

Ü60 | **Bleib mobil.**

• Fitnesscoaching • Technikworkshop • Fahrertraining



Das Seniorenprogramm des Auto Club Europa

Mobilität im Alter

Rund um die Mobilität gibt es viele wissenschaftliche Definitionen und Diskussionen.

Für Nicht-Wissenschaftler ist es einfacher: Mobil sein bedeutet, beim Leben dabei zu sein: dabei sein in der Arbeitswelt, Freizeitaktivitäten, bei Familienbesuchen und Urlaubsreisen. Mobil sein ist selbstverständlich, egal ob zu Fuß, mit dem Fahrrad, dem Auto oder mit öffentlichen Verkehrsmitteln. Mobilität ist so selbstverständlich, dass sie erst dann bemerkt wird, wenn sie plötzlich fehlt.

Umgekehrt bedeutet es, dass man ohne Mobilitätschancen vom Leben ausgeschlossen ist. Gerade im Alter stellen viele fest, dass alles plötzlich nicht mehr so einfach ist. Die Kondition lässt nach und man ertappt sich beim Autofahren immer öfter dabei, etwas nachlässiger zu werden und Dinge zu übersehen, die man früher doch immer beachtet hat. Oft schleicht sich dann Unsicherheit ein: „Kann ich das noch?“ Die Antwort ist einfach: „JA, ich kann es!“ Aber über mich und meine Mobilität im Alter nachzudenken gehört dazu.

Genau wie sich die Mobilität des Menschen vom Kind zum Erwachsenen verändert, verändert sich auch die Mobilitätswelt. Nicht „ob“, sondern „wie“ ist die Frage, denn natürlich bleibt man im Alter mobil und aktiv, auch wenn sich vielleicht Mobilitätsgewohnheiten etwas verändern und man sich darauf einlassen muss, dass einiges eben anders geht – oder gehen muss. Selektion, Optimierung

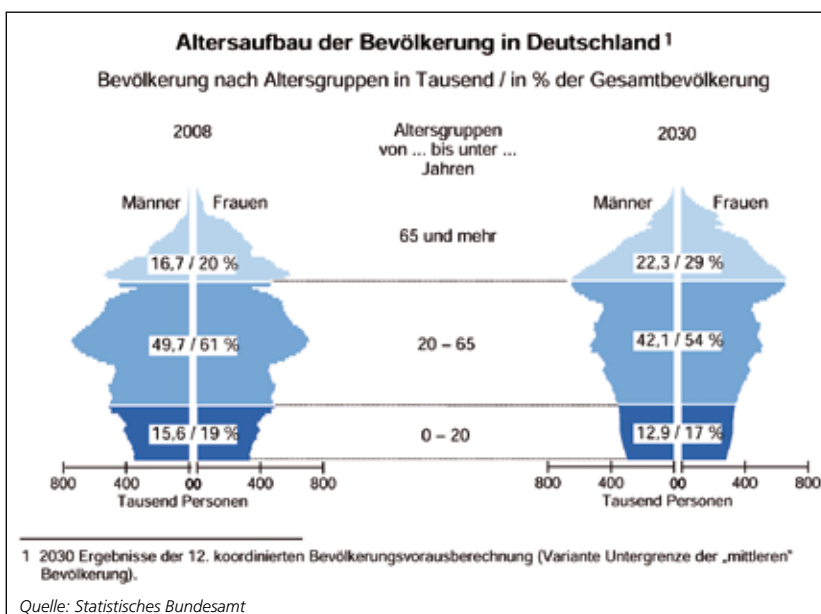
und Kompensation wird dies in der Psychologie genannt. Für die Verkehrsteilnahme bedeutet dies beispielsweise, stressige Fahrten in der Hauptverkehrszeit zu vermeiden oder auch einmal auf den öffentlichen Verkehr umzusteigen.

Beschäftigt man sich allgemein mit der Mobilität im Alter, lohnt es sich, einen Blick auf die demografischen Daten zu werfen. Ein Blick auf die Alterspyramide des statistischen Bundesamtes macht es deutlich: Die Lebenserwartung steigt ebenso an wie die Zahl der älteren Menschen.

