Informationen, Anregungen, Tipps & mehr zum Thema Mobilität

Aktiv & Mobil

DAS mobisaar-MAGAZIN

mobisaar
Mobilität für alle

Ausflüge in die Natur:
Tipps für Mobilitätseingeschränkte in der Region

Mobilität im Alter:
Selbstständig und selbstbewusst aktiv bleiben

Lotsen in Neunkirchen:
Hilfe bei der Nutzung von Bus & Bahn im Landkreis

01/2018

Inhaltsverzeichnis

Seite 4 - 5
Durch Begleitung mobiler machen:
Lotsen-Services sind ein wichtiger Beitrag, um soziale Teilhabe älterer oder gehbehinderter Menschen zu unterstützen

Seite 6
Immer mehr Lotsen helfen im Saarland:
Auch der Landkreis Neunkirchen setzt auf den mobisaar-Begleitservice

Seite 7 - 9
Diakonie Saar koordiniert hauptamtliche Lotsen:
Langzeitarbeitslose richtig auf ihre Aufgaben vorbereiten und ihnen zur Seite stehen

Seite 10-13
Ausflugs-Tipps für Mobilitätseingeschränkte:
Die „goldene“ Jahreszeit in freier Natur genießen – barrierefreie Wanderwege, Gärten und Ausflugsziele

Seite 14-15
Sehbehinderte Menschen in Bus & Bahn:
Mit Lotsen-Unterstützung zur Arbeit, zum Einkaufen oder Arztbesuch – drei Erfahrungsberichte

Seite 16 - 19
Mobilität im Alter – bewusst und mit Freude bewegen
Bus & Bahn werden zur Alternative zum Auto – um aktiv am Leben teilzunehmen

Seite 20-22
Rückblick & Ausblick:
Veranstaltungen für Mobilitätseingeschränkte im Saarland

Impressum

Aktiv & Mobil – das mobisaar-Magazin

Herausgeber: SNS GmbH Saarländische Nahverkehrs-Service GmbH, Hohenzollernstraße 8, 66333 Völklingen, Verantwortlich: Peter Gentes, Redaktion: Peter Gentes, Frank Künzer (Künzer Kommunikation), Katharina Meßner-Schalk, Fotos: saarVV, Künzer Kommunikation, Institut für Sozialforschung und Sozialwirtschaft (iso), Katharina Meßner-Schalk/Saarbahn GmbH, Saarbahn GmbH, www.mobisaar.de, ©iStock.com/
Gestaltung: Künzer Kommunikation, www.kuenzer-kommunikation.de, Auflage: 4.000 Exemplare.

Alle in diesem Druckwerk mit Weblinks genannten Webseiten wurden zum Zeitpunkt der Drucklegung auf mögliche Rechtsverstöße überprüft.
Es wird keine darüber hinausgehende Gewähr für die Inhalte genannter Webseiten übernommen.

Lieber Leserinnen und Leser,

mit dem mobisaar-Service bieten wir einen einzigartigen Begleitservice im öffentlichen Personennahverkehr mit vielfältigem Nutzen an. Zum einen ermöglicht er mobilitätseingeschränkten Menschen mehr soziale Teilhabe und stärkt die Serviceleistung des öffentlichen Nahverkehrs. Zum anderen werden für den Service langzeitarbeitslose Menschen als Mobilitätshelfer qualifiziert. Damit wird ein Beitrag zu ihrer Integration in den Arbeitsmarkt geleistet. Insgesamt ist das ein Angebot, das immer mehr Kunden überzeugt. Zu den vielen zufriedenen mobisaar-Kunden gehören auch Denise Pressmann, Manuel Simon und Beate Böhme. Sie haben mir von ihren positiven Erfahrungen berichtet.

Eine selbstbestimmte und sichere Mobilität unterstützen wir auch durch spezielle Kundenschulungsangebote: Wir zeigen Fahrgästen, wie sie sicher und bequem mit Bus und Saarbahn ans Ziel kommen. Neben Tipps und Tricks zum richtigen Verhalten an und in den Fahrzeugen, beantworten wir Fragen zum Linienangebot, zu Fahrzeugdetails und den Fahrgastinformationen. Unser Ziel ist es, Zugangshemmnisse abzubauen und das Sicherheitsempfinden bei der Nutzung des öffentlichen Nahverkehres zu verbessern. Es gibt aber auch noch viel zu tun.

