

**Zeitschrift:** Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung  
**Herausgeber:** Pro Senectute Schweiz  
**Band:** 77 (1999)  
**Heft:** 11

**Artikel:** Sicher unterwegs in der zweiten Lebenshälfte : Lebensqualität dank persönlicher Mobilität  
**Autor:** Vollenwyder, Usch  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-725752>

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

### **Conditions d'utilisation**

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

### **Terms of use**

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 13.01.2026

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**



Sicher unterwegs in der zweiten Lebenshälfte

## Lebensqualität dank persönlicher Mobilität

Text und Fotos  
von Usch Vollenwyder

**Der dreiteilige Kurs über persönliche Mobilität und mehr Sicherheit beim Velo- und Autofahren stösst in Thun auf reges Interesse. Der Einführungskurs wurde Ende Oktober bereits zum vierten Mal angeboten. Die Kursteilnehmerinnen und -teilnehmer möchten vor allem den sicheren Umgang mit den diversen Automaten lernen.**



Der Stadtpolizist Peter Lanz erklärt die Regeln für Fussgänger auf der Strasse.

**B**ehutsam legt der Thuner Stadtpolizist Peter Lanz der Kursteilnehmerin seinen Arm um die Schulter und führt sie an den Strassenrand. Erst als die herannahenden Autos anhalten, führt er sie in die Mitte der Strasse. Dort bleibt er noch einmal stehen und weist mit der Hand der wartenden Autokolonne entlang: «Hier gilt es noch einmal nach links zu schauen. Überholt ein Auto? Fährt ein Motorrad vor?» Erst dann wendet Peter Lanz den Blick nach rechts, wo angesichts der Polizistenuniform und der offensichtlichen Übungssituation schon längst alle Autos angehalten haben: Die Strasse kann überquert werden. Die Kursteilnehmerin erwidert das Handzeichen der wartenden Autofahrerin im Mittagsverkehr, freundlich grüssend hebt der Polizist die Hand an seine Mütze. Dann rollt der Verkehr weiter.

### Sicher unterwegs – ein Bedürfnis

Langsam gehen, sich in der Mitte der Strasse ein Inselchen vorstellen und anhalten, noch einmal nach links, dann nach rechts schauen und ruhig weitergehen: «Das ist der Trick, um sicher die Strasse zu überqueren», hatte Peter Lanz vorher den älteren Zuhörerinnen und Zuhörern in einem Schulungs-

raum im Bahnhof Thun erklärt und dabei immer wieder vor Eile und Stress auf der Strasse gewarnt: «Beim Pressieren passieren die meisten Unfälle!»

Das Bedürfnis nach einem Kurs über grössere Sicherheit im Alltag ist gross. Bereits zum dritten Mal wurde innerhalb weniger Wochen in Thun der Pro-Senectute-Kurs «Sicher unterwegs in der zweiten Lebenshälfte» angeboten. An jedem Kurs nahmen gegen fünfzehn Personen teil, vor allem Frauen. Die jüngste Teilnehmerin war 68, die älteste 87 Jahre alt. Die grosse Nachfrage hatte nicht nur die Organisatorin, die Pro-Senectute-Beratungsstelle Oberland-West, überrascht. Auch die Initiantin, die Bürogemeinschaft thunmobil, freut sich über den Erfolg ihres Projekts (siehe Kasten).

### Die Automaten, ein Hindernis im Alltag

Zu Beginn des Kurses konnten die Kursteilnehmerinnen und Kursteilnehmer auf einem Fragebogen ihre Wünsche und Erwartungen formulieren: Einige besuchen den Kurs, weil sie einfach fit bleiben und von einem Weiterbildungsangebot Gebrauch machen wollen, andere möchten ihr Verhalten als

Verkehrsteilnehmerinnen zu Fuss, mit dem Velo oder im Auto überprüfen. Die Auswertung der Fragebogen aber zeigt regelmässig, dass die meisten von ihnen Sicherheit im Umgang mit den

### Sicher unterwegs in der zweiten Lebenshälfte – ein Projekt von thunmobil

thunmobil ist eine Bürogemeinschaft von drei unabhängigen Betrieben, die im Mobilitätsbereich tätig sind und gemeinsam Projekte im Bereich der umweltverträglichen Mobilität erarbeiten.