Für die Mobilität bedeutet dies: Immer mehr ältere Menschen sind länger unterwegs und werden auch ihr Recht an der Mobilität einfordern. Themen wie Barrierefreiheit oder längere Grünphasen an Ampeln für langsamere Fußgänger werden immer öfter im Mittelpunkt der verkehrspolitischen Diskussion stehen. Eine entsprechende Gestaltung der Umwelt ist aber nur ein Baustein der Mobilität. Beratung und Training gehören ebenso dazu wie die Entwicklung der Fahrzeugtechnik. Letztendlich geht es darum, die Mobilität im Alter – natürlich auch unter Berücksichtigung der altersbedingten Veränderungen – realistisch einzuschätzen. Dies ist die Basis für die Fahrzeugtechnik und die Gestaltung des Verkehrsumfeldes, aber auch die Basis für das Mobilitätsverhalten jedes Einzelnen.

Ü60 – Bleib Mobil ist nicht nur der Titel unseres ACE-Programmes, sondern gleichzeitig eine programmatische Forderung an die Politik, sich damit zu beschäftigen, dass sich Deutschland demografisch verändert und dass Verkehrswelt und Verkehrspolitik sich ebenfalls verändern müssen.

Wir als ACE wollen dabei mithelfen, dass jede Seniorin und jeder Senior möglichst lange fit und mobil



bleibt. Egal ob im Auto, als Radfahrer, Fußgänger oder in Bus und Bahn: Unsere Trainer und Partner geben Tipps und informieren darüber, wie man im Alter mobil bleibt, was man beachten sollte und auch wie manches funktioniert – denn weder die moderne Autotechnik noch der Fahrkartenautomat sind immer selbsterklärend.

Unser Programm in Einzelnen:

Modul 1 – Fahrzeugtechnik

Im Modul Fahrzeugtechnik geben wir einen Einblick in den Entwicklungsstand moderner Fahrzeuge. Wir informieren über Bereifung, Lichtsysteme, neue Fahrerassistenzsysteme und bieten einen Wegweiser durch den Abkürzungsdschungel der Automobiltechnik. Im Mittelpunkt des Moduls steht stets der praktische Nutzen für die Autofahrer. Was gibt es an neuen Systemen, wie funktionieren sie und vor allem wie können neue Systeme helfen im Alter mobil zu bleiben und altersbedingte Defizite auszugleichen? So verbessern neue Lichtsysteme – der Begriff Scheinwerfer beschreibt oft eher unzulänglich das, was heute im Auto verbaut wird – deutlich das Fahren im Dunkeln. Notbremssysteme unterstützen dann, wenn die bekannte „Schrecksekunde“ gerade im hohen Alter etwas länger dauert oder der ausgeübte Druck aufs Bremspedal nur mit halber Kraft erfolgt. Aber auch klassische Themen wie die Wahl der richtigen Reifen werden im Modul behandelt. Auch wenn für uns als Autoclub das Auto natürlich im Vordergrund steht – sind wir dabei, zusammen mit Partnern dieses Modul auch für Fahrräder und Pedecles zu erweitern.

Modul 2 – Straßenverkehrsrecht

Die Straßenverkehrsordnung (StVO) ist eines der Gesetze, mit dem fast alle Menschen in Deutschland täglich zu tun haben. Trotzdem beschäftigt man sich doch eher selten damit, vor allem, wenn der Besuch einer Fahrschule schon 50 Jahre zurück liegt. Einiges aus der StVO ist inzwischen in Vergessenheit geraten, aber auch viele Regeln haben sich mit der Zeit verändert oder sind ganz neu. Fehlende Regelkenntnis führt aber oft zu Unsicherheit und Unsicherheit führt oft zu einem schlechteren Verhalten im Straßenverkehr. Wir stellen die aktuelle Strassenverkehrsordnung vor und gehen auf Themen ein, bei denen oft Unklarheit herrscht. Für uns als ACE geht es darum, hier Informationen und praktische Hinweise zu geben. Auch das Führerscheinrecht spielt natürlich eine Rolle in diesem Modul. Gemeinsam mit Ihnen möchten wir



Ihr Rechtswissen verbessern und so nicht nur Ihre Rechtssicherheit, sondern auch Ihre Verkehrssicherheit erhöhen.

Modul 3 – Gesund & Sicher

Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) macht es sich einfach: „Alt ist, wer das 65. Lebensjahr vollendet hat“. Wie so oft helfen solche Definitionen im Einzelfall wenig weiter. Zwar ist klar, dass bestimmte biologische Merkmale wie schlechteres Sehen natürlich typische „Altersmerkmale“ sind, aber älter werden hat viele andere Komponenten



und wird von jedem Menschen anders erlebt. Der Prozess des Älterwerdens – sieht man einmal vom Lebensalter ab – kann von jedem selbst beeinflusst werden. So ist es wichtig, auch geistig fit zu bleiben und sich aktiv mit Neuem auseinanderzusetzen, gerade dies ist auch ein Argument dafür, mobil zu bleiben und am gesellschaftlichen Leben teilzunehmen.

