



Blib fit und mobil

"Mach mit: Gut trainiert – sicher mobil" – dieses Motto stellen die gemeinnützige terzStiftung und ihre Partner ins Zentrum einer selbstbestimmten und eigenverantwortlichen Mobilität.

Titelbild: Elisabeth und Walter Reisch © terzStiftung Berlingen TG

Im Zentrum der Mobilitätskampagne steht die neue Internet-Plattform "sicher-mobil.ch" der terzStiftung. Sie verfolgt das Ziel, die Verkehrssicherheit durch eigenverantwortliches und verantwortungsbewusstes Handeln aller Verkehrsteilnehmer zu erhöhen.

Auf dieser Webseite können Sie seit 24. Oktober 2012 sieben verkehrssicherheitsrelevante kognitive Übungen absolvieren. Ebenso sind dort neun Übungen für die körperliche Fitness abrufbar. Zusätzlich sind auch weiterführende Informationen aufgeschaltet, denn möglichst viele erfahrene Menschen sollen dieses Angebot nutzen – an den Übungen teilnehmen, sich informieren und die Möglichkeiten zum Austausch nutzen. Darüber hinaus soll diese Kampagne zu einem angemessenen, positiven Bild von erfahrenen Verkehrsteilnehmern in der Öffentlichkeit beitragen – nach dem Grundsatz "Mobil bleiben, selbstbestimmt und eigenverantwortlich handeln".



"Blib fit und mobil": Nutzen sichtbar machen



Dieses Projekt beschäftigt sich mit persönlicher Fitness und Gesundheit, das [terz](http://terzStiftung) mit Unterstützung von Gesundheitsförderung Schweiz und unter der Leitung von Sylvia Gattiker (BA Prävention und Gesundheitsmanagement) umsetzte. Hierbei testeten über 65-Jährige ihre eigene Leistungsentwicklung im Verlauf einer dreimonatigen Trainingsphase. Dadurch konnte der Nutzen medizinisch und physiotherapeutisch sichtbar gemacht werden, den Bewegungsübungen in jedem Alter haben. Insgesamt nahmen 65 Probanden an 6 Standorten in der Deutschschweiz daran teil (Berlingen, Chur, Basel, Zürich, Gossau ZH und Zufikon).

Das Projekt wurde vor einigen Tagen mit einer fröhlichen Feier in Zürich abgeschlossen. Es gab Grund zum Feiern, denn die Leiterin Frau Gattiker konnte bei allen Teilnehmenden physische und / oder mentale Verbesserungen feststellen. Trainieren, üben, in Bewegung bleiben – das Leitmotiv aller aktiven Menschen hat sich in diesem Training wieder einmal bestätigt.

Aufgrund dieser positiven Erfahrungen bietet die terzStiftung neu eine Ausbildung zum terzCOACH für Bewegung an. Start ist am 11. Dezember 2012.

"Blib fit"-Aktionstag

Getragen von den positiven Erfahrungen mit der "Blib fit"-Kampagne 2010 hat am 2. 10. 2012 in Gossau SG ein

"Blib fit und mobil"-Aktionstag stattgefunden – u.a. in Kooperation mit Pro Senectute und der Stadt Gossau sowie der Beteiligung von Seniorweb. Mehr als 100 Gäste folgten der Einladung, sie hörten Vorträge von Fachleuten, besuchten 18 Ausstellerstände mit Experten-Beratung und probierten dort Produkte und Dienstleistungen selbst aus.

Fahrberatung - durch eigenverantwortliches Handeln die Verkehrssicherheit erhöhen



*links: Marc Surer und
der Präsident der terzStiftung René Künzli*

In der Deutschschweiz und im Tessin hatte die terzStiftung im Sommer 2012 Fahrberatungen ausgeschrieben. Teilnehmende konnten unabhängig von der obligatorischen ärztlichen Kontrolluntersuchung mit 70 Jahren ihre praktische Fahrkompetenz objektiv einschätzen lassen. Fahrberater aus dem Schweizerischen Fahrlehrer Verein SFV hatten sich bereit erklärt, an dieser Aktion teilzunehmen. 37 Fahrberatungen

wurden auf diese Weise gesponsert, 10 Fahrberater/-innen in 4 Kantonen waren beteiligt. Fast alle Lenker/-innen sahen hinterher ihre Erwartungen an die Beratung erfüllt, und 34 von ihnen schätzten sie den Nutzen als "sehr gross" ein.

Neue Möglichkeiten der Mobilisierung

Als Interessenvertreter für erfahrene Menschen vertritt die terzStiftung den Standpunkt, dass für die Fahrerlaubnis genügend gute Gesundheit, aktuelle Fitness, geistige Mobilität und praktische Fahrkompetenz ausschlaggebend sind. Dies gilt für Lenkerinnen und Lenker aller Generationen – nicht nur für 70-Jährige. Aus dieser Überzeugung hat sie die Kampagne "sicher-mobil.ch" konzipiert. Dank des Entscheids des Fonds für Verkehrssicherheit konnte dieses Projekt verwirklicht werden: *"Wir setzen primär auf Eigenverantwortung. Mit der Realisierung dieses Projekts der terzStiftung erhoffen wir uns, dass sich möglichst viele Seniorinnen und Senioren inspirieren lassen, neue Möglichkeiten der Mobilisierung in Betracht zu ziehen"*, erklärt dazu Dieter Lüthi, Geschäftsführer des Fonds für Verkehrssicherheit.

In einer breit angelegten Umfrage (520 Teilnehmende im Alter von 14 – 90) zum Thema "Mobilität und Lebensqualität" wurde im Sommer 2012 festgestellt, dass das Mobilitätsverhalten sich im Laufe des Lebens tatsächlich ändert: häufigere Nutzung des Öffentlichen Verkehrs (unter verstärkter Zuhilfenahme digitaler Medien), höhere Achtung für Komfort und insgesamt ein bewussterer Umgang mit Mobilität.

Partner der terzStiftung

Neben dem Fonds für Verkehrssicherheit und Gesundheitsförderung Schweiz tragen weitere Partner die "sicher-mobil.ch"-Kampagne mit: die bfu, der Schweizerische Verkehrssicherheitsrat, TCS Verkehrssicherheit und der Schweizerische Fahrberater Verein SFV.

Die grosse Bedeutung des Themas "Verkehrssicherheit im Alter" zeigt sich auch in der die spontanen Bereitschaft zahlreicher Persönlichkeiten, sich dem Patronatskomitee anzuschliessen:

Nationalratspräsident Hansjörg Walter, Bundesrätin Doris Leuthard, die Ständeräte Roland Eberle und Prof. Dr. Felix Gutzwiller, die Ständerätinnen Brigitte Häberli-Koller und Karin Keller-Sutter, Stefan Ingold (Geschäftsleiter VSR), Prof. Alexander Klapproth (Leiter iHomeLab der Hochschule Luzern), Frau Prof. Dr. Pasqualina Perrig-Chiello, alt Ständerat Dr. Philipp Stähelin, Emil Steinberger und Marc Surer.

Ausblick

"sicher-mobil.ch" wird sich laufend weiterentwickeln. Zu diesem Zweck entwickelt die terzStiftung in Kooperation mit Partnern wie z.B. dem iHomeLab der Hochschule Luzern neue intergenerative Konzepte und Trainingsprogramme.

Alle Fotos: © terzStiftung Berlingen TG