

Aktiv & Mobil

DAS mobisaar-MAGAZIN



Ab in den Frühling mit Bus & Bahn:

Sport- und Freizeittipps für Senioren

Interview mit

Dr. Jan Alexandersson (DFKI):

Verbesserung der Barrierefreiheit durch
Technologie und mit Menschen

**Helfer für mobilitätseingeschränkte
Fahrgäste:**

VdK Saarland sucht ehrenamtliche Lotsen

Artur Neumann
(ehrenamtlicher mobisaar-Lotse)



Inhaltsverzeichnis



Seite 4 - 5

Erste-Klasse-Begleitservice in Bus & Bahn
mobisaar-Lotsen helfen einzusteigen,
Anforderung per Hotline oder App möglich



Seite 6 - 7

mobisaar – wir machen Sie mobil!
Prof. Dr. Daniel Bieber, Geschäftsführer des *iso*,
informiert über den neuesten Projektstand



Seite 8 - 9

Ab an die frische Luft: Frühlingszeit ist Ausflugszeit
Stadtbummel, Sehenswürdigkeiten, Shopping & mehr
besser mit Bus & Bahn erleben



Seite 10-11

Wir stellen vor: Kooperationspartner DFKI GmbH
Interview mit Dr. Jan Alexandersson: „Der Fahrgast kann selbst am
besten entscheiden, ob eine Fahrtstrecke für ihn barrierefrei ist.“



Seite 12-13

Immer in Bewegung bleiben
Wandern und Fitness machen Senioren mobil!



Seite 14 - 15

Wir stellen vor: Kooperationspartner VdK Saarland
„Ehrenamtliche Lotsen sind unverzichtbar für mobisaar“



Seite 16-17

Ausweitung von mobisaar geht weiter
Präsentation in St. Ingbert, Lotsen können verstärkt
auch im Saarpfalz-Kreis angefordert werden

Mobilität für alle

Liebe Leserinnen und Leser,

auch wenn wir älter sind, wollen wir aktiv und mobil sein und bleiben. Denn Mobilität ist ein menschliches Grundbedürfnis und gleichzeitig Bedingung autonomer Teilhabe in der Gesellschaft. Wie aber können wir Möglichkeiten für eine Mobilität schaffen, die allen Mitgliedern der Gesellschaft dauerhaft eine selbstbestimmte Teilhabe ermöglicht? Das ist eine Frage, die gerade vor dem Hintergrund des demografischen Wandels immer drängender wird.

Im Projekt „mobisaar“ setzt sich das Verkehrsunternehmen Saarbahn GmbH deshalb gemeinsam mit acht Partnern dafür ein, Menschen bis ins hohe Alter in ihrer selbstständigen Mobilität zu unterstützen. Kernelement ist dabei ein Lotsen-Service, der mobilitätseingeschränkten Menschen die Nutzung des Öffentlichen Personennahverkehrs (ÖPNV) erleichtert.

Wer sich ungern ohne Begleitung in Bus und Bahn bewegt, etwa weil er schlecht sieht oder hört, im Rollstuhl sitzt oder einen Rollator benötigt, kann haupt- oder ehrenamtliche „mobisaar-Lotsen“ anfordern. Sie helfen beim Ein-, Aus- und Umsteigen und bieten



auf Wunsch auch eine Begleitung von der Haustür bis zum Zielort und wieder zurück. Alles was benötigt wird, ist ein gültiger Fahrschein. Damit leistet mobisaar einen wichtigen Beitrag zur Teilhabe am gesellschaftlichen Leben, auch in ländlichen Gegenden des Saarlands. Derzeit wird der mobisaar-Service schon im Regionalverband Saarbrücken und im Saarpfalz-Kreis angeboten. Nach und nach sollen weitere Landkreise hinzukommen, mit dem Ziel, dass ab 2020 ein saarlandweites Angebot vorhanden ist.

Um dieses Ziel zu erreichen, setzt mobisaar auf moderne Technik und viele helfende Hände. Erfahren Sie auf den nächsten Seiten mehr.

i.v. K. Meßner-Schalk

Katharina Meßner-Schalk
Saarbahn GmbH, Projektkoordinatorin

mobisaar: Erste-Klasse- Begleitservice in Bus & Bahn



Der mobisaar-Service richtet sich an Personen, die auf Unterstützung und Orientierung bei der Nutzung von Bus und Bahn angewiesen sind. Diese Hilfestellung benötigen immer mehr Menschen im Saarland. Bis 2030 wird die Zahl der über 75-Jährigen stark zunehmen. Diese Entwicklung hat Auswirkungen auf alle Bereiche des öffentlichen Lebens. Dazu gehört auch die Mobilität, zu der der ÖPNV entscheidend beiträgt. Gerade die Versorgung von ländlichen Gebieten wird immer schwieriger, da es die Menschen verstärkt in die Städte zieht und die Nachfrage hier tendenziell sinkt.