Auf dem Weg hin zu einem saarlandweiten mobisaar-Angebot müssen wir Lösungen entwickeln, wie mobisaar Mobilität auch im ländlichen Raum mit begrenztem ÖPNV-Angebot unterstützen kann. Das Netzwerk ehrenamtlicher Helfer, die sich bei mobisaar tatkräftig engagieren, ist hier sicherlich eine wichtige Säule. Auch müssen wir kontinuierlich daran arbeiten, das mobisaar-Angebot im Sinne von Kundenbedürfnissen weiterzuentwickeln und damit all die Menschen zu erreichen, die die Unterstützung brauchen. Zahlreichen Maßnahmen der Öffentlichkeitsarbeit und einem kontinuierlichen Dialog mit Politik, Verwaltung, Seniorenvertretungen, Verbänden, Fachexperten und natürlich den Bürgerinnen und Bürgern kommt dabei eine zentrale Rolle zu.

i.V. Katharina Meßner-Schalk

Katharina Meßner-Schalk
mobisaar-Projektkoordinatorin
Saarbahn GmbH

Prof. Dr. Daniel Bieber, Geschäftsführer des iso-Instituts

Zweite bundesweite Fachtagung der Begleitservices im Öffentlichen Personennahverkehr in Saarbrücken

„Mobilität ist unverzichtbares Menschenrecht und zentrales Element sozialer Teilhabe“

Mobilität ist ein Grundbedürfnis des Menschen und die Sicherung der Mobilität – auch auf dem Land – politische Aufgabe ersten Ranges. Mobilitätseinschränkungen gehören zu den wichtigsten Risikofaktoren für schwerwiegende Gesundheitsprobleme, insbesondere bei älteren Menschen. Begleitdienste für den Öffentlichen Personennahverkehr (ÖPNV), wie mobisaar, leisten daher einen bedeutenden Beitrag zur Steigerung von Selbstständigkeit und sozialer Teilhabe. Da die meisten Begleitdienste vor allem mit Lotsen arbeiten, die aus dem öffentlichen Beschäftigungssektor bezahlt werden, tragen sie auch zur Integration von Menschen bei, die auf dem Weg zurück in den Arbeitsmarkt sind.

Im Januar 2016 hat sich in Berlin das Netzwerk der Begleitservices im ÖPNV gegründet. Im Februar 2018 fand in Saarbrücken nun die zweite bundesweite Fachtagung des Netzwerks statt. Diskutiert wurden einerseits die Möglichkeiten von sozialer Teilhabe in alternden Gesellschaften durch Begleitdienste für Fahrgäste im ÖPNV. Zum anderen, welche Möglichkeiten sich durch die Einbindung arbeitsmarktpolitischer Instrumente für den ÖPNV ergeben könnten. Da Begleitdienste eine wichtige Unterstützung für ältere oder mobilitätseingeschränkte Menschen sind, fordert das Netzwerk, dass diese eine feste Größe im öffentlichen Beschäftigungssektor sein sollten. Zugleich sollten sie auch finanziell und personell entsprechend ausgestattet werden.

Auf der Fachtagung verabschiedete das Netzwerk ein Positionspapier, das vor allem Politik und Arbeitsverwaltung anbietet, bei der Ausgestaltung von Begleitdiensten behilflich zu sein. Über 120 Personen aus ganz Deutschland haben an der vom Saarländi-

Begleitservices: Ein intensiver und kreativer Dialog aller Beteiligten als Grundlage für mehr Mobilität

schen Verkehrsverbund (saarVV) und dem Saarbrücker Institut für Sozialforschung und Sozialwirtschaft (iso) im Rahmen von mobisaar organisierten Tagung teilgenommen.

