"Ideal ist ein Mobilitäts-Mix"

Autor(en): **Meuron, Andrea de**

Objekttyp: **Article**

Zeitschrift: **Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung**

Band (Jahr): **89 (2011)**

Heft 5

PDF erstellt am: **28.04.2024**

Persistenter Link: https://doi.org/10.5169/seals-723927

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.
Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.
Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Ein Dienst der *ETH-Bibliothek*
ETH Zürich, Rämistrasse 101, 8092 Zürich, Schweiz, www.library.ethz.ch

http://www.e-periodica.ch

«Ideal ist ein Mobilitäts-Mix»

Was macht eine Firma, die sich Rundum mobil nennt? Unsere Vision, sich für eine nachhaltige Mobilität einzusetzen, führte unser Team – bestehend aus sechs selbstständig erwerbenden Personen – in den letzten Jahren immer näher zusammen. Unsere Kernkompetenzen sind Mobilitätsmanagement, Verkehrsplanung sowie Mobilität & Gesundheit. Konkret zum Beispiel Beratung und Umsetzung von Tempo 30 und Verkehrssicherheitszonen in Gemeinden, Beratung und Begleitung von Unternehmen, um im Pendler-, Kunden- und Güterverkehr ökonomische und umweltverträgliche Lösungen zu finden. Im Bereich Mobilität und Gesundheit bieten wir verschiedene Kurse an – von der Ausbildung zum Mobilitätsbegleiter bis hin zur direkten Schulung von Seniorinnen und Senioren.

Also zum Beispiel die Kurse «Mobil sein – mobil bleiben». Ursprünglich ging es dabei darum, Schulwege oder Arbeitswege zu optimieren, auch unter Umweltaspekten. Nachdem wir aber bald die lokale Pro Senectute als Partnerin gewonnen hatten und die Kurse auch in Altersheimen ausgeschrieben wurden, fokussierten wir stärker auf die Altersgruppe 50 plus. Letztes Jahr haben über 1000 Personen an 30 Orten einen Kurs besucht. Noch dieses Jahr planen wir Kurse in fünf weiteren Kantonen. Insgesamt sind über 90 Kurse in 15 Kantonen geplant. Als nationale Projektleiterin suche ich Sponsoren, die gesamtschweizerisch oder lokal mitmachen, also Gemeinden, Polizeistellen, Verkehrsbetriebe, Krankenkassen usw. – denn die Kurse sind kostenlos.

Andrea de Meuron
Rundum mobil GmbH, Thun, Bereichsleiterin Gesundheit & Mobilität.

Was erfährt man in diesen Kursen? Sie finden stets in unmittelbarer Bahnhofnähe statt, denn den eigenen Bahnhof gut zu kennen, ist gerade für ältere Menschen sehr wichtig. Wie bedient man dort beispielsweise den Billettautomaten? Welche Abonnemente gibt es? Wie verhalte ich mich, wenn ich zu Fuss unterwegs bin? Welches Verkehrsnetz steht mir in meinem Lebensumfeld zur Verfügung? Welche Haus- und Lieferdienste gibt es? Das sind einige der Themen, welche an diesen Kursen durch Fachleute der SBB, der Polizei und der lokalen Transportunternehmungen ausführlich behandelt werden.

Also eher für Leute, die schon jetzt hauptsächlich zu Fuss und mit dem ÖV unterwegs sind? Nicht nur. Leute, die pensioniert worden sind und bisher pendelten, ob mit ÖV oder Auto, können in solchen Kursen ihre Mobilität neu überdenken. Oder jene, die in absehbarer Zeit nicht mehr Auto fahren wollen oder können, erfahren, welche Alternativen sie haben. Sich frühzeitig einen Mobilitäts-Mix anzueignen, macht Sinn. Wer sich erst für den ÖV interessiert, wenn er den Fahrausweis abgeben muss, den trifft die Umstellung viel härter.

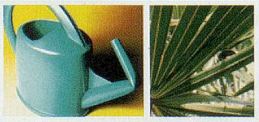
Dennoch: Was kann ein älterer Mensch tun, wenn er möglichst lange Auto fahren will? Auch dafür gibt es einige hilfreiche Kurse. Auf unserer Website im Internet www.mobilsein-mobilbleiben.ch vermitteln wir zum Beispiel den Kurs «Check-up – Autofahren heute», angeboten vom TCS. Je nach Sektion sieht er etwas anders aus. Hier erfährt man Neuerungen im Strassenverkehr. Meist gehört auch ein praktischer Teil dazu, der einem die Gewissheit gibt, noch «autofit» zu sein. Für Velofahrer gibt es ebenfalls Kurse, zum Beispiel «Sicher im Sattel» von Pro Velo. Indem man sich nicht nur still und heimlich auf die eigene Einschätzung verlässt, sondern sich in solchen Auto- und Velokursen einer Fremdbewertung stellt, erhält man das Vertrauen und die Selbstsicherheit, sein Zwei- oder Vierrad weiterhin gut zu beherrschen.

Haben Sie noch ein paar letzte Tipps? Der Körper will gebraucht und bewegt werden, um gesund zu bleiben. Ihm wenig abzuverlangen, ist keine gute Strategie. Machen Sie Unternehmungen, die auch zu Fuss oder mit dem ÖV möglich sind, nicht mit dem Auto. Auch die Umwelt dankt es Ihnen. Setzen Sie nie einseitig auf das Auto, sondern überprüfen Sie regelmässig, wie Sie Ihre sozialen Kontakte ohne Auto pflegen können. Schlagen Sie sich nicht auf die Seite jener, die nur bejammern, was sie nicht mehr können, sondern lernen Sie neugierig neue Formen der Mobilität kennen und schätzen!

Inserat

Schon wieder Harndrang?

1 x täglich 1 Kapsel



Prostagutt uno®

Die Wasserlösung bei Prostatabeschwerden

Prostagutt uno® – zur Linderung von Beschwerden bei beginnender Vergrösserung der Prostata mit Harndrang. Rein pflanzliches Arzneimittel auf der Basis eines standardisierten Extraktes von Sägepalmfrüchten (WS® 1473).

- Hohe Wirksamkeit
- Gute Verträglichkeit
- Rezeptfrei

Erhältlich in Ihrer Apotheke oder Drogerie. Bitte lesen Sie die Packungsbeilage.

Mit der Natur. Für die Menschen.

Schwabe Pharma AG, 6403 Küssnacht a.R.
www.schwabepharma.ch