



Praxisbeispiel
KURSANGEBOT
„ZU FUSS – SICHER
BIS INS HOHE ALTER“



05.11.2012

Übersicht



Seniorinnen wollen wissen, wie sie möglichst lange sicher zu Fuss unterwegs sein können.

(Quelle: Fussverkehr Schweiz)

Das alltägliche Zufussgehen garantiert Mobilität, Unabhängigkeit und Gesundheit bis ins hohe Alter. Ältere FussgängerInnen sind im Verkehr aber überdurchschnittlich gefährdet. Fussverkehr Schweiz veranstaltet deshalb Informationsveranstaltungen für Senioren-Gruppen. Diese beinhalten Informationen über verkehrssicheres Verhalten, Bewegungsübungen und eine Diskussion über Schwachstellen im Fusswegnetz der Gemeinde. Die Gemeinde erhält im Anschluss einen Bericht über die diskutierten Schwachstellen und kann mit der Behebung der Schwachstellen die Mobilität der älteren Mitbürger erleichtern und sicherer gestalten.

Beispiel Gemeinde Riehen

Auf Anfrage der Altersbeauftragten der Gemeinde Riehen konnte Fussverkehr Schweiz an zwei Seniorennachmittagen in Riehen jeweils eine Informations- und Diskussionsveranstaltung durchführen und mit den älteren Menschen aus zwei Quartieren die wichtigsten Verhaltensregeln im Verkehr praxisnah erklären. Vorgängig haben freiwillige Senioren der terzStiftung in den jeweiligen Quartieren einen Perimeter von 300 m Durchmesser angeschaut und Problemstellen für Menschen im hohen Alter dokumentiert. Der daraus resultierende Bericht wurde von Fussverkehr Schweiz redigiert und an der zweiten Veranstaltung der zuständigen Gemeinderätin überreicht.

Beschrieb



Nicht immer ist die Infrastruktur für ältere Fussgänger/innen geeignet. (Quelle: Fussverkehr Schweiz)

Hintergrund

Der medizinische Fortschritt hat zur Folge, dass wir Menschen älter werden und auch länger selbständig mobil sein können. Dadurch steigt auch der Anteil betagter Menschen in der Bevölkerung. Viele dieser Menschen sind aus gesundheitlichen Gründen auf die Mobilität zu Fuss angewiesen. Der Anspruch an qualitätsvolle Verkehrsinfrastrukturen ist für ältere Menschen höher. Viele Massnahmen, welche für die „jüngeren“ Fussgänger/innen wünschenswert sind, sind für „ältere“ Fussgänger/innen eine Notwendigkeit. Betagte Fussgänger/innen sind im Verkehr überdurchschnittlich gefährdet. Ab 80 Jahren nimmt das Unfallrisiko pro zu Fuss zurückgelegtem Kilometer exponentiell zu. Die Wahrscheinlichkeit zu verunfallen bleibt aber immer noch sehr klein.

Übung und Kompensationsstrategien auf der Verhaltensebene sowie eine altengerechte Infrastruktur auf der Ebene der gebauten Umwelt können helfen, die Sicherheit im Strassenraum und somit die Lebensqualität von alten Menschen entscheidend zu verbessern. Das Projekt „Zu Fuss – Sicher bis ins hohe Alter“ setzt an beiden Ebenen an.

Angebot

Veranstaltung: „Zu Fuss – Sicher bis ins hohe Alter“

In Veranstaltungen, welche Fussverkehr Schweiz in Altersinstitutionen anbietet, erhalten Interessierte die Möglichkeit, über ihr eigenes Verkehrsverhalten zu reflektieren und können mit Fachleuten ihre Probleme im Verkehr diskutieren. Die Veranstaltung umfasst folgenden Inhalt:

- Empfehlungen für sicheres Verhalten
- Reflexion über eigene Stärken und Schwächen (Hören, Sehen, Reaktion, etc.) und deren Kompensation durch bewusstes Verhalten
- Diskussion von Problemstellen im Wohnumfeld der Teilnehmenden
- Praktische Bewegungsübungen

Bildmaterial für die Kurse und Schwachstellen an die Gemeinde

Die Kursleiter begutachten die Umgebung des Kursortes vorgängig und machen einige Fotos für die Präsentation. Die Ergebnisse der Begehung kommen auch in den Kursen zum Einsatz und helfen, die Sicherheitskurse zu „verorten“. Durch die Verknüpfung von Sicherheitswissen mit der konkreten Alltagsroute der alten Menschen wird der Lernerfolg erfahrungsgemäss erhöht. Auf Wunsch der Gemeinde können Problemstellen in einem bestimmter Perimeter systematisch erhoben werden.

