

## Mobil sein – mobil bleiben!



Bus fahren macht mobil!

### Kurzzusammenfassung

Erwachsene und speziell Seniorinnen und Senioren sollen den Zusammenhang zwischen täglicher Bewegung aus eigener Kraft und Gesundheit kennen; sie handeln entsprechend.

### Problembeschreibung

Zu viele Leute erfüllen ihre Mobilitätsbedürfnisse mit dem Auto. Dies auch für kurze Strecken, die leicht zu Fuss oder mit dem Fahrrad zurückgelegt werden können; sowie für Wege, die vom öffentlichen Verkehr gut bedient werden. Als Folge davon bewegen sie sich im Alltag zu wenig aus eigener Kraft. In Kombination mit unangepasster Ernährung führt dies zu einer Vielfalt von Krankheiten.

### Beschreibung der Kampagne / Maßnahmen

In Zusammenarbeit des VCL mit dem Liechtensteiner Seniorenbund LSB und der Liechtenstein Bus Anstalt LBA sowie unterstützt von PostAuto Schweiz und der Liechtensteinischen Ärztekammer führt der VCL jährlich die informative und erlebnisreiche Veranstaltung "Bus fahren macht mobil" durch. Mit 25 Personen war die Veranstaltung im Oktober 2005 ausgebucht. Der zweite Termin war im September 2006.

Der VCL leitet die Veranstaltung.

Im ersten Teil erklärt Susanne Ott von der LBA Liniennetz, Fahrpläne und Dienstleistungen. Der zweite Teil findet im Bus statt. Hauptthemen sind das Vermeiden von Stresssituationen und Sicherheitsaspekte. Peter Saler von PostAuto demonstriert während der Fahrt die grossen Krafteinwirkungen einer Vollbremsung und die damit verbundenen Sicherheitsrisiken, gerade für ältere Menschen ohne Sitzplatz; besonders kritisch kurz vor dem Anhalten oder kurz nach dem Anfahren. Im dritten Teil "Fit und gesund durch Bewegung im Alltag" führt Dr. med. Alexandra Marxer als Vertreterin der

Liechtensteinischen Ärztekammer eindrücklich den Zusammenhang zwischen Bewegung aus eigener Kraft und Gesundheit vor Augen.

Wer ist die treibende Kraft hinter der Maßnahme / Kampagne? Wer hat den Nutzen? Wer ist involviert?

Der VCL Verkehrs-Club Liechtenstein hat das Projekt gemeinsam mit der Kontakt- und Beratungsstelle Alter KBA und der Liechtenstein Bus Anstalt LBA initiiert. Neuer Partner statt der KBA ist der Liechtensteiner Seniorenbund LSB.

Als Projektpartner konnten PostAuto Schweiz, Regionalzentrum Liechtenstein und die Liechtensteinische Ärztekammer gewonnen werden.

Ziel des Projekts ist es, speziell bei Seniorinnen und Senioren Ängste bei der Benutzung unseres Bussystems abzubauen und den Zusammenhang zwischen Bewegung aus eigener Kraft und Gesundheit aufzuzeigen.

Hauptaussage / Slogan der Maßnahme / Kampagne

Mobil sein – mobil bleiben!

Bus fahren macht mobil!

Die Einladung wurde als farbiger Flyer gestaltet und breit verteilt.

Resultate / Ergebnisse / Potentiale

Erwachsene und speziell Seniorinnen und Senioren verstehen den Zusammenhang zwischen Bewegung aus eigener Kraft und Gesundheit. Sie handeln entsprechend und legen Alltagswege vermehrt zu Fuss und mit dem öffentlichen Verkehr zurück. Sie fühlen sich dabei sicher. Und sie bleiben länger selbständig mobil.

Chancen / Barrieren - Kriterien und Erfolgsfaktoren, Mögliche Barrieren

Zwar werden viele Leute rational den Zusammenhang zwischen Bewegung aus eigener Kraft und Gesundheit verstehen, aber dennoch ihr Mobilitätsverhalten und die Verkehrsmittelwahl nicht ändern.

Die Behörden sind gefordert, den öffentlichen Verkehr auszubauen und die Erschliessung der Haltestellen für den Fussverkehr – besonders kritisch für ältere und behinderte Menschen – zu verbessern.

Schritte zur Umsetzung

Bei Gesprächen mit der KBA wurde klar, dass von Seiten der KBA der Wunsch nach einem Kurs für Seniorinnen und Senioren zur Sicherheit beim Benützen der Liechtenstein Busse besteht. Der Schwerpunkt des VCL im Rahmen von ViaNova war die Aufklärung über die Abhängigkeit der persönlichen Gesundheit vom täglichen Bewegungsverhalten. Von KBA, LBA und VCL wurde der vorliegende Kurs gemeinsam entwickelt, angepasst an die Bedürfnisse in Liechtenstein. Dabei konnte der VCL auf Erfahrungen aus der Schweiz zurückgreifen.

Zeitraum der Umsetzung

Die erste Veranstaltung fand am 18. Oktober 2005 in Vaduz statt, die zweite am 26. September 2006 in Schaan.

Wir hoffen, den Kurs jährlich zusammen mit unseren Projektpartnern anbieten zu können.

### Andere ähnliche Beispiele

In der Schweiz wurde vom Verein Rundum)Mobil, Thun ein Kursprogramm "Mobil sein & bleiben" mit mehreren Modulen entwickelt. Die Module lauten: Mobil mit dem öffentlichen Verkehr, Mobilität und Gesundheit, Sicher im Sattel, Autofahren heute. Diese Module werden regional in unterschiedlichen Kombinationen und von verschiedenen Organisationen angeboten.

Am Fachkongress "Mobilität im Alter" vom 17./18. März 2005 in Thun konnten wir weiteren Einblick in die Thematik gewinnen.

### Kosten / Nutzen

Die Druckkosten von etwa CHF 600 für die Einladung als farbiger Flyer sind die einzigen externen Kosten für den Kurs.

Die Kosten für die jeweiligen Arbeitszeiten und die Busfahrt haben die Projektpartner selbst übernommen.

### Link und /oder Veröffentlichung für weitere Informationen

<http://www.vcl.li/>

<http://www.rundum-mobil.ch/>

<http://www.bfmag.ch/>

<http://www.lba.li/>

<http://www.seniorenbund.li/>