Neben den Älteren sind auch Menschen mit Behinderungen auf ein Angebot im ÖPNV angewiesen, das ihren besonderen Anforderungen entspricht. Fast 11% der Saarländer leiden unter einer Behinderung, mehr als die Hälfte davon an einer erheblichen Gehbehinderung. mobisaar unterstützt diese Fahrgäste, die Hilfe benötigen. Dafür sorgen die mobisaar-Lotsen als helfende Hände vor Ort.

Mit mobisaar wird seit 2016 der Mobia-Service fortgeführt und auf das ganze Saarland ausgedehnt. Mobia war ein Forschungsprojekt, das in den Jahren 2012 bis 2014 in Saarbrücken durchgeführt und 2015 von der Saarbahn gemeinsam mit Partnerunternehmen fortgesetzt wurde. Im Mittelpunkt des Projekts standen die älteren Menschen in unserer Gesellschaft mit ihren Bedürfnissen und Alltagserfahrungen bei der Nutzung des ÖPNVs. Schon die Planung einer Reiseroute mithilfe der Fahrpläne stellt für viele Senioren ein schwieriges Unterfangen dar. Folglich ist die Bereitschaft älterer Personen gering, den ÖPNV als Alternative in das eigene Mobilitätskonzept aufzunehmen. Ziele von Mobia waren daher die Steigerung der Akzeptanz des ÖPNV in der Bevölkerung und die Förderung der Mobilität älterer Menschen. In der Folge sollten dadurch die Einnahmen für den ÖPNV erhöht und zusätzliche Arbeitsplätze bzw. Beschäftigungsperspektiven geschaffen werden. Diese Zielsetzungen werden durch mobisaar fortgeführt.

Know-how in allen Bereichen: Die Partner des mobisaar-Projekts



mobisaar ist ein Projekt mit einer Laufzeit von 5 Jahren, das vom Bundesministerium für Bildung und Forschung (BMBF) gefördert und von der Saarbahn GmbH koordiniert wird. Projektträger ist die VDI/VDE Innovation + Technik GmbH.

9 Kooperationspartner bringen ihre Kompetenzen aus ganz unterschiedlichen Bereichen mit ein.

Die Partner von mobisaar

Hier wird der mobisaar-Service angeboten und so können Lotsen angefordert werden:

Die mobisaar-Lotsen können aktuell im Regionalverband Saarbrücken und im Saarpfalz-Kreis angefordert werden. Das ist auf mehrere Arten möglich. Wer sich mit seinem Smartphone gut auskennt, kann sich die Fahrgast-App von mobisaar runterladen und so vor Fahrtbeginn die gewünschte Unterstützung durch Lotsen abfragen.

Ansonsten besteht die Möglichkeit, rechtzeitig vor Fahrtbeginn die mobisaar-Servicehotline anzurufen und um einen Lotsen zu bitten.

Folgende Angaben werden bei Buchung des Services benötigt:

- Name, Adresse des Fahrgastes
- Telefonnummer für Rückrufe
- Zieladresse
- Zeitpunkt der Abholung, Ankunft oder Art der Einschränkung bzw. des Handicaps des Fahrgastes

Der Lotsenservice ist für Fahrgäste des saarVV kostenlos. Alles was benötigt wird, ist ein gültiger Fahrschein.

Servicehotline:
0 68 98 - 500 4000

Der Service wird von Montag bis Freitag von 8 bis 18 Uhr angeboten.
Die Hotline ist von 6 bis 19 Uhr erreichbar.



Beitrag von Prof. Daniel Bieber

Institut für Sozialforschung und Sozialwirtschaft (iso)

Wir machen Sie mobil!

Nachdem der mobisaar-Service Ende 2015 in Saarbrücken startete und von den Fahrgästen gut angenommen wurde, konnte Anfang Mai 2016 der Regionalverband Saarbrücken und im September 2016 auch der Saarpfalz-Kreis erschlossen werden. Derzeit sind für mobisaar insgesamt 30 hauptamtliche Lotsen von Montag bis Freitag zwischen 8 Uhr und 18 Uhr für die Kunden im Einsatz. Kunden, die spontane Unterstützung benötigen, treffen die mobisaar-Lotsen in Saarbrücken am Hauptbahnhof und am Rathaus Saarbrücken an. Im Saarpfalz-Kreis helfen die Lotsen an den Haltestellen Hauptbahnhof Homburg, der Universitätsklinik Homburg, am Bahnhof St. Ingbert sowie am Rendezvous-Platz.

Um mobisaar im Saarpfalz-Kreis in der Öffentlichkeit noch bekannter zu machen, gab es in den vergangenen Monaten verschiedene Informationsveranstaltungen z. B. in Blieskastel, Bexbach, Kirkel, Gersheim, Ormesheim, Homburg und St. Ingbert. Seitdem ist hier ein Anstieg der registrierten Kunden und der Fahrtbuchungen zu verzeichnen. Auch die spontanen Einsätze der Lotsen haben seit Anfang des Jahres deutlich zugenommen. Große Unterstützung erfährt das Projekt im Saarpfalz-Kreis von den Kommunen, dem Job-Center und dem Landratsamt. Insgesamt waren die Lotsen seit dem Start von mobisaar über 2.200-mal unterstützend tätig. Der Service etabliert sich demnach zunehmend und wird von den Fahrgästen immer besser angenommen.

