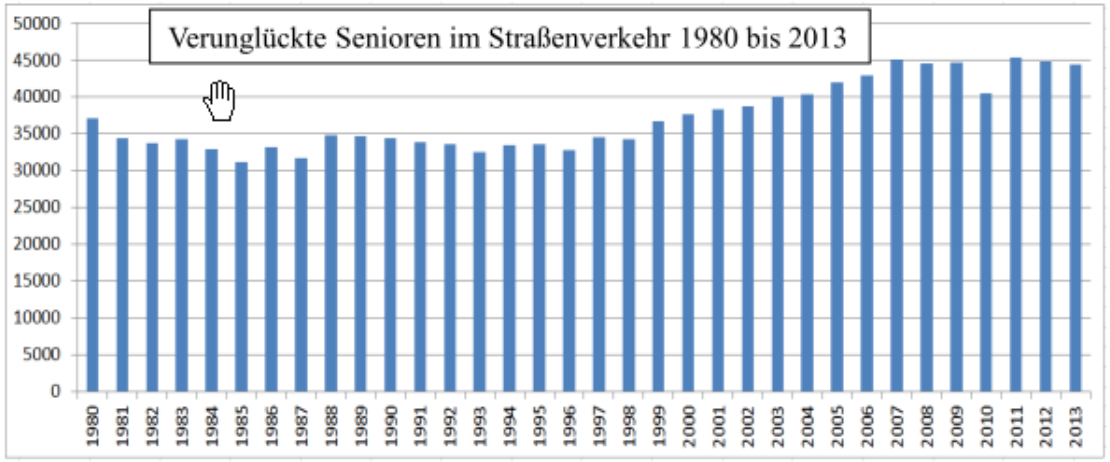
SOBIL .de
Mobil in Bad Sobernheim

Mobil sein in der Verbandsgemeinde Bad Sobernheim

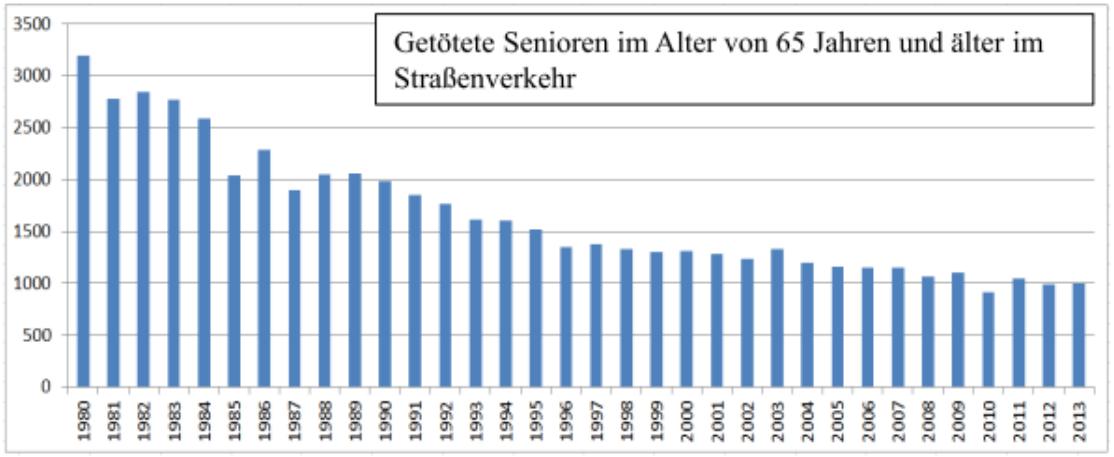
So gut leben im Alter

Ein paar Daten…



Quelle: Eigene Darstellung mit Daten aus DESTATIS Unfälle von Senioren im Straßenverkehr 2012

2013:
44 368
verunglückte Senioren,
davon **6.783**
zu Fuß Gehende



2013:
999
getötete Senioren,
davon **302**
zu Fuß Gehende

Quelle: Prof. Dr. Gerlach, 2014

SOMOBIL.de
Mobil in Bad Sobernheim

und Fakten…

Von Andreas Knudsen 02.01.2014 / Gesund leben

Bewegung statt Pillen

Forscher empfehlen bei Gicht Sport statt Medizin / Umdenken bei Ärzten notwendig

Gicht in ihren verschiedenen Formen hat sich zu einer Volkskrankheit entwickelt. In Dänemark leidet jeder achte Einwohner daran. 700 000 Menschen nehmen regelmäßig Gichtmedizin ein.