Erfahrungen

Die bisherigen Erfahrungen sind positiv. Das Publikum ist an den Veranstaltungen motiviert und diskutiert engagiert mit. Mit der Präsentation von lokalen Problemstellen und durch die Abwechslung von Theorie und Bewegungsblöcken, kann die Aufmerksamkeitsspanne verlängert werden. Die Meldungen über Schwachstellen können Gemeinden den Anstoss geben, vermehrt auf die Altengerechtigkeit zu achten und damit die Fussverkehrsinfrastruktur zu verbessern. Die Veranstaltungen wurden von Bernhard Müller vom Institut Alter an der Berner Fachhochschule evaluiert:

„Die Ergebnisse zeigen, dass mit dem Kurs insgesamt wirkungsvolle Voraussetzungen geschaffen werden, um das eigene Verhalten als Fussgänger im hohen Alter sicherer gestalten zu können. Die gezielt auf Verhaltenssicherheit ausgerichtete Inhaltsvermittlung und die Sensibilisierung für einfache Möglichkeiten, bis ins hohe Alter seine Muskelkraft zu stärken und seine Beweglichkeit zu verbessern, widerspiegeln sich in den Ergebnissen: In hohem und differenziertem Ausmass werden konkrete Erkenntnisse, Einsichten und Absichten in Bereichen der eigenen Verhaltensänderung genannt, die explizit auf Kursinhalte Bezug nehmen. Noch deutlicher sind die positiven Ergebnisse im Zusammenhang mit den Bewegungsteilen des Kurses.“

Profil

Verkehrsmittel

- ✓ Fussverkehr
- ✓ Veloverkehr
- ✓ Kombinierte Mobilität
- ✓ Öffentlicher Verkehr
- Motorisierter Individualverkehr
- Güterverkehr

Verkehrszweck

- Arbeitsverkehr
- ✓ Einkaufsverkehr
- ✓ Freizeitverkehr
- Geschäftsverkehr
- Serviceverkehr
- Schulverkehr

Wirkungsbereich

- ✓ Mobilitätsdienstleistungen
- ✓ Marketing
- ✓ Mobilitätsmanagement
- ✓ Verkehrs- und Siedlungsplanung
- Fahrzeuge und Ausrüstung

Geeignete Gemeindegrösse

- ✓ < 5'000 EinwohnerInnen
- ✓ 5'000 – 10'000 EinwohnerInnen
- ✓ 10'000 – 20'000 EinwohnerInnen
- ✓ > 20'000 EinwohnerInnen

Geeigneter Gemeindetyp

- ✓ Stadt / Agglomeration
- ✓ Wohngemeinde ausserhalb von Agglomerationen
- ✓ Arbeitsplatzintensive Gemeinde
- ✓ Ländliche Gemeinde
- ✓ Touristische Gemeinde

Realisierungszeit

- ✓ 6 Monate
- 1 Jahr
- 2 Jahre
- 5 Jahre

Investitionskosten

- ✓ gering (< Fr. 10'000.--)
- mittel (Fr. 10'000.-- - Fr. 50'000.--)
- hoch (> Fr. 50'000.--)

Jährliche Betriebskosten

- ✓ gering (< Fr. 5'000.--)
- mittel (Fr. 5'000.-- - Fr. 20'000.--)
- hoch (> Fr. 20'000.--)

Bemerkungen

Die Kostenangaben beziehen sich auf einen einzelnen Veranstaltungsort. Das Gesamtprojekt mit mehreren Informationsveranstaltungen hat höhere Kosten (jährliche Betriebskosten > Fr. 20'000.-).

Wirkung

Umwelt und Energie

Das Projekt ist nicht auf seine Umweltwirkung ausgelegt, jedoch könnte es auch in dieser Hinsicht positive Auswirkungen haben. Wenn ältere Menschen zu Fuss ihre täglichen Bedürfnisse selbstständig erledigen können, werden dadurch einige Fahrten als Beifahrer oder Taxifahren eingespart. Wenn Gemeinden bemüht sind, eine altengerechte Fussverkehrsinfrastruktur zu schaffen und zu erhalten, dann ist diese auch für jüngere Fussgänger/innen attraktiver und komfortabler. Daher ist zu erwarten, dass dadurch vermehrt zu Fuss gegangen wird. Die Qualität der Fussläufigkeit einer Gemeinde oder eines Quartiers ist ein wichtiger Indikator für die Lebensqualität und für die Bereitschaft, kein eigenes Auto anzuschaffen.