Unterstützung in Bus, Saarbahn & Regionalzügen

Der Lotsenservice richtet sich an alle, die Unterstützung bei der Nutzung des ÖPNV benötigen und auf alternative Mobilitätsangebote angewiesen sind. Neben der Unterstützung in Bus und Saarbahn bieten die ehrenamtlichen Lotsen der Bahnmissionsmission den mobisaar-Service kreisübergreifend auch in den Regionalzügen an. Auf Wunsch wird der Kunde am Bahnhof beim Ein-, Um- und Aussteigen unterstützt oder im Zug begleitet. Somit gewährleistet der Service eine nahtlose Mobilitätskette mit den öffentlichen Verkehrsmitteln in den erschlossenen Landkreisen.

In den ländlichen Regionen braucht mobisaar ehrenamtliche Unterstützer. Diese werden, wie alle haupt- oder ehrenamtlichen Lotsen, nach einem im Projekt entwickelten Schulungskonzept intensiv ausgebildet.

Dazu gehören u. a. Fortbildungen zu den Tarifbestimmungen und Beförderungsbedingungen des ÖPNV sowie der Umgang mit Hilfsmitteln in Bus und Bahn. Zusätzlich gibt es Schulungen zu Kundenansprache, zu Konflikt- und Stressbewältigung.

Den mobisaar-Service mit dem Smartphone buchen

Kunden können den kostenlosen Service nicht nur über die Service-hotline unter Telefon: 0 68 98 / 500 4000 (Mo – Fr, 6 Uhr bis 19 Uhr) buchen, sondern auch bequem über ihr Smartphone.

Dieser Zugangsweg wird zunehmend von Kunden in Anspruch genommen. Die App ist für Android-Geräte im Google Play Store und für Apple-Geräte im App Store erhältlich. In den kommenden Wochen kann der Service auch online angefragt werden.

Institut für Sozialforschung
und Sozialwirtschaft e.V.
Saarbrücken



Beitrag von Prof. Dr. Daniel Bieber, *iso*-Geschäftsführer,
mehr Informationen zum *iso* unter www.iso-institut.de

Interesse am Ehrenamt?

Weitere Informationen zum Ehrenamt erhalten Sie bei:

**Sozialverband VdK
Saarland e.V.**

Ingrid Wacht
Tel: 06 81/5 84 59 - 129
ingrid.wacht@vdk.de
www.vdk.de

**Bahnhofsmission -
DIAKONISCHES WERK
AN DER SAAR gGMBH**

Renate Ritter-Hoffmann
Tel: 06 81/9 10 32 - 172
renate-ritter-hofmann@dwsaar.de
www.bahnhofsmission.de

PRO EHRENAMT e.V.

Kristina Lemke
Tel: 06 81/93 85 97 43
mobisaar@pro-ehrenamt.de
www.pro-ehrenamt.de



Frühlingszeit – Ausflugszeit

Stadtbummel, Sehenswürdigkeiten, Shopping und mehr – besser mit Bus & Bahn erleben

Einen Ausflug beginnt man am besten mit einer Bus- oder Zugfahrt. Durch große Fenster Umgebung und Landschaft an sich vorbeiziehen zu lassen, entspannt und ohne selbst auf die Fahrbahn achten zu müssen – so gelingt der Start in einen ereignisreichen Tag mit Familie und Freunden. Gemeinsam kann man schon während der Fahrt Pläne für den Tag schmieden, sich angeregt unterhalten oder in informativer Literatur stöbern.

Am Ziel angekommen, sind viele Sehenswürdigkeiten oder Freizeitangebote sehr gut von der jeweiligen Haltestelle oder vom Bahnhof aus erreichbar – sei es zu Fuß oder mit einer weiteren Buslinie.

Die Anschlusslinien werden an vielen Verkehrsknotenpunkten durch elektronische Anzeigetafeln mit Echtzeiten der Abfahrten von Bussen und Bahnen angezeigt. Das erleichtert die Planung des Ausflugs zusätzlich. So entfällt eine aufwendige Parkplatzsuche mit Zusatzkosten. Das gilt insbesondere, wenn man einen Stadtbummel geplant hat. Die Innenstädte vieler saarländischer Städte sind äußerst attraktiv für Besucher und laden zum Entdecken, Einkaufen und Genießen ein.

Zudem schont man die Umwelt, da Fahrten mit Bus & Bahn viel weniger CO₂ ausstoßen und mehr Ressourcen schonen als der Autoverkehr.

saarVV bietet Empfehlungen für Tagestouren, beste Anfahrtsmöglichkeiten mit Bus & Bahn.

