultat. Stürze verursachen häufig Frakturen und können zu Invaliderität führen. Psychosoziales Leid und ein Verlust an Unabhängigkeit ziehen hohe Gesundheits- und Sozialkosten nach sich. Trainierte ältere Menschen sind durch ihre körperlichen Voraussetzungen weniger betroffen und erholen sich nach Unfällen schneller. Sport und Bewegung steigert die Lebensqualität und schafft die Voraussetzungen für ein möglichst langes autonomes und selbstbestimmtes Leben.

Bewegende Angebote

Pro Senectute bietet gesamtschweizerisch mit gut ausgebildeten Sportleiterinnen und Sportleitern ein vielseitiges Sport- und Bewegungsprogramm an. Die Sportleitenden werden in fachspezifischen Ausbildungskursen auf ihre zukünftige Tätigkeit vorbereitet. Damit sie immer auf dem neusten Informationsstand sind, besuchen sie mindestens alle zwei Jahre einen Fortbildungskurs.

Im Jahr 2009 konnten in den zwölf Hauptfachrichtungen (Aquafitness, Bewegungsangebote im Heim, Fitness und Gymnastik, Langlauf/Skiwandern, Nordic Walking, Walking, Schneeschuhlaufen, Volkstanz, Turnen, Velofahren, Wandern/Orientierungswandern und Tennis) gesamthaft rund 90 000 ältere Menschen bewegt werden. Als Ergänzung zu den regelmässigen Sportangeboten werden von den Pro-Senectute-Organisationen spezielle Anlässe wie Sporttage, Tanznachmittage, polysportive oder fachspezifische Sportwochen angeboten. Neue Trends aus der Sportwelt oder Bewegungsprojekte wie das »Domigym« (Gymnastik zu Hause) im Arc Jurassien werden lanciert und in das Kursprogramm integriert. Mit all den Bewegungsangeboten kommt vor allem der positive Effekt der körperlichen Bewegung zum Ausdruck. Einen grossen Stellenwert in den Sportkursen von Pro Senectute nimmt aber auch das Miteinander ein. Soziale Kontakte und gemeinsamer Austausch sind ebenso wichtige Faktoren des Wohlbefindens und werden auch dementsprechend gepflegt.

Foto: Pro Senectute Schweiz

Den öffentlichen Verkehr nutzen können und wollen

Wenn der Billettautomat statt Tasten und Knöpfen plötzlich einen Touchscreen hat, kann das Lösen eines Billetts für ältere Menschen zum Problem werden. Ein Kurs, wie ihn zum Beispiel Pro Senectute Luzern anbietet, hilft Berührungsgängste abzubauen. Doch nicht nur der Billettautomat kann ältere Menschen in ihrer Mobilität beeinträchtigen.

Ursula Huber – *Fachfrau Marketing & Kommunikation, Pro Senectute Schweiz*

Der Automat schluckt das Zwei-Franken-Stück, das Busbillett behält er für sich. Bernhard Schneider, verantwortlich für das Kursprogramm Bildung und Sport bei Pro Senectute Kanton Luzern, berührt den Bildschirm. Nichts geht mehr. Ein Bus hält an, öffnet seine Türen, schliesst sie wieder. Der Bildschirm des Billettautomaten reagiert immer noch nicht, weder auf Berührung noch auf Zuspruch. Erst nachdem ein weiterer Bus die Haltestelle passiert hat, kann Bernhard Schneider einen neuen Versuch starten, ein Billett zu lösen. Und diesmal klappt es.

«Ich hätte diesen Kurs auch nötig», begrüsst er kurze Zeit später zwölf Frauen und drei Männer, die sich an diesem Montagnachmittag am Sitz der Verkehrsbetriebe Luzern (vbl) eingefunden haben, um sich über die Bedienung der neuen Billettautomaten zu informieren. Seit Juli 2009 sind die Automaten in Gebrauch. Grund für den Wechsel der Automaten ist ein neues Ticketsystem. Nebst dem veränderten Zonenplan und der Abschaffung der Magnetkarten ist vor allem eine Neuerung auffällig: die Oberfläche der Automaten. Anstelle von Tasten und Knöpfen findet der Fahrgast einen Touchscreen, einen Berührungsbildschirm, vor.