Im Modul **Gesund & Sicher** geht es darum, darüber ins Gespräch zu kommen, was Altern für jeden Einzelnen bedeutet und wie man selbst damit umgehen kann, bestimmte Defizite zu kompensieren. Wir informieren darüber, wie sich der Körper biologisch verändert und worauf man achten muss. Unter medizinischer Anleitung können Sie Muskelentspannung trainieren und Ihre Sensomotorik stärken. Auch der Zusammenhang zwischen Medikamenten, Krankheiten und Autofahren wird angesprochen. Darüber hinaus gibt es Tipps zur gesunden Lebensweise, aber auch ganz konkrete Hinweise, wie mit Stress und Ängsten im Straßenverkehr umzugehen ist.

Altern ist ein normaler Prozess im Leben und kein Grund, auf Mobilität zu verzichten, aber es fordert heraus, sich mit der immer selbstverständlichen Mobilität verstärkt zu beschäftigen und vielleicht einiges anders zu machen.

Modul 4 – Fahrevent

„Es heißt, das Erste, was im Alter nicht mehr funktioniert, sind die Beine oder die Augen. Das stimmt nicht. Das Erste, was nicht mehr funktioniert, ist das Rückwärtseinparken.“, so hat Kurt Vonnegut in seinem Buch „Zeitbeben“ über das Älterwerden geschrieben. Auch wenn alle Theorie des Älterwerdens bekannt ist, ist doch die Praxis das Entscheidende. Für uns als Autoclub ist klar, dass wir die etablierten Module der Fahrsicherheitstrainings natürlich auch im Programm **Ü60 – Bleib Mobil** anbieten. Dabei stehen – Kurt Vonnegut hat es

beschrieben – natürlich auch Inhalte im Vordergrund, die im normalen Verkehrssicherheitstraining eher weniger eine Rolle spielen. Im Mittelpunkt des Trainings stehen Sie und Ihre spezifischen Interessen. Es geht darum, praktisch mit den Defiziten des Alters umzugehen. Fahrpraktische Übungen mit dem eigenen Auto spielen dabei ebenso eine Rolle wie das Auffrischen der Kenntnisse rund ums Auto und den Straßenverkehr, seien es das Einstellen des richtigen Reifendrucks oder das Verhalten am Unfallort. Auch bei diesem Modul sind Erweiterungen rund um das Thema Fahrrad und das Thema Pedelec geplant, denn auch auf dem Fahrrad muss gelernt werden, mit altersbedingten Defiziten umzugehen.

Modul 5 – Ohne Auto mobil bleiben

Für viele Menschen kann es auch eine Alternative sein, auf das Auto zu verzichten und den öffentlichen Verkehr zu nutzen. Ungeachtet dessen, dass die Alternative im ländlichen Raum oft – wenn überhaupt – nur in schlechter Qualität vorhanden ist, gibt es aber auch in Großstädten viele Fragen: Oft sind viele Tarife im öffentlichen Verkehr manchmal auch für Fachleute nur schwer zu verstehen und auch Liniennetzpläne wirken manchmal eher wie abstrakte Kunst, als dass sie zuverlässig informieren. Im Modul 5, das derzeit entwickelt wird, möchten wir konkret das lokale Verkehrsangebot und seine Tarife vorstellen. Wir informieren über verschiedene Tickets und besondere Angebote ebenso wie über die Nutzung von Fahrkartenautomaten und das Internetangebot. Über den Nahverkehr hinaus wollen wir auch zu den Angeboten der Deutschen Bahn informieren und auch neue Ideen des Car-sharing oder bei Mitfahrzentralen vorstellen.

Unser Programm **Ü60 – Bleib Mobil** bieten wir als ausführliche Tagesmodule oder – ausgenommen sind natürlich die Fahrevents – als kompakte Vortragsveranstaltungen an, dabei können Inhalte auch gemeinsam mit Ihnen festgelegt werden. ■

Ansprechpartner im ACE Auto Club Europa sind:



Renate Hanstein

Tel.: 0711 5303-290

E-Mail: renate.hanstein@ace-online.de

Adresse: Schmidener Str. 227, 70374 Stuttgart



Matthias Knobloch

Tel.: 030 278725-14

E-Mail: matthias.knobloch@ace-online.de

Adresse: Märkisches Ufer 28, 10179 Berlin