



Faktenblatt

Nationaler Kurs «mobil sein & bleiben»

Die Aufrechterhaltung der ausserhuslichen Mobilität bis ins hohe Alter ist bedeutsam. Sie ermöglicht, die alltäglichen Dinge des Lebens erledigen zu können, wortwörtlich – körperlich und geistig – in Bewegung zu bleiben und am sozialen Leben teilzuhaben. Zugang und Erreichbarkeit gewinnen im Alter an Bedeutung. Der Kurs «mobil sein & bleiben» trägt dazu bei, Mobilität im Alter aufrechtzuerhalten. Er unterstützt und stärkt ältere Teilnehmende, den öffentlichen Verkehr zu nutzen und sicher unterwegs zu sein.

Das Kursangebot

rundum mobil GmbH hat das Kursangebot «mobil sein & bleiben» vor 20 Jahren entwickelt und kontinuierlich aktualisiert. Heute besteht es in vielen Kantonen. rundum mobil verantwortet die nationale Programmleitung und arbeitet in allen Landesteilen mit regionalen Kursorganisationen zusammen. Diese sind für die Planung und Umsetzung von «mobil sein & bleiben» an zahlreichen Orten zuständig. Der Name des Kurses ist Programm: «mobil sein & bleiben» hat zum Ziel, Mobilität im Alter und damit verbundene Bedürfnisse aufrechtzuerhalten. Ältere Personen werden – u.a. in Veränderungsprozessen – in ihren Kenntnissen und Kompetenzen gestärkt und unterstützt.

Der halbtägige Kurs umfasst einen theoretischen und praktischen Teil, in denen Kursmoderation sowie ReferentInnen der oV-Branche und der Polizei mitwirken. Die Themenschwerpunkte sind:

- Angepasste Mobilität im Alter
- Nutzung der öffentlichen Verkehrsmittel
- Unfallprävention und Verkehrssicherheit im Strassenverkehr

Nach dem ersten, theoretischen Teil werden ausgewählte Inhalte im zweiten, praktischen Teil beim Bahnhof vertieft. Dies erfolgt i.d.R. in drei Kleingruppen. Die Teilnehmenden erhalten unter fachkundiger Anleitung zahlreiche Tipps für ihr alltägliches Unterwegssein:

- Bedienung des Billettautomaten
- Sicher unterwegs im Bus [nicht allen Kursorten möglich]
- Sicher zu Fuss im Strassenverkehr

Zielgruppe

Unser Kurs richtet sich an Personen in der nachberuflichen Phase. Der Altersdurchschnitt der Teilnehmenden liegt bei 75 Jahren. Wer sich früh mit den verschiedenen Kursinhalten befasst, kann sie sich einfacher und länger zu Nutze machen sowie verschiedene Angebote unbeschwert kennen und nutzen lernen. Die Teilnehmenden profitieren von zahlreichen Informationen und Empfehlungen der ReferentInnen des öffentlichen Verkehrs sowie der Polizei. «mobil sein & bleiben» regt eine aktive Auseinandersetzung mit der eigenen Mobilität an. Mobilität ist zentral für ein aktives und gesundes Alter(n) sowie eine unabhängige Lebensgestaltung. Den Teilnehmenden werden nicht nur viele Informationen vermittelt. Sie werden auch ermuntert, neugierig zu bleiben und mit den verschiedenen Entwicklungen Schritt zu halten. Der dezentrale Ansatz begünstigt den Kursbesuch in Wohnortsnähe, mit kurzer Anreise und in vertrauter Umgebung. «mobil sein & bleiben» schafft einen starken Alltagsbezug.

Etabliertes Partnernetzwerk

Dank eines bewährten Zusammenarbeits- und Finanzierungsmodells auf nationaler und regionaler/lokaler Ebene ist der Kursbesuch für die Teilnehmenden kostenlos. Zu den langjährigen nationalen Kurs-Partnern zählen: Schweizerische Bundesbahnen SBB, Fonds für Verkehrssicherheit FVS, Verband öffentlicher Verkehr, VCS Verkehrs-Club der Schweiz und Stiftung «Perspektiven» von Swiss Life. Seit 2021 zählt auch Audika dazu. Seit 2020 unterstützt Gesundheitsförderung Schweiz «mobil sein & bleiben» im Rahmen der Projektförderung «Multiplikation» der Kantonalen Aktionsprogramme (KAP). Ziel ist es, das Kursangebot auf kantonaler Ebene zu stärken bzw. – dort wo es fehlt – zu etablieren.

Je nach Region wird der Kurs «mobil sein & bleiben» von weiteren Transportunternehmen und Tarifverbänden unterstützt. Vielerorts erfolgt die Kursbewerbung und -administration über die regionalen oder kantonalen Pro Senectute Organisationen. Auch zahlreiche Gemeinden engagieren sich jährlich wiederkehrend für den Kurs «mobil sein & bleiben» (z.B. finanziell, kommunikativ, Kursraum).

Auskunft und Ansprechperson

Eliane Leuzinger, nationale Programmleiterin «Mobilität im Alter»
e.leuzinger@rundum-mobil.ch, Tel. 033 334 00 22