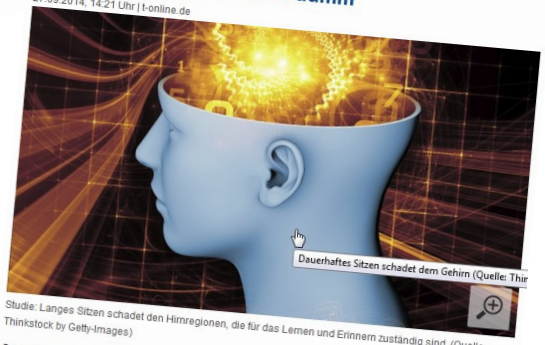
BEWEGUNG AUF REZEPT

Warum Sport oft besser hilft als Pillen

Sport im Alter

Dauerhaftes Sitzen macht dumm

27.09.2014, 14:21 Uhr | t-online.de



Studie: Langes Sitzen schadet den Hirnregionen, die für das Lernen und Erinnern zuständig sind. (Quelle: Thinkstock by Getty-Images)

Sport hält jung und fit und stärkt die Leistungsbereitschaft bis ins Alter. Eine neue Studie von US-Wissenschaftlern demonstriert, dass körperliche Aktivität darüber hinaus vor Altersschwäche schützt. Der Effekt wird allerdings nur erzielt, wenn ausdauernd Sport getrieben wird.

Beste Pille gegen Alter

Lebensalter steigt: Frauen werden im Schnitt bald 100 Jahre alt

Die Lebenserwartung steigt offenbar unbegrenzt. 2005 geborene Mädchen dürften im Schnitt 100 Jahre alt werden. Aber - und das gilt schon jetzt für die wachsende Zahl der Älteren: Durch Sport und Bewegung werden die hinzugewonnenen Jahre deutlich gesünder und lebenswerter.

Seite

Aktivität wirkt so gut wie Pillen

Bewegung als Therapie für das kranke Herz

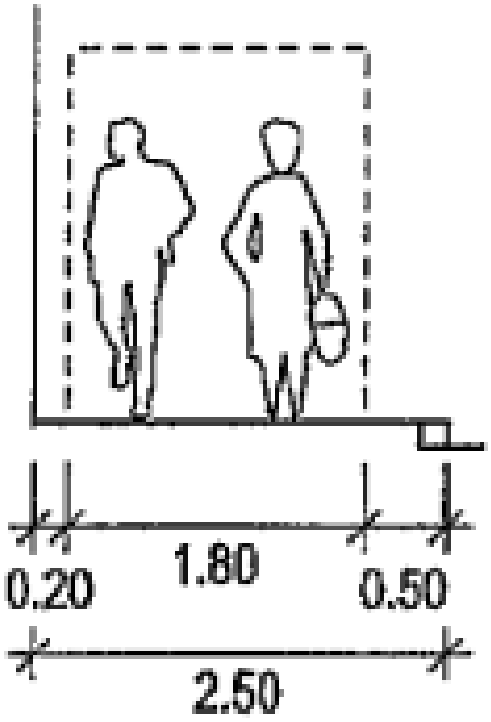
Wo liegen die Herausforderungen?

- **Barrierefreiheit** (Wege, Bus und Bahn)
- **Hohe Sicherheit** (Fuß und Rad)
- **Erreichbarkeit** der Stadt Bad Sobernheim und wichtiger Einrichtungen

→ **Selbständigkeit bis ins hohe Alter**

Barrierefreiheit

- **Breite Gehwege mit Absenkungen, Kontrasten und taktilen Elementen**
- **Direkte Wege**
- **Stufenlos in Bus und Bahn und in wichtige Gebäude**
- **Sitzgelegenheiten**



Hohe Sicherheit

- **Geringe Fahrgeschwindigkeiten**
- **Gute Querungsmöglichkeiten für Rad und Fuß**
- **Gute Beleuchtung**
- **Soziale Kontrolle**
- **Keine zugeparkten Gehwege**

Erreichbarkeit

- **Bus und Bahn**
- **Alternative Verkehrsmittel**
  - **Fahrgemeinschaften**
  - **Anrufsammeltaxis / Sammeltaxis / Taxis**
  - **Bringservices**
  - **Bürgerbusse**
- **Einrichtungen des täglichen Bedarfs, Ärzte, kulturelle Einrichtungen etc.**

Wie schaffen wir das?

- **Gute Basis nutzen!**
- **In Schritten denken** (Abfrage: Wo drückt der Schuh am meisten?)
- **Durch Ehrenamt, Nachbarschaftshilfe und privates Engagement!** (Unterstützung und Koordinierung durch die öffentliche Hand!)
- **Weniger ist mehr** (Mut zum Improvisieren!)
- **Übergreifend denken und handeln!**