Lotsen-Dienste werden vorrangig im städtischen Raum von hauptamtlichen Lotsen angeboten. In ländlichen Regionen ist die Versorgung mit öffentlichem Nahverkehr oft schwieriger und stellt die Begleitdienste deshalb vor größere Herausforderungen. Die langen Wege mit Bus und Bahn und die Arbeitszeiten der Lotsen machen es schwer, nur hauptamtlichen Lotsen einzusetzen. mobisaar setzt daher zusätzlich auf ehrenamtliches Engagement.

Im Unterschied zu den anderen ca. 20 Begleitdiensten im ÖPNV in Deutschland ist mobisaar derzeit der einzige, der die Kundenfahrtwünsche technisch koordiniert. So können die Kunden den Service bequem und schnell telefonisch im Kundencenter, aber auch per App sowie über die mobisaar-Website buchen. Auch die Lotsen erhalten alle notwendigen Informationen über eine App. Die Verkehrsunternehmen profitieren in besonderer Weise von den Begleitdiensten. Neben dem Imagegewinn in der Öffentlichkeit gibt es auch weniger Störungen im Betriebsablauf.

Wichtig für den Erfolg von Begleitdiensten, so ein zentrales Ergebnis der Fachtagung, ist die enge Zusammenarbeit mit Jobcentern und Verkehrsunternehmen sowie mit Multiplikatoren aus Politik und Verbänden, Interessenvertretungen, Senioren- und Behindertenbeauftragten.

Die Tagungsdokumentation können Sie unter www.mobisaar-veranstaltungen.com herunterladen oder beim Institut für Sozialforschung und Sozialwirtschaft (iso) bestellen.

Mehr Infos unter:
www.iso-institut.de

mobisaar macht weiter mobil:

Auch der Landkreis Neunkirchen setzt auf die Hilfe der Lotsen

Das Projekt mobisaar startete Ende 2015 im Regionalverband Saarbrücken und wurde 2016 auf den Saarpfalz-Kreis erweitert. Seit 2017 ist der kostenlose Lotsen-Begleitservice im ÖPNV für mobilitätseingeschränkte Menschen auch im Landkreis Neunkirchen angekommen. In den vergangenen Monaten wurde mobisaar auf Informationsveranstaltungen in mehreren Städten und Gemeinden des Landkreises vorgestellt – u. a. in Ottweiler, Illingen, Spiesen-Elversberg, Schiffweiler, Eppelborn und Neunkirchen.

Hier wurden in erster Linie ältere und mobilitätseingeschränkte Menschen sowie deren Betreuer, Familienmitglieder und Netzwerke angesprochen.

Aber mobisaar ist auch eine Mobilitätsalternative für zeitweise in ihrer Bewegung gehandicapte Menschen, z. B. bei Krankheiten oder Sportverletzungen. Ziel ist es, Bus & Bahn für diese Zielgruppen attraktiver und erfahrbarer zu machen, um sie so in ihrer selbstständigen Mobilität zu unterstützen. Die Lotsen helfen, Sicherheitsbedenken, Vorbehalte oder Hemmnisse bei der Nutzung von öffentlichen Verkehrsmitteln abzubauen.

Dabei sind viele helfende Hände notwendig. Hauptamtliche Lotsen werden im Landkreis Neunkirchen über die Diakonie Saar koordiniert (s. Interview S. 7-10). Es ist ein weiterer wichtiger Aspekt von mobisaar, dass Langzeitarbeitslose durch die Lotsen-Tätigkeit einen Einstieg in den Arbeitsmarkt erhalten. Ebenso wichtig ist aber auch das Engagement ehrenamtlicher Lotsen – insbesondere in den ländlichen Regionen und außerhalb der Arbeitszeiten der Hauptamtlichen. Der Sozialverband VdK, die LAG Pro Ehrenamt und die Bahnhofsmission sind für das ehrenamtliche Engagement im Projekt zuständig. Sie suchen insbesondere auch im Landkreis Neunkirchen engagierte Mitbürger, die sich eine Lotsen-Tätigkeit vorstellen können.