Lukrative Rabatte bei vielen Ausflugszielen

Einen Ausflug mit Bus & Bahn zu organisieren, ist eigentlich ganz unproblematisch. Der saarVV bietet viele Hilfestellungen zu Fahrtrouten und Abfahrtszeiten – im Internet und als Broschüre. Besonders empfehlenswert für die Planung einer Tagestour ist der saarVV-Freizeitflyer „Rabattiert mobil“ mit Tipps zu attraktiven Ausflugszielen im ganzen Saarland und einer Fahrplanauskunft, mit deren Hilfe man die passenden Bus- und Bahnverbindungen zur ausgewählten Sehenswürdigkeit angezeigt bekommt. Den Freizeitflyer erhält man in den Kundenzentren der Verkehrsunternehmen oder auf der Webseite des saarVV.

Als Besitzer eines saarVV-Abo-Tickets, wie dem SeniorenTicket, BürgerTicket oder JobTicket, erhält man zudem lukrative Rabatte auf den Eintritt. Für mehrere Personen bietet sich auch die Gruppentageskarte an, mit der bis zu 5 Personen einen ganzen schönen Tag lang im gewählten Geltungsbereich mit Bus & Bahn touren können – zu ermäßigten Preisen.



Unser Tipp

Ein Ausflug „Auf den Spuren saarländischer Geschichte“

UNESCO-Weltkulturerbe Völklinger Hütte

Saarländische Industriekultur und wechselnden Ausstellungen erleben

Anreise: mit Bus oder Bahn bis Bahnhof Völklingen, 5 Min. Fußweg

2 €* Rabatt p. P. auf den Eintrittspreis

Archäologiepark - Römische Villa Borg

Anschauliche Zeitreise in die Antike

Anreise: Mit Bus oder Bahn bis Bahnhof Merzig, Buslinie 155 bis zur Haltestelle „Oberleuken Ortsmitte“, ca. 15 Min. Fußweg

1 €* Rabatt p. P. auf den Eintrittspreis

Saarländisches Bergbaumuseum in Bexbach

Steinkohlebergbau zum Anfassen

Anreise: Mit Bus oder Bahn bis Bahnhof Bexbach, mit Buslinie 508 (Mo.–Fr.) bis Haltestelle „Bexbach Blumengarten“

20%* Rabatt p. P. auf den Eintrittspreis

**mit dem saarVV-AboTicket*



Dr. Jan Alexandersson (DFKI)

Wir stellen vor: Kooperationspartner DFKI

Interview mit Dr. Jan Alexandersson, DFKI GmbH: „Wir koordinieren menschliche Dienstleistungen auf IT-Basis.“

Eine wichtige Anforderung an das Projekt mobisaar ist es, den Kundinnen und Kunden eine barrierefreie Streckenplanung für die Nutzung von Bus & Bahn anzubieten. Hierzu werden Fahrpläne und Informationen zu Haltestellen, Fahrzeugen oder Gehwegen in Echtzeit ausgewertet, gebündelt und über eine App für Smartphones, eine Webseite, beliebige Internet-Browser und somit alle Plattformen hinweg bereitgestellt. Sie bieten so den Fahrgästen die Möglichkeit, den ausgewählten Fahrweg auf Barrierefreiheit zu prüfen und falls notwendig, einen Lotsen als Begleitservice anzufordern. Für die Umsetzung dieser technologischen Dienstleistungen von mobisaar ist Dr. Jan Alexandersson vom „Deutschen Forschungszentrum für Künstli-

che Intelligenz“ (DFKI) zuständig. Eine der wichtigsten Zielsetzungen sieht er darin, zusammen mit den Nutzern Schnittstellen zu entwickeln, die auf deren realen Bedürfnissen basieren. Zunehmend mehr Menschen nutzen die App derzeit und geben dem DFKI wichtige Impulse zur Optimierung der Anwendungen.

Herr Alexandersson, welche Rolle spielt die Verbesserung der App und Webseite für die Kundinnen und Kunden von mobisaar?

Jan Alexandersson: Eine wichtige, denn ein IT-gestützter Service für mobilitätseingeschränkte Menschen im saarländischen ÖPNV trägt dazu bei, Vorbehalte beim Einstieg in Bus & Bahn abzubauen. Die IT unterstützt dabei in erster Linie die Aufgabe der Mobilitätslotsen als „helfende Hand“ der Fahrgäste, koordiniert die Dienstleistung zwischen Lotse und Fahrgast und stellt Alternativen bereit. Dem-

entsprechend bauen wir im Projekt die Smartphone-Apps aber auch Webseiten und Call-Center mit den dahinter stehenden Systemen aus. Sie werden um offene Schnittstellen erweitert, um die verschiedenen Typen von Mobilitätslotsen mit unterschiedlichen Rollen intelligent in den Dienstleistungsprozess zu integrieren. Dafür benötigen wir von den Beteiligten so viele Informationen wie möglich – also von den Lotsen, Fahrgästen und Interessenten.

Wie kommen Sie an diese für Sie relevanten Informationen?