«Kaputt machen kann man nichts»

Als «bedienungsfreundlich und selbst-erklärend» preisen die Luzerner Verkehrsbetriebe die neuen Automaten an. Dass deren Bedienung dann doch nicht so einfach ist, wird im Verlauf des Kurses deutlich. In zwei Gruppen scharen sich die 15 Seniorinnen und Senioren um je einen Automaten. David Zaugg, Fahrdienstleiter, erklärt seiner Gruppe die grundlegenden Funktionen: Touchscreen, Münzeinwurf, Kartenleser, Billettausgabe. Er stellt den Zonenplan vor und löst als Beispiel ein Busbillett ins Emmen-Center. Schritt für Schritt zeigt er, wie man vorgehen muss. Dann ermuntert er die Gruppe, es nun selber zu versuchen, denn «kaputt machen kann man nichts».

«Wenn sich hinter mir eine Warteschlange bildet, weil ich beim Schreiben langsam bin, dann geniert man sich halt.»

Gaby Meier, 75 Jahre alt, will vom Bahnhof Luzern ein Billett ins Kantons-spital lösen. Und jetzt? Kurzstrecke oder Zonenbillett wählen? Am besten den Zonenplan abrufen, rät David Zaugg. Gaby Meier wählt, tippt auf «Zielort» und gibt K, a, n, t ein. Nicht immer werden die Buchstaben beim ersten Anwählen akzeptiert, und erst bei «Kant» erscheint eine Auswahlliste, in der sie «Kantonsspital» wählen kann. «Bahnhof» als Abfahrtsort gibt es nicht, es braucht den Zusatz «Luzerner», damit der Automat alle Informationen hat, um das Billett auszustellen. Bezahlen kann sie «im Ernstfall» mit Münzen oder mit ec-Karte. «Und wenn ich nur eine Zwanzig-Franken-Note habe?» Dann

werde es schwierig, so David Zaugg. Noten würden nicht akzeptiert, damit sich das Aufbrechen eines Automaten nicht lohne.

Dass sie nicht mit Noten bezahlen kann, ist für Gaby Meier kein Problem. Sie braucht nämlich gar kein Busbillett, sie hat einen Passepartout und kann damit die Buslinien in der Stadt unbeschränkt benutzen. Weshalb sie diesen Kurs besucht? «Ich lerne die Bedienung der neuen Automaten für die Touristinnen und Touristen in der Stadt. Ich bin schon oft um Hilfe gebeten worden, und dann konnte ich keine Auskunft geben.»

Berührungsgängste gegenüber der Technik

Der 84-jährige Emil Wespi wagt sich ebenfalls an den Automaten. Er sei nach der Einführung der neuen Automaten weiterhin Bus gefahren, «ich habe aber das Billett jeweils am Schalter gelöst». Beobachtet von Kursleiter David Zaugg und den Kursteilnehmerinnen und -teilnehmern wählt er Zielort, Abfahrtsort, Reiseweg und Halbtax-Abo und hält nach kurzer Zeit das Billett für die Fahrt von Buchrain nach Inwil in den Händen. Im Moment sei ihm klar, wie er den Automaten bedienen müsse, «aber ob ich das auch morgen noch weiss?»

«Probieren, probieren, probieren», rät David Zaugg, damit man die Bedienung der neuen Automaten in den Griff bekomme. Gerade ältere Menschen hätten oftmals Berührungsgängste gegenüber der Technik. Vorher sei allen der Knopf für «ihr» Billett bekannt gewesen, jetzt hätten die Automaten keine Knöpfe mehr. Zudem hätten sich die Preise verändert, das verunsichere die Leute.

«Es ist wichtig, sich Zeit zu nehmen», lautet das Fazit von Kursteilnehmerin Hedi Bachmann. «Ich bin den Umgang mit Computern, mit Technik nicht ge-



Foto: Pro Senectute Schweiz

David Zaugg, vbl-Fahrdienstleiter, erklärt einer Gruppe Seniorinnen und Senioren die grundlegenden Funktionen der Billettautomaten.

wohnt. Wenn sich hinter mir eine Warteschlange bildet, weil ich beim Schreiben langsam bin, dann geniert man sich halt», so die 74-Jährige. Nun sei ihr klar, wo sie was drücken müsse, und so sei die Bedienung der Automaten einfach. Problematisch hingegen findet Hedi Bachmann, dass Mehrfartenkarten nur noch im Bus entwertet werden können. «Die Entwerter befinden sich in der Mitte des Busses. Das Einsteigen ist für ältere Menschen schon schwierig, und dann müssen sie sich im vollen, fahrenden Bus noch den Weg zum Entwerter bahnen.» Sie kenne eine 80-jährige Frau, die aus diesem Grund nicht mehr Bus fahre.

