



Im Alter (selbst-)sicher mobil sein

STEFFISBURG/THUN • Mobilitätskurs für ältere Verkehrsteilnehmende helfen, Hindernisse zu überwinden.

«Mobil zu sein und bis ins hohe Alter zu bleiben, ist ein grosses menschliches Bedürfnis», sagt Eliane Leuzinger, Programmleiterin von «mobil sein & bleiben». Der Erhalt der eigenen Mobilität und ausserhäusliche Fortbewegungsmöglichkeiten sind eine wichtige Voraussetzung für die Selbständigkeit im Alltag und das Teilhaben am sozialen Leben.» Hier biete der Kurs Unterstützung an. Im Zentrum des halbtägigen und kostenlosen Angebotes stünden der öffentliche Verkehr und die Verkehrssicherheit.

Kurse in der Region

In der Region organisiert das Thuner Büro regelmässig Mobilitätskurse für Seniorinnen und Senioren. Dabei drehe sich alles um die Fragen: «Welches ÖV-Angebot gibt es? Was ist bei Tickets innerhalb des Tarifverbundes zu berücksichtigen? Wie wird ein Billett am Automaten gelöst? Welche Neuerungen gibt es im Strassenverkehr? Wie ist man als Fussgängerin und Fussgänger sicher unterwegs?». Die beteiligten Experten des öffentlichen Verkehrs und der Polizei gingen auf diese und weitere Fragen ein, so Leuzinger.

«Die in der Theorie behandelten Themen werden im Praxisteil draussen wie-



Damit auch ältere Menschen selbstsicher mobil sein können, braucht es Kurse. Beat Mumenthaler

derholt und vertieft. Die Teilnehmenden haben die Gelegenheit, Fragen zu stellen und am Billettautomaten zu üben.» Wer in den letzten Jahrzehnten insbesondere mit dem Auto unterwegs gewesen sei, verfüge über wenig Erfahrung mit dem öffentlichen Verkehr. Der Kurs biete die Chance, sich in der immer anspruchsvoller werdenden ÖV-Welt zurechtzufinden. «In höherem Alter nehmen die körperliche Verletzlichkeit und das Risiko

für schwere Unfälle zu.» Manchmal erforderten auch altersbedingte Veränderungen eine angepasste Verkehrsmittelwahl. **sib/pd**

Kursdaten: 9. Mai, 8.30 bis 12 Uhr, Solina Steffisburg; 16. Mai, 8.30 bis 12 Uhr, Domicil Selve Park, Thun. Anmeldung bei Pro Senectute Berner Oberland, Telefon 033 226 70 70 oder b+s.oberland@be.pro-senectute.ch. www.mobilesein.ch