Jan Alexandersson: In der Regel kann der Fahrgast selbst am besten entscheiden, ob eine Fahrtstrecke für ihn barrierefrei ist oder nicht, sofern er über die nötige Informationsgrundlage verfügt. Er kann vor Ort einschätzen, ob der Platz zwischen Bordsteinkante und Unterstand für einen Elektrorollstuhl ausreichend ist oder er buchstäblich im Regen steht. Wenn diese Information digital bereitgestellt wird, kann aus der Kopplung von Wetterbericht und Fahrplaninformation ein Mehrwert entstehen. Wir wollen so die Fahrgäste in die Lage versetzen, selbst zur Barrierefreiheit beizutragen. Damit erlangen wir mehr Kontrolle über die Einschränkungen und vor allem Möglichkeiten der individuellen Mobilität. Dafür werden relevante Informationen zusammengestellt und für die

verschiedenen Zugangswege genutzt. Eine Schwierigkeit dabei ist, dass sowohl Verkehrsmittel als auch statische Haltestellen für die IT zugänglich gemacht werden müssen. Eine weitere Problemstellung ist, dass die Barrierefreiheit ganz unterschiedliche Mobilitätseinschränkungen beachten muss. Der Fahrgast mit Sehbehinderung ist mit anderen Barrieren konfrontiert als ein Rollstuhlfahrer. Auch das muss bei der IT-Entwicklung beachtet werden.

Wie sieht die IT-Lösung aus?

Jan Alexandersson: Wir entwickeln mit mobisaar-World eine Datenbank, die auf diese Problemstellungen eingeht. Sie beinhaltet eine Erfassung der Haltestellen und wird anschließend über die bestehenden Schnittstellen durch die Nutzer des Systems gepflegt, aktualisiert und optimiert. Damit betreten wir Neuland. Denn bisher gibt es hier keinen anerkannten, allgemeinen Standard, der an das Individuum angepasst ist. Am Ende sorgen App und Webseite dafür, dass dem Nutzer eine Route angezeigt wird, die alle Komponenten beachtet – von den Gegebenheiten an der Haltestellen über den Möglichkeiten des Verkehrsmittels bis hin zur Art der Mobilitätseinschränkung. Das Ergebnis sind möglichst barrierearme Fahrten, die speziell auf den jeweils anfragenden Fahrgast zugeschnitten sind oder eine bestmögliche Alternative anbieten.

Sportlich, sportlich:

Wandern & Fitness machen immer mehr Senioren munter

Bewegung an der frischen Luft und gleichzeitig in geselliger Runde etwas gemeinsam erleben – Wandern erfreut sich bei Senioren nach wie vor großer Beliebtheit.

Varianten, wie etwa Nordic Walking, machen das sportlichere Spazierengehen interessanter und unterstützen die Kräftigung des ganzen Körpers. Für die Generation 65plus ist Wandern eine ideale Freizeitbeschäftigung, weil es das Herz-Kreislauf-System anregt und die Ausdauer trainiert, ohne die Gelenke zu sehr zu belasten. Viele schöne Wanderrouten im Saarland beginnen oder enden in der Nähe eines Bahnhofs oder einer Bushaltestelle.

Mit dem saarVV gibt es daher viele Möglichkeiten, Wandertouren in traumhafter Natur zu planen, unkomplizierte An- und Abfahrt inbegriffen. Morgens kann man mit Bus & Bahn zum ausgewählten Wanderweg anreisen und wenn die Route gut geplant ist, endet sie idealerweise wieder an einer Haltestelle oder einem Bahnhof. Von dort geht es dann ganz bequem wieder nach Hause. Noch mehr Spaß macht Wandern natürlich in Begleitung von Bekannten.

Gemeinsam das Saarland erkunden und dabei neue Freunde finden – der saarVV bietet die Mobilität für mehr Dynamik im Leben vieler Best Ager.

Sportliche Betätigung trägt – richtig dosiert – zur Verbesserung des körperlichen Zustands, der geistigen Fähigkeit und des gesellschaftlichen Lebens bei.

Generell nutzen heute viel mehr Senioren die neu gewonnene Freizeit für sportliche Betätigung. Einige wollen dabei noch mal richtig durchstarten und setzen sich hohe sportliche Ziele. Andere haben ihr Leben lang kaum Sport getrieben und wagen erst im Alter erste Schritte in Richtung Fitnessstraining.



Wer dabei seine eigenen Grenzen im Blick behält, fördert die eigene Gesundheit. Denn für Sport ist es eigentlich nie zu spät. Dabei muss jeder sein persönliches Rezept finden – abhängig von Leistungsstand, Vorlieben und individuellen Zielen.

Sicher ist, dass regelmäßiges Training schnell Erfolg zeigt und zu einer Verbesserung des Gesundheitszustands beiträgt. Durch Ausdauersport lassen sich Risikofaktoren wie Bluthochdruck senken, Kraftsport stärkt die Muskulatur. Regelmäßiges und gezieltes Training hilft Senioren, länger selbstständig und vital zu bleiben – für tägliche Besorgungen, Unternehmungen mit Kindern und Enkeln oder Arbeiten in Haus und Garten. Treppensteigen fällt auf einmal leichter und es bleibt einem auch nicht so schnell die Luft weg.