Im Dialog: Andreas Jenal und Stefanie Wenzler vor dem Haus der Diakonie in Neunkirchen

mobisaar-Partner Diakonie Saar:

„Wir wollen unsere Lotsen richtig auf ihre Aufgaben vorbereiten und ihnen zur Seite stehen"

Durch die Erweiterung von mobisaar in den Landkreis Neunkirchen war ein Partner vor Ort notwendig, der die Betreuung und den Einsatz der neuen hauptamtlichen Lotsen koordiniert und verantwortet. Mit der Diakonie Saar übernahm Ende 2017 eine gemeinnützige Organisation diese Aufgabe, die viel Erfahrung im Bereich beruflicher Integration und sozialer Teilhabe besitzt. Sie brachte zudem die Erfahrung mit ehrenamtlichen mobisaar-Lotsen mit, die sie bereits als Projektpartner über die Bahnhofsmission Saarbrücken gewonnen hatte. Gemeinsam mit ihrem Kollegen Ralf Koch sind Andreas Jenal und Stefanie Wenzler bei der Diakonie Saar für mobisaar zuständig und berichten über Stand, Erfahrungen und Ziele des Projekts.

Herr Jenal, wie werden die mobisaar-Lotsen im Landkreis Neunkirchen finanziert und koordiniert?

Andreas Jenal: Wir haben zehn Lotsen-Stellen mit Langzeitarbeitslosen besetzt. Die sozialversicherungspflichtigen Arbeitsplätze sind durch das Jobcenter, das Land und den Landkreis Neunkirchen finanziert.

Die Arbeitsverträge waren zuerst bis Juni 2018 befristet, wurden aber um ein weiteres Jahr verlängert. Die Lotsen, zurzeit haben wir neun Männer und eine Frau beschäftig, arbeiten 39 Stunden in der Woche in zwei Schichten – üblicherweise mit Beginn zwischen 7.30 bzw. 9.30 Uhr und Arbeitsende zwischen 16 bzw. 18 Uhr. Unsere Aufgaben bestehen u. a. in der Erstellung der Einsatzpläne und der individuellen Förderung der Lotsen. Diese geschieht in Form von sozialpädagogischer Betreuung und Bewerbertraining. Unser Ziel ist es, dass die Lotsen auf dem ersten Arbeitsmarkt Fuß fassen, um sie langfristig in eine sinnvolle, sozialversicherungspflichtige Beschäftigung zu bringen.

Frau Wenzler, wie sind Ihre Erfahrungen mit der Umsetzung des Lotsen-Services im Landkreis Neunkirchen?

Stefanie Wenzler: Der Landkreis ist relativ verzweigt, geprägt von vielen ländlichen Gebieten mit unterschiedlichen Taktungen bei Bus und Bahn. Wir versuchen die Lotsen so aufzuteilen, dass sie im gesamten Landkreis präsent sind. Sie sind regelmäßig am Illinger Bahnhof, in Eppelborn, Ottweiler, Elversberg und im Stadtgebiet Neunkirchen anzutreffen. Auch auf den verschiedenen Märkten sind Lotsen präsent. Zurzeit führen sie in erster Linie Spontanhilfe aus und sind Ansprechpartner an Haltestellen. Aber die Zahl an Bestellungen über die Hotline und an Stammkunden, die regelmäßig buchen, nimmt langsam zu. Die Lotsen haben sich gut auf das Anforderungsprofil eingestellt. Die Ansprüche an die Lotsen, die ja länger arbeitslos waren, sind hoch. Sie müssen nicht nur ein höfliches Auftreten und gepflegtes Erscheinungsbild mitbringen. Zuverlässigkeit, Pünktlichkeit, Verantwortungsbereitschaft, Teamorientierung und Organisationstalent sind unerlässlich. Sie stehen acht Stunden am Tag – bei Wind und Wetter – immer neuen, physisch und psychisch anstrengenden Situationen gegenüber. Da sind wir froh, dass wir bisher kaum Fluktuation bei den Lotsen zu verzeichnen haben.

Wie werden die Lotsen für ihren täglichen Einsatz geschult?