Mobilität ganzheitlich betrachten

Nebst der Bedienung der Billettautomaten oder dem Entwerter in der Mitte des Busses gibt es für ältere Menschen auch noch andere Hindernisse, die sie in ihrer Mobilität einschränken. «Wichtig ist, dass wir die ganze Mobilitätskette betrachten, vom Start bis zum Ziel», betont Andrea de Meuron, Bereichsleiterin Mobilität und Gesundheit bei Rundum mobil. Das Büro für Mobilität bietet die Kurse «Mobil sein, mobil bleiben» an und arbeitet dazu mit verschiedenen Pro-Senectute-Organisationen zusammen. Die Kurse werden unterstützt von den SBB, Helsana sowie dem Fonds für Verkehrssicherheit.

Die Bedienung der Billettautomaten sei ein Bestandteil der Kurse, so Andrea de Meuron. Die Leute müssten aber ja zuerst zur Bushaltestelle kommen. Führe der Weg zur Haltestelle über eine lange Treppe, könne dies ein Problem sein, oder auch das Einsteigen in den Bus. Rundum mobil arbeitet mit Gemeinden und Transportunternehmen zusammen, um solche Schwierigkeiten zu beheben. «Entscheidend ist auch, dass ältere Menschen sich an «ihrem» Bahnhof auskennen, zum Beispiel wissen, wo das WC ist oder der Lift.» So fühlten sie sich sicherer.

Sicherheit sei überhaupt ein wichtiges Kriterium dafür, dass Seniorinnen und Senioren die öffentlichen Verkehrsmittel nutzen. Hilfreich sei auch eine gut lesbare und verständliche Signalisation, zum Beispiel die elektronischen Anzeigen, welche die Zeit bis zur Ankunft des nächsten Busses oder Trams angeben. Auch auf die Sauberkeit an den Bushaltestellen oder in den Zügen würden ältere Menschen grossen Wert legen.

Nutzen können und wollen

Das Ziel von Rundum mobil ist es, dass ältere Menschen so lange wie möglich mobil sein können. Dies ist für das physische wie auch das psychische Wohlbefinden wichtig. Dabei soll die Mobilität auch nachhaltig sein, das heisst, der «Langsamverkehr» – zu Fuss, per Velo

oder mit öffentlichen Verkehrsmitteln – ist nach Möglichkeit zu bevorzugen. «Oft wird mit der Pensionierung das eigene Mobilitätsverhalten überdacht», erklärt Andrea de Meuron. «Mit dem Ausstieg aus dem Berufsleben steht mehr Zeit zur Verfügung, und es tauchen Fragen auf: Brauche ich mein Abonnement noch? Will ich jetzt auf das Auto verzichten?»

Es brauche Zeit und unterschiedliche Massnahmen, damit Seniorinnen und Senioren ihr Mobilitätsverhalten ändern. Oft gehe es nur darum, die Schwellenangst zu überwinden, erklärt Andrea de Meuron. In Deutschland zum Beispiel werde dies mit sogenannten «Paten-Abonnements» für Menschen ab 60 Jahren gefördert. Eine im öffentlichen Verkehr erfahrene Person könne mit einer unerfahrenen während dreier Monate gratis Zug, Bus und Tram fahren. Die ÖV-Expertinnen und -Experten geben den Unerfahrenen gute Tipps, diese gewinnen Vertrauen und kommen auf den Geschmack. «Seniorinnen und Senioren sollen öffentliche Verkehrsmittel nicht nur nutzen können, sondern auch nutzen wollen», so Andrea de Meuron.

Der Umgang mit den modernen Informations- und Kommunikationstechnologien ist für Seniorinnen und Senioren von grosser Bedeutung. Deren Nutzung im Alltag kann für ältere Menschen eine grosse Hilfe sein. Deshalb bietet Pro Senectute seit über zehn Jahren Dienstleistungen und Kurse an, welche die Nutzung dieser Technologien fördern. Dazu gehören auch die Billettautomaten-Kurse.

Rundum mobil, das Büro für Mobilität, engagiert sich seit 2003 für eine nachhaltige Mobilität. Das Büro entwickelt Mobilitätskonzepte und -produkte sowie gesamtheitliche Mobilitätsstrategien, leitet Projekte und bietet Mobilitätsberatungen an. Dabei setzt Rundum mobil auf kombinierte Mobilität und vernetzt Gesundheit und Umwelt. www.rundum-mobil.ch

gelesen – gesehen – gehört



J. Gerlach u.a.
**Mobilitäts-
 sicherung älterer
 Menschen im
 Strassenverkehr**
 Köln: KÜV Media,
 2007

Die Mobilität älterer Menschen gewinnt aufgrund demografischer, ökonomischer und gesellschaftlicher Entwicklungen zunehmend an Bedeutung. Das Verkehrsangebot ist auf diese Situation jedoch nicht ausreichend eingestellt. Die vorliegende, auf den deutschen Kontext bezogene Studie untersucht die Probleme älterer Menschen mit dem Verkehrsgeschehen und zeigt den aktuellen Handlungsbedarf derzeitiger Verkehrsplanungsprozesse auf. Zu den aufgezeigten Problemfeldern gehören sowohl der öffentliche Verkehr als auch Fuss-, Rad- und Autoverkehr.