Aber vor einer sportlichen Betätigung sollte man sich gründlich vom Arzt untersuchen lassen – auch ohne bekannte Risikofaktoren oder Vorerkrankungen. Die sportliche Betätigung muss demnach an die Grenzen des eigenen Körpers angepasst werden. Wer aber seine Möglichkeiten im Blick behält, wenn er sich im Alter auf sportliche Herausforderungen einlässt, tut nicht nur seinem Körper etwas Gutes. In einer Sportgruppe knüpft man neue Kontakte und erfährt andere Sichtweisen auf das eigene Leben.



Sport-Fakten für Best Ager

Mindestens zweimal pro Woche sollte man für rund 25 Minuten Ausdauer- oder Fitnesstraining durchführen. Schon leichte bis mittlere Belastungen reichen aus, um Trainingserfolge zu erzielen.

Kontinuierliches Training verbessert die Sauerstoffaufnahme der Muskulatur und des Gewebes, entlastet das Herz und steigert die Herzleistung. Es senkt den Blutdruck und verbessert Cholesterin-Werte und Atmung. Zudem stärkt es das Immunsystem, baut Stress ab, strafft das Bindegewebe der Haut und erhöht die Knochendichte. Sport hilft auch dabei, bereits bestehende gesundheitliche Probleme zu verbessern.

Das gemeinsame Training in einer Gruppe hilft, (wieder) Spaß am Sport zu haben. Sport im Team trägt dazu bei, neue soziale Kontakte aufzubauen und zu pflegen. Bus & Bahn helfen, entsprechende Sportstätten zu erreichen, wenn es vor Ort keine passenden Angebote gibt.

Wir stellen vor:

Kooperationspartner VdK Saarland

„Ehrenamtliche Lotsen sind unverzichtbar für mobisaar!“

Um mobisaar flächendeckend und mit kurzen Anmeldezeiten anbieten zu können, setzt man neben den hauptamtlichen Lotsen auch auf freiwillige Helfer. Denn in fünf Jahren läuft die Förderung für mobisaar aus und das Projekt sollte sich bis dahin selbst tragen. Dafür müssen saarlandweit ausreichend ehrenamtliche Lotsen vorhanden sein. Neben PRO EHRENAMT e. V. und Bahnhofsmision - DIAKONISCHES WERK AN DER SAAR gGMBH wirbt, betreut und schult der Sozialverband VdK Saarland e. V. als Projektpartner die ehrenamtlichen Lotsen.

Christian Gebhardt-Eich, stellvertretender Landesgeschäftsführer, und Ingrid Wacht von der Service-Stelle Ehrenamt des VdK berichten über den aktuellen Status ihrer Projektarbeit und stellen mit Artur Neumann einen ehrenamtlichen VdK-Lotsen für mobisaar vor.

„Der VdK als größter Sozialverband besitzt eine hohe Kompetenz im Ehrenamt und viel Erfahrung bei Lotsenprojekten. Mit 43.000 Mitgliedern ist der VdK gut vernetzt, mit vielen Ansprechpartnern vor Ort und der

VdK-Zeitung als regelmäßig erscheinendem Informationsmedium“, betont Christian Gebhardt-Eich. „Das Projekt mobisaar passt genau zu den Zielen des VdK. Mobilität ist wichtig, damit Menschen selbstbestimmt leben können. Für den Einstieg in Bus und Bahn benötigen sie oft Hilfe. Menschen, die sich gegenseitig vor Ort helfen – das ist das, wofür der VdK steht. Am Ende geht es immer um die gute Sache. Und glücklicherweise finden sich nach wie vor Menschen, die bereit sind, sich sozial zu engagieren. Das Ehrenamt wird aber heute von vielen anders definiert – weniger als Vollzeit-Position mit ständiger Verantwortung, sondern mehr als Engagement für Projekte auf Zeit mit freier Einteilung der Tätigkeit.“

**Aufgaben des VdK:
Gewinnung, Schulung und Betreuung von freiwilligen Helfern**

Ingrid Wacht ergänzt: „Zurzeit steht der Saarpfalz-Kreis im Fokus unserer Maßnahmen zur Gewinnung ehrenamtlicher Lotsen. Dafür machen wir mobisaar auf allen Ebenen bekannt und bewerben das Projekt in Ortsverbänden, Infostunden, Seniorenabenden, auf Mitgliederversammlungen