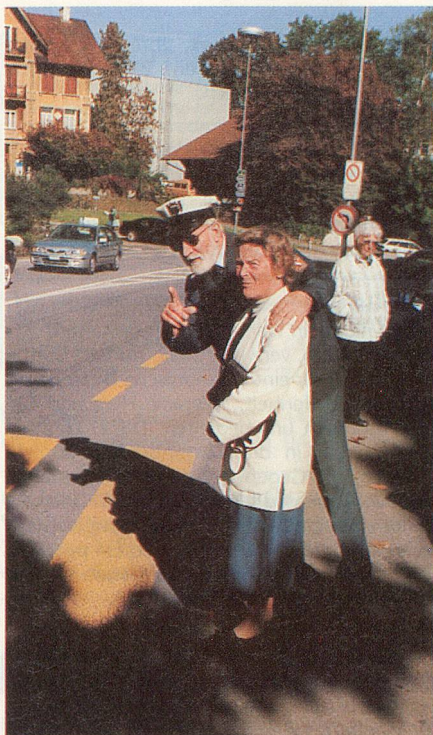
Das Projekt «Sicher unterwegs in der zweiten Lebenshälfte» entstand 1998 und sollte dazu beitragen, älteren Menschen die Mobilität und dadurch die sozialen Kontakte so lange als möglich zu erhalten. Die Idee wurde von der Pro Senectute Kanton Bern aufgenommen und bereits mehrmals erfolgreich realisiert. Bei Bedarf wird die Bürogemeinschaft thunmobil diesen Kurs auch in anderen Orten und Kantonen anbieten und wiederum mit ortsansässigen Partnerinnen und Partnern organisieren und durchführen.



verschiedenen Automaten gewinnen möchten: Wie wird eine Fahrkarte an einem Touch-Screen-, wie an einem Billett-Automaten gelöst? Wie wird in den Telefonkabinen mit Tax- und Kreditkarten bezahlt, wie eine Nummer im elektronischen Telefonbuch gefunden? Und wie kann schliesslich Geld vom Banco- oder Postomat bezogen werden? Auch zerknitterte Banknoten, schlechte Lichtverhältnisse oder nachlassendes Sehvermögen lassen manchmal den Umgang mit einem Automaten zu einer echten Geduldsprobe werden. Eine Kursteilnehmerin kam von Lanzenhäusern im Schwarzenburgerland nach Thun, nur um diese Alltags Hindernisse überwinden zu lernen: «Ich will alle Möglichkeiten ausschöpfen, um so mobil als möglich zu bleiben», erklärte sie. So war denn auch der Nachmittag des ersten Kurstages dem Umgang mit all den Automaten rund um den Bahnhof gewidmet: Adrian Borter, stellvertretender Leiter Personenverkehr des Bahnhofs Thun, versuchte mit seinen Instruktionen, den Kursteilnehmerinnen und Kursteilnehmern die Angst vor den elektronischen Apparaten zu nehmen.

## Unterwegs als Auto- und Velofahrer

Mobilität sei Beweglichkeit und bedeute die freie Wahl zwischen verschiedenen möglichen Verkehrsmitteln, hatte Albert Clavadetscher vom Büro für Mobilitätsberatung und Mitglied der Bürogemeinschaft thunmobil gleich zur Begrüssung gesagt. Deshalb folgen dem Einführungskurs zwei weitere Kurstage. Der eine ist dem Velofahren gewidmet. Dabei werden die neuen Verkehrsregeln vorgestellt, im Verkehrsgarten werden sie geübt und schliesslich auf