Gesellschaft

Das Projekt ermöglicht es älteren Menschen, länger selbstständig mobil zu sein. Die selbständige Mobilität ist die Grundvoraussetzung, um am sozialen Leben teilnehmen zu können. Dadurch ermöglicht das Projekt gesellschaftliche Teilnahme bis ins hohe Alter. Gehen ist nicht nur gut für die physische Gesundheit, sondern auch für das psychische Befinden. Das Gehen ist die letzte Möglichkeit von selbständiger Mobilität, deshalb kann das Gehen vor Vereinsamung schützen.

Wirtschaft

Die positiven Effekte auf die Gesundheit der älteren Menschen, wirken sich positiv auf die Gesundheitskosten aus. Die Bewegungsübungen dienen nicht nur dazu, die Aufmerksamkeit der älteren Leute zu fördern, sondern sie dienen auch der Gangsicherheit, das heisst der Sturzprävention.

Werkzeugkasten

Vorgehen

Alters- oder Pflegeheim, eine Gemeinde oder Kirchgemeinde, eine Pro Senectute Ortsvertretung oder andere Seniorenorganisation) werden diese Veranstaltungen geplant. Dabei sind hauptsächlich die folgenden Punkte zu klären: Ort, Datum, Referent, Werbung und erwartete Teilnehmerzahl und in welchem Umfang Problemstellen erhoben werden sollen.

Der Ablauf für die Organisation einer Infoveranstaltung kann wie folgt aussehen:

1. Anfrage für Veranstaltung
2. Vereinbarung von Ort und Datum
3. Zustellung von Vorlagen für Flyer/Plakat und Medienmitteilung
4. Festlegen, ob die Problemstellen in der Umgebung des Veranstaltungsortes zufällig oder systematisch in einem Perimeter erhoben werden.
5. Begehung der Umgebung
6. Durchführung der Veranstaltung
7. Rücklauf und Auswertung von Fragebögen
8. Problemstellenmeldung oder Problemstellenbericht an die Gemeinde

Finanzierung

Die Arbeit von Fussverkehr Schweiz wird durch den Fonds für Verkehrssicherheit finanziert. Die lokale Organisation (Gemeinde, Kirchgemeinde, Altersheim, Seniorenrat oder Seniorengruppe), welche die einzelne Veranstaltung vor Ort organisiert, erbringt zusätzlich folgende Leistungen:

- Organisation des Veranstaltungsraumes und Beamers
- lokales Marketing für die Veranstaltung

Zusatzkosten entstehen, wenn die Gemeinde eine systematische Begehung eines Perimeters wünscht. Diese Kosten hängen von der Perimetergrösse und der Art der gewünschten Berichterstattung ab.

Marketing

Fussverkehr Schweiz stellt folgende Marketing- und Werbemittel zur Verfügung:

- Vorlagen für Flyer und Plakate
- Vorlage für eine Medienmitteilung

Für das lokale Marketing ist der lokale Organisator verantwortlich.

Weitere Informationen

Weiterführende Links:

- Fussverkehr Schweiz, Fachverband der Fussgängerinnen und Fussgänger:
www.fussverkehr.ch
- Kampagne „Sicher zu Fuss – auch im hohen Alter“:
www.fussverkehr.ch/unsere-themen/zu-fuss-im-alter/

Weitere Downloads:

- Flyer Veranstaltungsangebot für Gruppen / Vereine / Institutionen:
www.fussverkehr.ch/fileadmin/redaktion/dokumente/Prospekt_fuer_Groupen.pdf
- Broschüre „Zu Fuss im hohen Alter – Sicher im Strassenverkehr“:
www.fussverkehr.ch/fileadmin/redaktion/publikationen/broschuere_1002_alter.pdf

Kontaktadressen und Bezugsquellen:

Fussverkehr Schweiz
Dominik Bucheli
Klosbachstrasse 48
CH-8032 Zürich
Tel. 043 488 40 38
dominik.bucheli@fussverkehr.ch

Fragen Sie auch die Vertreter von Mobilservice PRAXIS Ihres Kantons um Rat:

www.mobilservice.ch/mobilservice/akten/mobilitaet/beratung.html

Verantwortlich für die Ausarbeitung dieses PRAXIS Beispiels:

Fussverkehr Schweiz
Dominik Bucheli
Klosbachstrasse 48
CH-8032 Zürich
Tel. 043 488 40 38
dominik.bucheli@fussverkehr.ch

Bildergalerie



Informationsveranstaltung in Riehen (Quelle: Fussverkehr Schweiz)



Bewegungsübungen in Gachnang (Quelle: Fussverkehr Schweiz)



Ortsbegehung und Erhebung von Problemstellen in Winterthur (Quelle: Fussverkehr Schweiz)



Erhebung ungesicherten Querungsstelle in Winterthur (Quelle: Fussverkehr Schweiz)