und Stammtischen oder bei Veranstaltungen, wie dem Saarpfalz-Gipfel. Dabei gewinnen wir genauso potentielle Lotsen wie auch Kunden für mobisaar, die so erstmals von dem Lotsen-Service erfahren. Generell sind uns alle Interessenten – Mitglied des VdK oder nicht – als ehrenamtliche Lotsen willkommen. Dabei ist es uns wichtig zu vermitteln, welche Aufgaben zu bewältigen sind, wie viel Zeit man investieren und welche Voraussetzungen man mitbringen sollte. Im Mittelpunkt steht, dass man Menschen gerne hilft und kontaktfreudig ist. Die Lotsen unterstützen ja insbesondere Menschen in schwierigen Lebenssituationen, indem sie Orientierungshilfe bei der Fahrt mit Bus und Bahn bieten und sie von der Haustür bis zum Wunschziel begleiten. Ansonsten braucht man etwas Zeit – eine Bereitschaft von mindestens fünf Stunden pro Woche wäre gut. Auto und auch Smartphone sind von Vorteil, aber nicht zwingend notwendig. Uns ist wichtig, dass alle Lotsen zuvor professionell geschult, auf ihre Tätigkeit vorbereitet, intensiv betreut und unterstützt werden. Dann sind sie auch die besten Multiplikatoren für mobisaar, die das Projekt selbstständig bekannt machen und bewerben, so wie es unser Lotse Artur Neumann schon in vorbildlicher Weise umsetzt.“



Artur Neumann hat sehr viel Spaß an seiner ehrenamtlichen Tätigkeit und bringt Eigeninitiative und Ideen in die Lotsen-Tätigkeit ein, die von den VdK-Verantwortlichen gerne angenommen werden: „Ich habe mir die Frage gestellt, wie komme ich an die Menschen ran, um ihnen mobisaar zu erklären? Das Wichtigste ist dabei, auf die Menschen zuzugehen. Also habe ich angefangen, die mobisaar-Flyer zu verteilen, z. B. in Arztpraxen oder Fitnessstudios, um auch jüngere Menschen mit Mobilitätseinschränkungen bspw. mit Sportverletzungen anzusprechen. Das Ehrenamt stellt für mich eine Win-win-Situation dar. Einerseits kann ich meine langjährige Erfahrung im Umgang mit Menschen aus meinem Berufsleben zielorientiert einbringen. Andererseits fühlt man sich auch als Rentner noch in der Gesellschaft gebraucht, ist weiterhin mit interessanten Menschen in Kontakt und fällt nicht durch Beschäftigungslosigkeit in ein mentales Loch.“



mobisaar
Mobilität für alle



Die mobisaar-Kooperationspartner Ingrid Wacht, Kristina Lemke, Katharina Meßner-Schalk, Prof. Dr. Daniel Bieber und Oberbürgermeister Hans Wagner bei der Projektvorstellung (von li. nach re.)

mobisaar in St. Ingbert vorgestellt

Die Ausweitung von mobisaar über den Regionalverband Saarbrücken hinaus hat Mitte 2016 im Saarpfalz-Kreis begonnen. Mittlerweile wurde das Projekt dort u. a. in Blieskastel, Ormesheim, Bexbach und Homburg von den zuständigen mobisaar-Partnern präsentiert. Am 15. März 2017 folgte eine Vorstellung von mobisaar in St. Ingbert.

Dazu hatten der St. Ingberter Oberbürgermeister Hans Wagner und Projektkoordinatorin Katharina Meßner-Schalk in die Altenbegegnungsstätte in St. Ingbert eingeladen.

Hans Wagner hob hervor, dass mobisaar vorbildhaft den Herausforderungen des demografischen Wandels Rechnung trägt.

„Das Projekt ermöglicht Menschen mit Mobilitätseinschränkung die Teilhabe am gesellschaftlichen Leben. Wir überprüfen in St. Ingbert kontinuierlich, wie wir die Lebensumstände unserer Bürger – besonders für die wachsende Anzahl unserer Senioren – verbessern können. Deshalb sind wir froh, dass mobisaar mit unserer Unterstützung seit dem 01. September 2016 auch in St. Ingbert angeboten wird.“

Dies geschieht in Kooperation mit der gemeinnützigen kommunalen Gesellschaft für Beschäftigung und Qualifizierung St. Ingbert mbH (GBQ gGmbH).

Prof. Dr. Daniel Bieber vom Institut für Sozialforschung und Sozialwirtschaft betonte: „Mehr als andere Regionen ist das Saarland vom demografischen Wandel betroffen. Bis 2030 wird die Zahl der über 75-Jährigen stark zunehmen. Für diese älteren Menschen stellt die Nutzung von Bus und Bahn oft eine Hürde dar. Deshalb haben wir das Konzept für das Projekt mobisaar entwickelt.“

Katharina Meßner-Schalk von der Saarbahn GmbH stellte den „Erste-Klasse-Service“ von mobisaar vor: „Wer sich nicht alleine zutraut mit Bus und

Bahn zu fahren, etwa weil er schlecht sieht oder hört, im Rollstuhl sitzt oder einen Rollator benötigt, kann sich von den haupt- oder ehrenamtlichen mobisaar-Lotsen begleiten lassen. Ziel ist es, den Fahrgästen eine selbstbestimmte Mobilität zu ermöglichen“.

