

Zukunft gestalten

Medienkonferenz der Kampagne www.sicher-mobil.ch am 24.10.2012



bfu – Beratungsstelle für Unfallverhütung, Hodlerstrasse 5a, 3011 Bern

Gut trainiert – sicher mobil

Eine Kampagne der terzStiftung

Handeln Sie bitte im Strassenverkehr stets verantwortungsbewusst:



Fahrberater SFV www.fahrlehrerverband.ch

www.sicher-mobil.ch

die neue Schweizer Internet-Plattform für Sicherheit und Mobilität,
ab 24. Oktober 2012:

- Verkehrssituationen regelmässig trainieren
- sich im redaktionellen Teil informieren
- im Dialog sein mit erfahrenen Verkehrsteilnehmern

Kampagne «Gut trainiert» mit «www.sicher-mobil.ch»

1. Ausgangslage

- terzStiftung: Interessenvertretung von Menschen 50 +
 - Menschen sollen möglichst lange aktiv, selbständig, mobil, selbstbestimmt und eigenverantwortlich ihr Leben gestalten.

Unser Motto: «Nicht über, sondern mit älteren Menschen sprechen»
- **Eigenstudien**

«Wo drückt der Schuh» Wie weit gibt es Altersdiskriminierung?
«Ja, wir und unser Erfahrungswissen werden nicht mehr gebraucht»

«Mobilität und Lebensqualität»
 Aufschluss über die heutigen und künftigen Mobilitätsbedürfnisse
- terzExperten testen Produkte & Dienstleistungen und Webseiten auf **Benutzerfreundlichkeit und Einfachheit** – sie haben auch die Seite www.sicher-mobil.ch getestet.
- Sämtliche Übungen zum Trainieren, Aufbau der Webseite wurden laufend von terzExperten begleitet, mitgestaltet und geprüft.

Kampagne «Gut trainiert» mit «www.sicher-mobil.ch»

1. Ausgangslage

- terzExperten testen für Fussverkehr Schweiz neuralgische Verkehrspunkte.
- 2010 lancierte terz die «Blib fit»-Kampagne mit der Botschaft, wie man durch ausreichend Kraft, geistige und körperliche Beweglichkeit, richtige Ernährung und positives Denken die Sicherheit und Mobilität wesentlich verbessern kann.
- Auch diese Ergebnisse und Erfahrungen sind in «sicher-mobil.ch» eingebracht worden.
- Nur wer geistig und körperlich fit ist, kann auch sicher am Strassenverkehr teilnehmen. Auch Inhalte der Broschüre «Mobil bleiben – mit Sicherheit» von TCS Verkehrssicherheit, an der sich terz beteiligen durfte, sind in Form von Übungen und Informationen zum Strassenverkehr mit aufgenommen worden.

Kampagne «Gut trainiert» mit «www.sicher-mobil.ch»

2. Ziel und Projektkern

- «sicher-mobil.ch» will die Menschen für das Thema «Sicherheit im Strassenverkehr» sensibilisieren und zum eigenverantwortlichen Handeln anregen:
 - durch aktives und regelmässiges Trainieren die geistige & körperliche Mobilität steigern, mind. jedoch erhalten.
 - 7 Übungen zum kognitiven Training der Reaktionsgeschwindigkeit, des Kurzzeitgedächtnisses und 9 Übungen für die körperliche Fitness
 - Aufforderung zum aktiven Tun
 - «Sicherheit im Strassenverkehr» richtet sich an alle Generationen.

Internetplattform für reifere Menschen?

Der Trend geht auch laut media use index 2012 (Mediennutzungsverhalten in Deutsch- und Westschweiz) von Y & R hin zu mehr Online-Medien. Damit können wir die Übungen und Informationen allen gratis zur Verfügung stellen.

Kampagne «Gut trainiert» mit «www.sicher-mobil.ch»

3. Wie sprechen wir die Zielgruppe an?

Wir haben unseren Schwerpunkt zur Bekanntmachung der Kampagne sehr stark auf Aktionen und nicht nur auf Werbung ausgelegt:

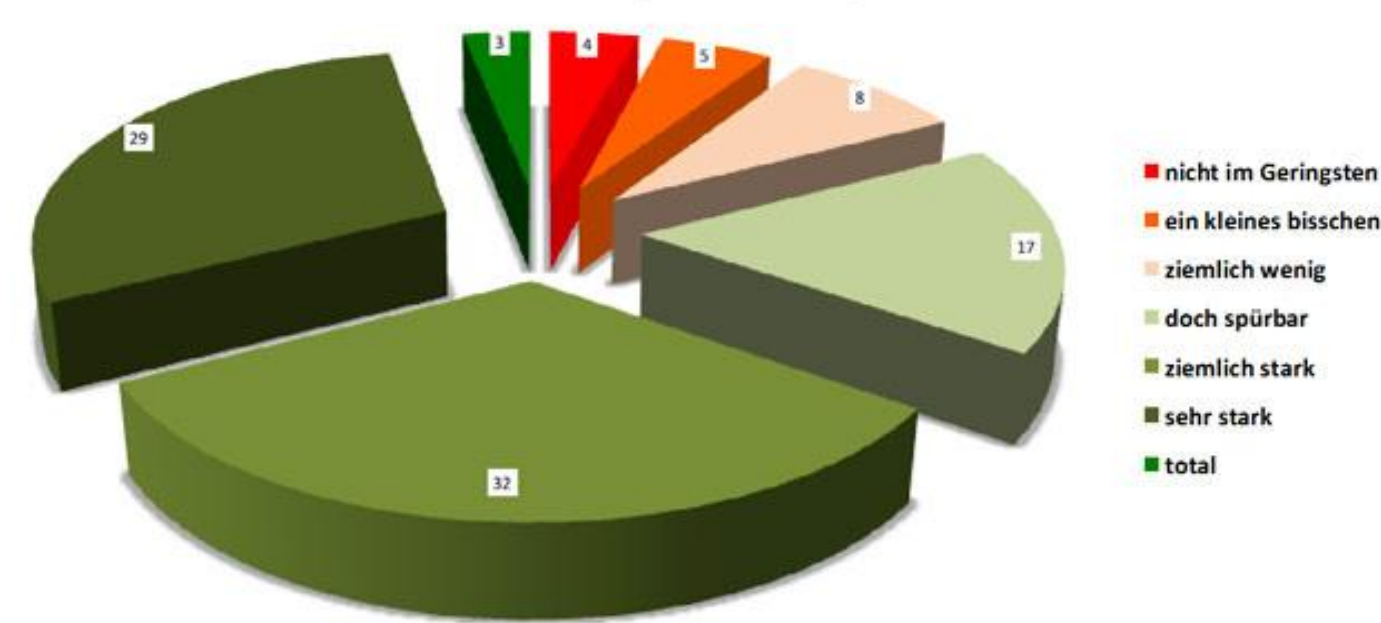
- Die Ergebnisse der Eigenstudie «Mobilität und Lebensqualität» sind in das Projekt «sicher-mobil.ch» eingeflossen.
- Es haben 520 Personen teilgenommen und dies
- im Alter zwischen 14 und 90 Jahren (Altersdurchschnitt 65)
- Beanspruchte Zeit für 40 Fragen: Mind. 20 Minuten.

Kampagne «Gut trainiert» mit «www.sicher-mobil.ch»

Wie trägt Mobilität zur Lebensqualität bei – und wie behindert sie diese?

Ein Beispiel dazu: **81% zwischen «doch spürbar» und «total»**

Wie stark beeinflusst das heutige Mobilitäts-Angebot
Ihre eigene Lebensqualität?



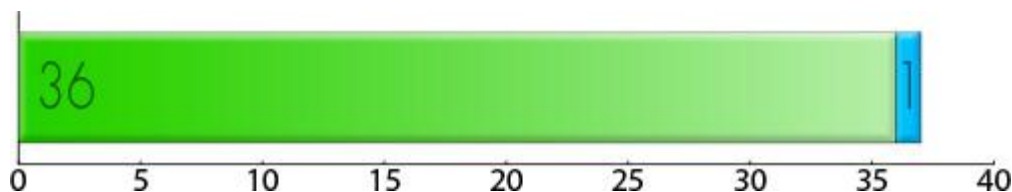
Hinweis: Der vollständige Bericht ist unter sicher-mobil.ch aufgeschaltet.

Kampagne «Gut trainiert» mit «www.sicher-mobil.ch»

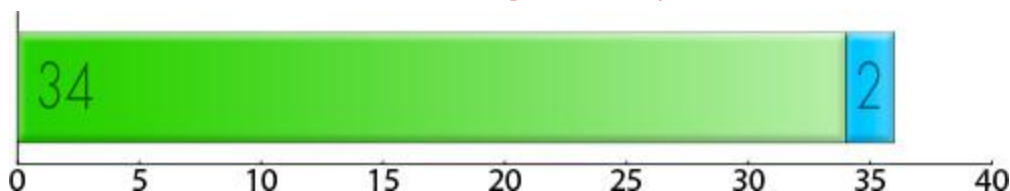
➤ Fahrberatungen:

- Ausschreibungen von Fahrberatungen für alle Interessierten in der Deutschschweiz und im Tessin im Sommer 2012.
- Möglichkeit, unabhängig, zwanglos und ohne Risiko die praktische Fahrkompetenz objektiv beurteilen zu lassen.