SOMOBIL.de
Mobil in Bad Sobernheim

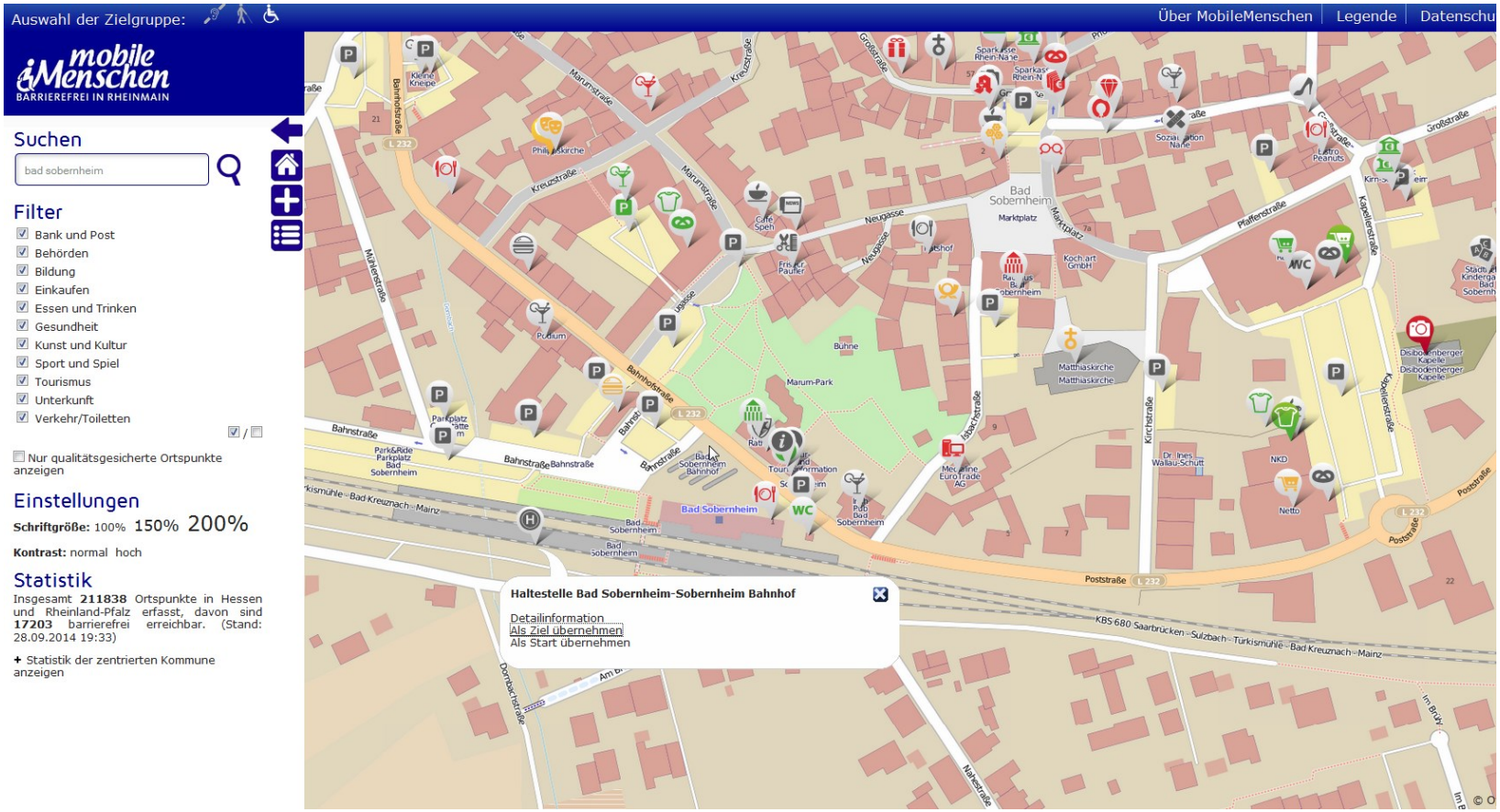
Das heißt konkret!

- **Abfrage Ortsgemeinden vervollständigen**
- **Vorhandenes bündeln und als Information zur Verfügung stellen!**
- **Konkrete Leuchtturmprojekte priorisieren (einfach durchführbar, kostengünstig, schneller Erfolg)**
- **Weitere MitstreiterInnen finden**

Vier mögliche Beispiele

1. **„Mobile Menschen / Wheelmap“ Einrichtungen in der Gemeinde eintragen, die barrierefrei sind**
2. **Förderung von (spontanen) Fahrgemeinschaften**
3. **Programm für mehr (private) Sitzgelegenheiten**
4. **„(Gehweg)sanierungsprogramm“**

Mobile Menschen / Wheelmap



Förderung von Fahrgemeinschaften

1. **Fahrgemeinschaften finden über Internetsuchmaschinen (z.B. FLINC)**
2. **Per Anhalter nach Bad Sobernheim und zurück (sichere Registrierung per Ausweis und an öffentlichen Plätzen)**

Neues Mobilitätskonzept in Hessen: Einsteigen, bitte

In vielen ländlichen Regionen droht vielen Menschen ohne Auto der Stillstand, Buslinien werden ausgesetzt oder abgeschafft. In Nordhessen wird deswegen ein Pilotprojekt betrieben: Regelmäßige Touren von Privatpersonen werden Teil des Busfahrplans - und das verbindlich.

SOMOBIL.de
Mobil in Bad Sobernheim

Programm für mehr Sitzgelegenheiten

1. **Wettbewerb für die schönste private Sitzbank „vor dem Haus“**
2. **Patenschaften von „Spielgeräten für alle“**

Quelle: Griesheim „Bespielbare Stadt“

SOMOBIL.de
Mobil in Bad Sobernheim

„Gehwegsanierungsprogramm“

Nach dem Motto….

…wartest Du noch oder sitzt Du schön!!!

Quelle: J. Walker