Kristina Lemke von LAG Pro Ehrenamt e. V. und Ingrid Wacht, Sozialverband VdK Saarland, betonten, dass sich auch ehrenamtliche Helfer im Projekt engagieren können. Auf ihren Einsatz würden sie im Rahmen von Schulungen intensiv vorbereitet. Interessenten müssten mindestens 18 Jahre alt sein, Freude und Interesse am Umgang mit älteren Menschen oder Menschen mit einem Handicap haben. Ein höfliches Auftreten, Zuverlässigkeit und die Bereitschaft, an Schulungsmaßnahmen teilzunehmen, seien zudem wichtig.



Daniel Weiss, Susanne Fischer und Rosemarie Weis (von li.) sind drei der fünf hauptamtlich in St. Ingbert tätigen mobisaar-Lotsen.



Mobilitätstipp

So kommen Sie am besten an eine gültige (und für Sie passende) Fahrkarte für Bus & Bahn

Die Zeitkarten des saarVV stellen die einfachste und wirtschaftlichste Art für Vielfahrer dar, eine Fahrkarte für den ÖPNV im Saarland zu erwerben. Diese gibt es z. B. als BürgerTicket und Seniorenticket. Die Zeitkarten können Sie als Monatskarten oder im Jahres-Abo bequem beim saarVV bestellen – telefonisch, per E-Mail oder in den Kundenzentren der Verkehrsunternehmen.

Eine interessante Alternative für Gelegenheitsfahrer ist die saarVV Card, für die Sie einmalig 14 € zahlen und dafür Ermäßigungen bis zu 24% auf Einzelfahrten erhalten.

Ansonsten können Sie eine Einzelfahrkarte, Tageskarte oder Gruppentageskarte größtenteils noch ganz „klassisch“ bei Ihrem Busfahrer kaufen.

Auf „Nummer sicher“ gehen Sie mit einem Kauf an einem der modernen Fahrkartenautomaten, die Sie an vielen größeren Haltestellen und Bahnhöfen vorfinden. Hier helfen Ihnen die erklärenden Berührungsbildschirme weiter, die richtige Karte auszuwählen.

Mehr Informationen zu Tickets & Service des ÖPNV im Saarland:

saarVV Call- & Abo-Center

Hohenzollernstraße 8

66333 Völklingen

Tel.: +49 6898 500 4000

Fax: +49 6898 500 4100

E-Mail: service@saarvv.de

Öffnungszeiten:

Montag bis Samstag: 6.00 – 19.00 Uhr

Sonn- und Feiertage: 8.00 – 18.00 Uhr

Das ganze Saarland

– zum Preis von einem Stück Kuchen!

Unglaublich? Aber wahr!

Mit dem SeniorenTicket sind Sie im ganzen Saarland mit Bus & Bahn mobil – und bezahlen dafür am Tag nur so viel wie für ein leckeres Stück Kuchen.

Denn das SeniorenTicket kostet Sie im Jahresabo 62,50 € im Monat – also nur ca. 2 € am Tag. Das ist ein unschlagbarer Preis, wenn Sie bedenken, was Sie dafür alles erhalten: Mobilität im ganzen Saarland ohne die Kosten eines eigenen Autos und ohne die Stressfaktoren des Autofahrens im städtischen Berufsverkehr oder bei der Parkplatzsuche. So macht Einkaufen gehen, mit Freunden Ausflüge planen und die Familie besuchen richtig Spaß!

Seit 2017 erhalten Sie als Abo-Kunden des saarVV übrigens moderne eTickets – scheckkartengroße, stabile Plastikkarten mit integriertem Chip. Hier sind verschiedene Informationen wie Fahrtberechtigungen, Gültigkeit, Fahrstrecke und die Art des Tickets gespeichert. Ein Vorteil: Das eTicket hat eine längere Lebensdauer und kann bis zu 5 Jahre lang genutzt werden. Damit entfällt der jährliche Austausch der Abo-Karten. Bei Verlust gibt es zudem eine sofortige Sperrmöglichkeit.

Das hat Ihnen das SeniorenTicket zu bieten:

- Sie bekommen das Ticket bequem nach Hause geschickt – im Jahresabo oder als Monatsticket.
- Generationenübergreifende Vitalität: Bis zu 3 Kinder unter 6 Jahren können jederzeit kostenlos bei Ihnen mitfahren.
- Bei Zahlung eines Zuschlags können Sie sogar die 1. Klasse der DB nutzen.
- Das SeniorenTicket ist wirklich preiswert: Als Jahreskarte im Abonnement zahlen Sie nur 62,50 € im Monat, für die Monatskarte 75 €.

Mehr Infos zum SeniorenTicket und den anderen attraktiven saarVV-Zeitkarten finden Sie unter www.saarVV.de



Das ganze Saarland für ein Stück Kuchen!*



*z. B.
mit dem
SENIORENTICKET
für nur ca. 2,- €
am Tag im ganzen
Saarland
mobil!

www.saarVV.de

 **saarVV**
EIN Ticket für Bus & Bahn.