Auf die Frage **Wie weit wurden Ihre Erwartungen an die Fahrberatung erfüllt?** antworten 36 Befragte mit „voll und ganz“ | 1 Befragter mit „teilweise“



Den **Nutzen dieser Fahrberatung grundsätzlich** bewerten 34 als „sehr gross“ | 2 als „mittel“



Kampagne «Gut trainiert» mit «sicher-mobil.ch»

➤ **Filmbeitrag mit Marc Surer und weitere Massnahmen**

Wir haben einen Film zur Kampagne mit dem Motto «**Mach mit – blib fit**» produziert, der dazu motivieren soll, die Übungen & Trainingseinheiten auf der Webseite in Anspruch zu nehmen und aktiv mitzumachen!



➤ **Medienberichterstattung:**

Über die Kampagne sind 28 Publikationen und 3 Filmbeiträge in regionalen TVs erschienen.

Kampagne «Gut trainiert» mit «sicher-mobil.ch»

➤ **Blib fit & mobil**

- 3-monatiges Pilotprojekt «Blib fit & mobil», mitgefördert von Gesundheitsförderung Schweiz.
- Trainiert wurde wöchentlich in 6 Fitnesszentren (Berlingen, Chur, Basel, Zürich, Gossau ZH und Zufikon) mit 65 Damen und Herren im Pensionsalter.

Methode:

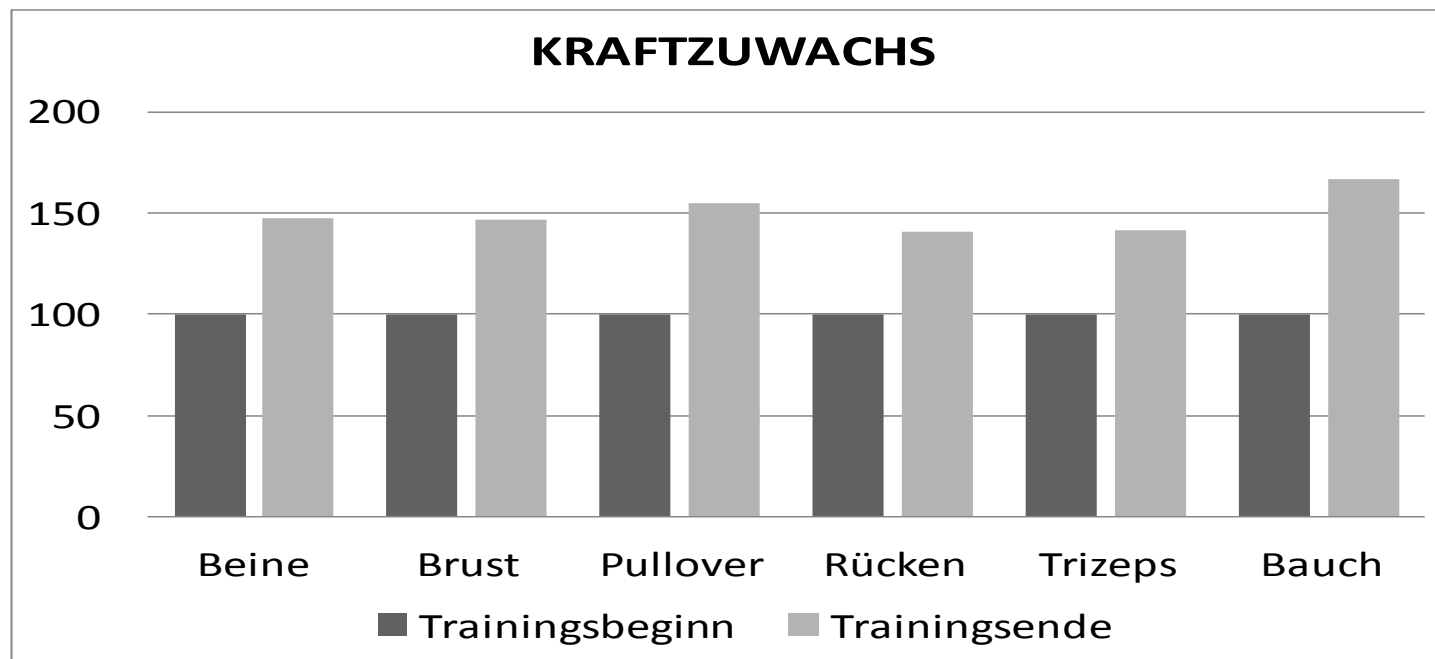
- . Das Training wurde bei ausschliesslich von Sylvia Gattiker, BA Prävention und Gesundheitsmanagement aufgebaut und geleitet. Es gab Eintritts- und Schlusstests mit gleichzeitiger Blutentnahme.

