

## Mobilitätskurse für Senioren und Seniorinnen «mobil sein & bleiben»

Interview mit Therese Grossniklaus aus Brienz, Kursteilnehmerin in Meiringen

### Rückblick auf den Mobilitätskurs

Therese Grossniklaus aus Brienz, 63-jährig, hat am Kurs «mobil sein & bleiben» in Meiringen teilgenommen. Im Gespräch mit der Kursmoderatorin Anna Oberli blickt sie darauf zurück.



#### **Was hat Sie veranlasst, am Kurs teilzunehmen?**

Der eigentliche Auslöser war eine Nachricht im Radio. Eine 74-jährige Frau hatte ein Mädchen angefahren. Der Fahrer und die Fahrer wurden umgehend der Fahrausweis entzogen. Das hat mich betroffen gemacht. Ich habe mich gefragt «Du, Therese, und wie lange wirst du Auto fahren?». Auch wenn ich noch nicht so alt bin, diese Frage muss man sich stellen. So kam mir dieser Kurs gerade «komod». Und als frisch Pensionierte war ich auch neugierig auf Kurse von Pro Senecute.

#### **Welche Themen sind Ihnen vom Theorie- und Praxisteil in Erinnerung geblieben?**

Die Ausführungen seitens Polizei haben verdeutlicht, dass man als ältere Person eine eingeschränkte Reaktionsfähigkeit hat. Das muss man sich eingestehen. Auch wenn das manchmal nicht so toll ist. In Erinnerung ist mir auch das Queren des Fussgängerstreifens. Die Polizistin hat einfache aber wichtige Tipps zum korrekten Verhalten gegeben. «Nid hadere, nid überi seckle».

Der Referent vom öffentlichen Verkehr hat uns die vielfältige Auswahl an Billetten und Abos vorgestellt. Neben der Theorie gab es auch einen praktischen Teil. Wir wurden mit dem Bus abgeholt und durch Meiringen kutschiert. Am Bahnhof konnte gemeinsam geübt werden, wie man am Automaten ein Billett kauft. Eine Kursteilnehmerin geht regelmässig ihre Enkelkinder hüten und ist jeweils mit dem Zug unterwegs. Man merkte, dass sie Übung hatte, den Billettautomaten zu bedienen. Andere hingegen, welche hauptsächlich mit dem Auto unterwegs sind, hatten mehr Mühe. Für sie war es sehr wertvoll zu erfahren, wo man drücken muss um zum gewünschten Billett zu kommen.

#### **Haben Sie seit dem Kurs ein Billett am Automaten gekauft und wie sind die persönlichen Erlebnisse mit dem öffentlichen Verkehr?**

Nein, seit dem Kurs habe ich kein Billett am Automaten gekauft. Aber ich habe Erfahrung mit dem Billettkauf am Automaten, z.B. gelegentlich in den Ferien.

Im Winter waren wir wiederholt mit den Enkelkindern mit der Wengernalpbahn unterwegs. Mit kleinen «Chnöpf» ist das natürlich ideal, wenn man gemeinsam in so ein «Zügli» steigen kann. Man ist am Warmen, hat Zeit zum Aussteigen, das ist sehr angenehm.

Auch wenn ich regelmässig mit dem Auto unterwegs bin ist mir das Reisen mit den öffentlichen Verkehrsmitteln vertraut. Für Ferien in Norwegen wurde das erste Stück von Brienz nach Hamburg mit dem Zug zurückgelegt. Das war sehr entspannend, wirklich super.

#### **Hat sich durch die Kursteilnahme für Sie etwas verändert?**

Für mich waren v.a. die Aspekte zur Sicherheit erkenntnisreich. Wir wurden gut dafür sensibilisiert. Oft meint man, man hätte noch die gleiche Reaktion wie vor 20 Jahren. Der Kurs hat mir die Augen geöffnet und auch Alternativen zum Autofahren aufgezeigt. Er hatte indirekt auch Auswirkungen bei

meinem Mann, mit dem ich mich darüber unterhalten habe. Zwar fährt er sehr gut Auto. Dennoch, gerade lange Strecken sind nicht ohne. Das hat sich auch mein Mann zu Herzen genommen und sich ein Halbtax-Abo gekauft. Er musste vor einiger Zeit regelmässig nach Basel reisen und legte die Fahrt mit dem Zug zurück. So hat der Kurs bei uns beiden etwas ausgelöst.

Neu war für mich, dass man mit dem Smartphone ein Billett kaufen kann. Das hat mich elektrisiert - ich habe nicht gewusst, dass es das gibt. Billettkauf per App fände ich super. Eine App-Schulung dazu würde mich sehr interessieren – möglichst wieder in der Nähe. Wir älteren Leute müssen auch mit diesen neuen Medien umgehen können. Es ist auch «gäbig». Da möchte ich dranbleiben.

***Wem würden Sie den Kurs «mobil sein & bleiben» empfehlen?***

Allen, wirklich allen Leuten, die älter werden und die sich damit befassen müssen, dass sie nicht ewig hinter dem Steuer sitzen können. Denen würde ich das wirklich wärmstens empfehlen.

Auch ich mache mir dazu Gedanken. Ich möchte nicht, dass man mir sagen muss, dass ich den Fahrausweis abgeben muss, weil ich gemeingefährlich bin. Ich befasse mich mit dem Umstieg vom Auto auf die öffentlichen Verkehrsmittel. Ich kann mir vorstellen, mal ein GA zu kaufen. Das ist schon sehr praktisch.

---

### **Kurstermine im Berner Oberland**

2019 gibt es noch drei Gelegenheiten, den halbtätigen Kurs im Berner Oberland zu besuchen:

<b>Kursort</b>	<b>Datum</b>	<b>Zeit</b>	<b>Kurslokalität</b>
Brienz	Do. 24. Oktober 2019	08:30-12:00	Weisses Kreuz
Spiez	Do. 24. Oktober 2019	14:00-17:30	Bahnhof Spiez, Raum Eiger
Frutigen	Mi. 30. Oktober 2019	08:30-12:00	Kirchgemeindehaus

Sämtliche Kursdetails und zusätzliche Termine sind unter [www.mobilsein.ch/kurstermine](http://www.mobilsein.ch/kurstermine) verfügbar.

**Anmeldung erforderlich** bei Pro Senectute Berner Oberland:

Tel. 033 226 70 70 oder [b+s.oberland@be.prosenectute.ch](mailto:b+s.oberland@be.prosenectute.ch)

#### **Infobox**

Das Büro „rundum mobil GmbH“ hat bereits im Jahr 2000 den Kurs „mobil sein & bleiben“ konzipiert, seither kontinuierlich weiterentwickelt und in der ganzen Schweiz etabliert. Der Kurs „mobil sein & bleiben“ wird zusammen mit zahlreichen regionalen Partnern in 22 Kantonen umgesetzt. Dank der Unterstützung folgender nationaler Partner ist der Kurs für die Teilnehmenden kostenlos: SBB, Fonds für Verkehrssicherheit VFS, Verband öffentlicher Verkehr VöV, Verkehrs-Club der Schweiz VCS, Stiftung Perspektiven von Swiss Life und Neuroth.