Andreas Jenal: Unsere Lotsen werden von mobisaar-Partnern in unterschiedlichen Bereichen ausgebildet. Die Neunkircher Verkehrs GmbH und die Saarbahn GmbH führen Lotsen-Trainings durch. Diese Schulungen teilen sich in theoretische und praktische Teile auf, beschäftigen sich inhaltlich mit dem sicheren Verhalten vor, während und nach der Fahrt, mit einem Kommunikationstraining sowie mit Orts- und Tarifkenntnis inklusive Linien- und Streckenkunde. b2m Software erklärt die Besonderheiten der Lotsen-App und

Seit Ende 2017 im Einsatz für mobisaar: Stefanie Wenzler von der Diakonie Saar

anderer elektronischer Hilfsmittel. Auch auf spezifische Bereiche bei der Betreuung bspw. von Sehbehinderten oder von Diabetes-Erkrankten wird geachtet. Die Kooperation im mobisaar-Netzwerk funktioniert. Unsere Lotsen konnten vor ihrem ersten Einsatz bei anderen Landkreisen hospitieren. Insbesondere mit dem Saarpfalz-Kreis kommt es auch zu einem Austausch von Lotsen. Die Zusammenarbeit mit der Hotline hat sich bestens eingespielt. Wir werden direkt über Termine oder Anfragen informiert. Eine unserer Hauptaufgaben ist natürlich die Begleitung und Betreuung der Lotsen. Wir wollen ihre Arbeit unterstützen und sind erster Ansprechpartner bei Problemstellungen.

Wie wollen Sie das mobisaar-Projekt vor Ort noch päsenter machen?

Stefanie Wenzler: Um mehr gebuchte Fahrten zu erzielen und Stammkunden zu erreichen, ist die persönliche Ansprache entscheidend. Gerade in ländlichen Gegenden läuft viel über Mundpropaganda und örtliche Gruppen. Deshalb stellen wir mobisaar auf unterschiedlichen Veranstaltungen vor und lassen die Lotsen von ihren Erfahrungen berichten. Das Verteilen von Flyern ist wichtig, aber die direkte Kommunikation in die Zielgruppe ist effektiver. Mittelfristig erhoffen wir uns auch durch die Zusammenarbeit mit ehrenamtlichen Lotsen einen positiven Effekt – sei es bei der Bekanntmachung des Projekts oder bei der Präsenz, insbesondere außerhalb der Arbeitszeiten unserer Lotsen.

mobisaar

Mehr Infos unter:

www.diakonie-saar.de

Die „goldene“ Jahreszeit in freier Natur genießen

Ausflugstipps für Mobilitätseingeschränkte

Der Spätsommer und Herbst mit noch warmen, aber nicht mehr schwül-heißen Temperaturen lädt zu Aktivitäten in freier Natur ein. Das Saarland hat eine große Anzahl an Ausflugszielen für eine Tagestour zu bieten, die auch für Mobilitätseingeschränkte gut zu bewältigen sind. Einige dieser Kulturangebote sind auch für Menschen mit Hörschädigungen individuell erlebbar. Busse und Bahnen bringen einen dabei oft bis in die unmittelbare Nähe der Ziele von Erholungsfahrten und Exkursionen. Wer gut plant und sich rechtzeitig anmeldet, kann dabei auch auf einen mobisaar-Lotsen zurückgreifen.

Barrierefreie Wanderwege

Der Spaß an einem Wanderausflug und bestehende Einschränkungen in der Mobilität müssen kein Widerspruch sein. Das gilt insbesondere, wenn man – wie hier im Saarland – eine große Auswahl an barrierefreien Wanderwegen vor der Haustür hat.

Herzweg Tholey: Rund um den Schaumberg führt ein barrierefreier Wanderweg mit dem einladenden Namen Herzweg. Der Wanderweg ist nicht nur anregend für Herz und Kreislauf, er bietet in einer Höhe von rund 500 Metern herrliche Panoramablicke über die Region. Sehenswürdigkeiten auf dem Weg sind u. a. Schaumbergturm und -plateau, Afrikakapelle und die Open-Air-Galerie „Gipfelkunst“.