Ziele:

Muskel- und Kraftaufbau, Ausdauer-, Beweglichkeits-, Koordination- und Balancetraining. Im Dezember liegen sämtliche Auswertungen vor.

Kampagne «Gut trainiert» mit «sicher-mobil.ch»

Trainieren lohnt sich! 1. Teilergebnisse



- **Kraftzuwachs in Zahlen:**
 Beinmuskulatur: 47.6 %, Brustmuskulatur: 46.4 %, Pullover: 55.3 %, Rücken: 40.8 %, Trizeps: 41.6%, Bauch 66.8 %.
- Blutauswertungen werden Ende November 2012 vorliegen.

Kampagne «Gut trainiert» mit «sicher-mobil.ch»

4. Webseite:



terz Stiftung

Home | Kampagne | Ratgeber | In den Medien | Impressum / Kontakt | Schriftgröße: - +

Wenn Senioren gut vorbereitet und körperlich fit zu Fuss unterwegs sind, dienen sie am besten der eigenen Gesundheit.
SR Prof. Dr. Felix Gutzwiller, Ständerat ZH

Aktueller TCS Sicherheitstipp:
Lichtreflektoren sowie Vorder- und Rücklicht machen Radfahrer besser sichtbar. [Mehr..](#)

Gut trainiert – sicher mobil
Die Verkehrssicherheit soll durch eigenverantwortliches und verantwortungsbewusstes Handeln aller Verkehrsteilnehmer erhöht werden. Dafür setzt sich die gemeinnützige terzStiftung aus Überzeugung ein.

Behalten Sie Ihre Fahrspur im Blick
Hatten Sie schon einmal Schwierigkeiten, sich auf einer unübersichtlichen Kreuzung zu orientieren? Testen Sie **HIER** Ihre visuelle Orientierung.

Die terzStiftung stellt sich vor

Partner
Fonds für Verkehrssicherheit
Fonds de sécurité routière
Fondo di sicurezza stradale

Mach mit: Gut trainiert – sicher mobil:

Trixx | Pronto | PickQuick | Quadis | Jappo

Copyright © 2012 terzStiftung

Kampagne «Gut trainiert» mit «sicher-mobil.ch»

5. Ausblick

- „sicher-mobil.ch“ muss sich laufend weiterentwickeln, sich den Veränderungen anpassen, damit sie aktuell bleibt und immer attraktiver wird.
- **Eine Studie des neuropsychologischen Institutes der Uni Zürich** „Drive wise“ 2012 belegt, dass Fahrsimulatoren helfen, kognitive Leistungen zu verbessern.
- **Training zur Verkehrssicherheit:** Mit dem iHomeLab der Hochschule Luzern arbeiten wir an einem intergenerativen Konzept für ein solches Trainingsprogramm – (serious game), das später auch auf der Webseite „sicher-mobil.ch“ zum gemeinsamen oder selber Trainieren eingebaut werden soll.
- **Sicher mobil mit Medikamenten:** Die Medikamenteneinnahme nimmt mit zunehmendem Alter zu. Zusammen mit Partnern wollen wir auf der Webseite auf die möglichen Nebenwirkungen von bestimmten Medikamenten, oder in Kombination mit anderen Einnahmen, hinweisen, welche die Fahrtüchtigkeit negativ beeinflussen können.

Kampagne «Gut trainiert» mit «sicher-mobil.ch»

6. Herzlichen Dank

- Wir danken dem **Fonds für Verkehrssicherheit** für die grosszügige Finanzierung des Projektes, durch die er die Kampagne überhaupt erst ermöglicht hat.
- Herzlichen Dank auch an die **Projektpartner**, wie TCS / Verkehrssicherheit, Schweizerischer Verkehrssicherheitsrat VSR, bfu, die Fahrberater, Gesundheitsförderung Schweiz. Plejaden hat die Plattform aufgebaut und die kognitiven Übungen entwickelt.
- Herzlichen Dank **den Mitgliedern des Patronatskomitees**, die sich auf Anfrage spontan der Kampagne angeschlossen haben: NR-Präsident Hansjörg Walter, BR Doris Leuthard, Ständeräte Roland Eberle und Prof. Dr. med. Felix Gutzwiller, Ständerätin Brigitte Häberli Koller, Stefan Ingold, Ständerätin Karin Keller-Sutter, Prof. Alexander Klapproth, Prof. Dr. Pasqualina Perrig-Chiello, alt Ständerat Dr. Philipp Stähelin, Emil Steinberger, Marc Surer.
- **Wir danken der bfu** für Ihre grosszügige Gastfreundschaft!