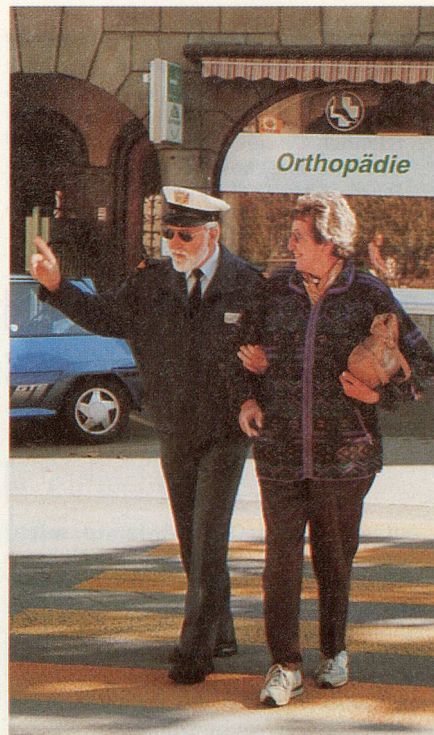


Zuerst nach links schauen...

einer Fahrt durch die Stadt auch gleich angewendet. Am dritten Kurstag wird auf die veränderte Verkehrsführung hingewiesen: Wer von den Seniorinnen und Senioren hatte schon das Autofahren im Kreisel gelernt? Dabei werden auch die Veränderungen im Autoverkehr aufgezeigt, allgemeine Kenntnisse aufgefrischt und die finanziellen Aspekte des Autofahrens geprüft. Anschliessend an den theoretischen Teil folgt eine Autofahrstunde, im eigenen Auto und mit einem Fahrlehrer.

## Gegenseitige Rücksichtnahme

Der Fahrlehrer Andreas Blatter zeigte in seiner Einführung die Vor- und Nachteile des Autos auf und stellte Überlegungen zur geeigneten Routenplanung



...dann langsam gehen.

an. Vor allem aber plädierte er für Rücksichtnahme im Strassenverkehr, denn: «Alle sind je nachdem Fussgänger, Velofahrer, Autofahrer oder Benutzer des öffentlichen Verkehrs und sind auf Freundlichkeit und Verständnis angewiesen.»

■ Da die Nachfrage gross ist, finden weitere Einführungskurse statt. Auskunft über Durchführung und weitere Daten erteilt Pro Senectute Oberland-West, Postfach 252, 3700 Spiez, Tel. 033 654 61 61.

■ Weitere Auskünfte: Bürogemeinschaft thunmobil, Scherzligweg 8, Postfach 1413, 3601 Thun, Tel. 033 222 06 44, Fax 033 222 57 44

## Fortsetzung von Seite 59

Treffpunkte, Dienstleistungen, Alltag und Gesundheit, Haus und Küche, Gestalten und Spielen, Musik und Tanz, Kultur, Kunst, Wissen, Computer, Sprachen, Ferien und Reisen, Wandern und Sport  
Auskünfte: 041 727 50 55  
Sozialberatung:

Baar/Cham/Hünenberg/  
Steinhausen 041 727 50 52

Menzingen/Neuheim/Ober-  
und Unterägeri/Risch/Rotkreuz  
041 727 50 53  
Zug/Oberwil/Walchwil  
041 727 50 54

**Pro Senectute Kt. Zürich**  
**01 422 42 55**

www.zh.pro-senectute.ch,  
via E-Mail: info@zh.pro.senectute.ch  
Sozialberatung, Gesprächsgruppen, Steuer-, Vermögens- oder

Erbrechtsberatung, Fusspflege, Reinigungsdienst, Umzugshilfe, Kurse für die zweite Lebenshälfte, Aus- und Weiterbildung für Spitex-Personal, Ausbildung zur Leiterin/zum Leiter Seniorensport  
nur Zürich und Winterthur:  
Haushilfe, Mahlzeitendienst  
Alter + Sport 01 422 42 55  
Langlauf, Schwimmen, Ski alpin, Tanzen, Tennis, Turnen, Tai Chi/Qi Gong, Velofahren, Walking, Wandern, Wassergymnastik, Sportferien

Affoltern a. A. 01 761 37 63  
Bülach 01 860 55 60  
Meilen 01 923 23 33  
Rüti 055 251 33 26  
Schlieren 01 730 59 52  
Thalwil 01 720 45 15  
Uster 01 905 19 90  
Wetzikon 01 931 50 70  
Winterthur 052 269 24 24  
Zürich-Stadt/Bäckerstrasse  
(1/2/3/4/5/9) 01 247 77 47  
Zürich-Stadt/Forchstrasse  
(6/7/8/10/11/12) 01 422 51 91