Anreise: **Busbahnhof St. Wendel, mit Linie R4 zur Haltestelle „Am Weiher“ in Tholey, Umsteigen, mit Linie 619 zur Haltestelle „Schaumbergturm“**

Rundwanderweg Saarwellingen: Barrierefreie Erholung mit Wild- und Naturerlebnis: Der landschaftlich attraktive Wanderweg im Saarwellinger Wald führt am Wildfreigehege Wolfsrath vorbei. Die Steinbergquelle mit Weiheranlage und dem Marienbildstöckel mit Betbänken sind weitere Höhepunkte dieses Wanderweges.

Die längere Strecke ist 4 Kilometer lang, die kürzere 2,4 Kilometer. Die Wegmarkierung ist mit dem Piktogramm „Rollstuhlfahrer" versehen.

Anreise: **Hauptbahnhof Saarlouis, mit Linie 403 bis Haltestelle „Schlossplatz", kurzer Fußweg**

Behindertengerechte Gärten

Garten in Gerlfangen: Ein Panoramablick über die Weiten der Gerlfanger Landschaft bildet die Kulisse für diesen wunderschön ruhigen Garten. Er ist mit viel Liebe zu Pflanzen und einem ausgeprägten Geschmack für Gartengestaltung angelegt. Die Besonderheit des Gartens liegt nicht nur in der Vielfalt und Auswahl der Pflanzen, sondern auch darin, dass der Garten bewusst behindertengerecht ausgestattet ist.

Anreise: **Bahnhof Dillingen, mit Linie 462 bis Haltestelle „Im Breitfeld" in Gerlfangen**

Saargarten Beckingen: Der Saargarten in Beckingen ist mit 32.000 Quadratmetern einer der größten der „Gärten ohne Grenzen" im Dreiländereck. Direkt an der Saar gelegen können sich die Besucher auf einen kurzweiligen Aufenthalt in der weitläufigen Anlage freuen. Dafür sorgen die reizvolle Vegetation sowie die zahlreichen Skulpturen und Objekte im Garten. Der Saargarten ist ganzjährig geöffnet und zeichnet sich durch einen vollständig behindertengerechten Zugang aus. Der Eintritt ist frei. Gartenführungen gibt es bis 31. Oktober immer sonntags gegen einen Unkostenbeitrag von 3,50 € pro Person.

Anreise: **Bahnhof in Beckingen, ca. 1 km Fußweg**

Saarschleife neu entdecken

Baumwipfelpfad Saarschleife: Der barrierearme Naturpfad führt durch den Mischwald und schraubt sich über die Baumkronen hinauf in die Lüfte. Er mündet im 42 Meter hohen Aussichtsturm, der einen atemberaubenden Blick ins Tal der Saarschleife und auf die grünen Hügel des Naturparks Saar-Hunsrück ermöglicht. Bei klarer Sicht kann man sogar die Vogesen erkennen. Interaktive Lernstationen informieren spielerisch über den Lebensraum Buchenwald

und die Entstehung der Saarschleife. Spaß für alle Altersstufen bieten auch die Erlebnisstationen mit Wackelelementen und einer Rutsche.

Anreise: **Bahnhof Merzig, mit der Linie 155 oder 207 bis Haltestelle „Reha-Klinik Orscholz", kurzer Fußweg**

Rundfahrt Saarschleife: Eine Rundfahrt auf dem Ausflugsschiff Maria Croon ist die etwas andere Art, das Naturwunder Saarschleife zu erleben, die sich auch für Rollstuhlfahrer eignet. In der Saison legen das Schiff dreimal täglich in Mettlach ab und nimmt Kurs auf Sehenswürdigkeiten wie die Burg Montclair – bis schließlich in 180 Metern Höhe der Aussichtspunkt Cloef vor einem auftaucht.

Anreise: **Bahnhof Mettlach, Line 207 zur Haltestelle „Schiffsanlegestelle"**

Regen? Kalt? Dann ab ins Museum oder in die Ausstellung!