Petra Regelin u.a.
**Fit bis ins hohe
 Alter**
 Aachen: Meyer &
 Meyer, 2007

Der Bewegungskurs trägt dazu bei, die Selbstständigkeit älterer Menschen zu erhalten und Stürze zu verhindern. Das Programm läuft über einen Zeitraum von 12 Wochen und umfasst die vier Säulen Mobilität entwickeln, Stärke aufbauen, Sicherheit vermitteln und Beweglichkeit erhalten. Inhaltlich werden Übungen und Spiele zur Förderung der Stand- und der Gehsicherheit vermittelt. Die

Muskeln werden gezielt gekräftigt und aufgebaut. Die Balancierfähigkeit wird trainiert und die Beweglichkeit wird durch Dehn- und Mobilisierungsübungen gefördert.



**70 Jahr' –
 graues Haar**
 Ein Film von
 Anne-Marie
 Haller
 Bern: Anda Pro-
 ductions, 2010

Alte Frauen betreten ihren Coiffeursalon und reflektieren im Spiegel ihr Verhältnis zu Schönheit und Alter. Während ihre Haare gewaschen, geschnitten oder gefärbt werden, beginnen die Kundinnen aufzublühen. Der Mythos «Antiaging» gerät ins Wanken. Da ist auch der liebevolle Umgang der Coiffeusen und Coiffeure mit ihren alten Kundinnen. In den jahrelangen Beziehungen und mit der direkten Berührung entsteht eine Vertrautheit, die niemand unberührt lässt. «70 Jahr' – graues Haar» ist eine Ode an das aufrichtige und ungeschminkte Älterwerden.

Bibliothek und Dokumentation Pro Senectute

Alle vorgestellten Medien können ausgeliehen werden bei:
 Pro Senectute Schweiz
 Bibliothek und Dokumentation
 Bederstrasse 33, Postfach
 8027 Zürich
 Tel. 044 283 89 81
 E-Mail: bibliothek@pro-senectute.ch
www.pro-senectute.ch/bibliothek

Aktuell

Stiftungsversammlung

Die Stiftungsversammlung findet am 22. Juni 2010 im MythenForum in Schwyz statt. Der diesjährige Tagungsort verdankt seinen Namen dem Wahrzeichen des Kantonshauptorts Schwyz, den Mythen.

Auch um das Alter ragen verschiedene Mythen. Das medial verbreitete Bild der «reichen Rentner» prägt die öffentliche Wahrnehmung des Alters. Tatsache ist, dass in keiner Altersgruppe Einkommen und Vermögen ungleicher verteilt sind als bei den über 60-Jährigen. Obwohl der Grossteil der Rentnerinnen und Rentner dank sozialpolitischer Errungenschaften eine hohe materielle Sicherheit geniesst, leben längst nicht alle älteren Menschen im Wohlstand.

Im Fachteil, der dieses Jahr erstmals in die Stiftungsversammlung integriert ist, wird dieses Thema in einer moderierten Diskussion erörtert. Dazu sind Experten sowie Vertretungen von Organisationen und Institutionen eingeladen, die sich mit dem Thema Alter beschäftigen. Der Fachteil bietet eine ideale Plattform für Austausch und Vernetzung sowie das Nutzen von Synergien.

Internet-Nutzung im Alter

Das Zentrum für Gerontologie der Universität Zürich und Pro Senectute Schweiz haben eine Studie über die Internet-Nutzung im Alter veröffentlicht, welche erstmals repräsentative Zahlen über die Internetnutzung der älteren Generation in der Schweiz gibt. Unter anderem wird aufgezeigt, was die Offliner davon abhält, das neue Medium zu nutzen. Die Studie ist gratis erhältlich auf: www.pro-senectute.ch

Impressum

Herausgeberin: Pro Senectute Schweiz, Lavaterstrasse 60, Postfach, 8027 Zürich, Tel. 044 283 89 89, kommunikation@pro-senectute.ch, www.pro-senectute.ch

Redaktion: Ursula Huber (verantw.), Kurt Seifert, Dieter Sulzer, Enrica Voegeli **Texte:** Ursula Huber, Flavian Kühne, Thomas Löliger, Werner Schärer, Kurt Seifert. Auf chlorfrei gebleichtem Papier gedruckt.