



VERKEHR WIR WÜNSCHEN GUTE FAHRT!

Lässt der Verkehr Ihren Puls gerne in die Höhe schnellen? Mit diesen Tipps kommen Sie sicher und entspannter von A nach B.

Wie verändert sich die Mobilität im Alter?

Mit zunehmendem Alter verändert sich der Körper – Gleichgewicht, Sehvermögen, Muskelkraft oder Reaktionsfähigkeit können abnehmen. Dadurch ändern sich auch die Bedürfnisse im Verkehr. Mobilität bleibt jedoch wichtig, um selbständig zu bleiben und soziale Kontakte zu pflegen. Wer frühzeitig neue Gewohnheiten entwickelt und verschiedene Verkehrsmittel passend kombiniert, kann länger aktiv und selbstbestimmt unterwegs sein.

Wie gewinne ich Fahrsicherheit auf der Strasse?

Das Gesetz schreibt vor, dass Personen ab 75 regelmässig eine medizi-

nische Kontrolluntersuchung absolvieren. Es lohnt sich aber, sich bereits früher mit der eigenen Fahrsicherheit auseinanderzusetzen: Beobachten Sie Ihr Fahrverhalten, frischen Sie Ihre Kenntnisse auf und trainieren Sie gezielt Ihre Fahrfähigkeiten. Mit dem Fahrsicherheits-Check der BFU können Sie die Fahrtauglichkeit online selbst einschätzen.

Welche Alternativen zum Auto gibt es?

Wer keinen Führerausweis besitzt oder ihn abgegeben hat, muss nicht auf Mobilität verzichten. Für kurze Alltagswege können Elektromobile eine Möglichkeit sein, weiterhin selbständig unterwegs zu bleiben. Einen Überblick über die wichtigs-

ten Verkehrsregeln, die Fahrzeugmodelle und Tipps für den Kauf bietet der Ratgeber «Elektromobile» des VCS.

Wie finde ich mich im (zunehmend digitalen) öffentlichen Verkehr zurecht?

Planen Sie bei ÖV-Fahrten genügend Zeit ein, besonders beim Umsteigen oder an grösseren Bahnhöfen. Informieren Sie sich vor der Fahrt über Route, Gleis oder Haltestelle und nutzen Sie Informationsangebote vor Ort. In den SBB-Kursen von Pro Senectute lernen Sie gemeinsam mit anderen, wie Sie Fahrpläne online abrufen und Billette digital kaufen.

Wie bleibe ich mobil, wenn ich nicht mehr allein unterwegs sein kann?

Der Fahrdienst von Pro Senectute oder von anderen Organisationen wie dem Roten Kreuz bringt Sie sicher an Ihr Ziel und wieder nach Hause. Ganz wie Sie wünschen, fahren Sie damit bequem zur Arztpraxis, zum Einkaufen, zur Physiotherapie, zur Chorprobe oder anderen sozialen Treffpunkten. ?



Tipps zum Thema Mobilität von Pro Senectute: prosenectute.ch/mobilitaet



Peter Burri Follath
Leiter Kommunikation,
Pro Senectute Schweiz