Römermuseum Homburg Schwarzenacker: Rund 2.000 Jahre zurück reist man in diesem überregional bedeutsamen archäologischen Freilichtmuseum. In der Ausstellung, auf dem großen Freilichtgelände oder bei einer Erlebnisführung taucht man in die Welt der Römer ein. Originale Befunde und Rekonstruktionen, u. a. von Gebäuden, Außenanlagen und Straßenzügen eines römischen Vicus, der Tempel des Gottes Merkur und das Haus des Augenarztes vermitteln anschaulich Wissenswertes aus vergangenen Zeiten. Mit zahlreichen Exponaten aus Kunst, Handwerk und Haushalt gibt auch das barocke Edelhaus Aufschluss über den römischen Alltag. Eine Erlebniswelt, die auch Mobilitätseingeschränkten offen steht.

Anreise: **HBF Homburg, Linie R7 oder 501 (Biosphärenbus) bis zur Haltestelle „Römermuseum Schwarzenacker"**

Kultur im Saarland für Menschen mit Hörein-schränkungen

Kulturgenuss ohne gutes Hörvermögen, das findet man leider nicht überall. Aber einige Kultureinrichtungen haben sich auf die Bedürfnisse von hörgeschädigten Mitmenschen eingestellt.

Statdführungen & Schulmuseum Ottweiler: So werden in der historischen Stadt Ottweiler regelmäßig Stadtführungen mit Höranlage angeboten. Damit wird auch Schwerhörigen die Teilnahme ermöglicht. Die Gästeführer geben mit unterhaltsamen Anekdoten Einblicke in die Geschichte der Stadt. Individuelle Führungen für Gruppen sind auf Anfrage möglich. Das Saarländische Schulmuseum in Ottweiler bietet auf mehreren Etagen Exponate aus 1000 Jahren Schulgeschichte. Das Museum hält ein spezielles Angebot für hörgeschädigte Menschen bereit.

Anreise: **Bahnhof Ottweiler, Linie 302 oder 344 zur Haltestelle „Schulmuseum“**

Moderne Galerie Saarbrücken: Die Moderne Galerie des Saarlandmuseums bietet eine um rund 1.500 Quadratmeter vergrößerte Ausstellungsfläche und acht Säle unterschiedlicher Proportion. Das Zentrum bildet ein 14 Meter hoher Raum als außergewöhnlicher Ausstellungsort für zeitgenössische Kunst. Hier werden regelmäßig Führungen mit Anlagen für Hörgeschädigte angeboten. Gruppenführungen sind auf Anfrage möglich. Das Museum erfüllt die Kriterien des Qualitätssiegels „Hören mit Herz“.

Anreise: **Hauptbahnhof Saarbrücken, Saarbahn bis zur Haltestelle „Landwehrplatz“, ca. 250 Meter Fußweg oder mit den Linien Haltestellen 128 und 506 zur Haltestelle „St. Johanner Markt“ bzw. „Staatstheater“, kurzer Fußweg**

Beate Böhme wird von Michael Kiebel, Lotse der Diakonie Saar, begleitet.

„Jetzt fahre ich wieder gerne mit öffentlichen Verkehrsmitteln."

Sehbehinderte Menschen in Bus & Bahn:

Mit Lotsen-Unterstützung zur Arbeit, zum Einkaufen oder Arztbesuch

Für blinde und sehbeeinträchtigte Fahrgäste ist die Nutzung von Bus & Bahn eine große Herausforderung. Durch die Barrierefreiheit-Initiativen der Verkehrsunternehmen im Saarland hat sich sicherlich schon vieles verbessert. Moderne, dynamische Informationstafeln besitzen eine sogenannte „Text to Speech"-Funktion. Dadurch kann man sich die An- und Abfahrtszeiten an Bushaltestellen und Bahnhöfen mit einem Knopfdruck über einen Außenlautsprecher vorlesen lassen. Akustische Türschließwarnungen und taktile Leitsysteme verbessern die Orientierung beim Ein- und Ausstieg. Vorlesefunktionen auf Webseiten erleichtern die Informationsvermittlung.

Doch es bleibt der Weg zur Haltestelle, das Überqueren von Straßen, die Platzsuche in den Hauptverkehrszeiten und das rechtzeitige Um- und Aussteigen. Hier kann der Lotsen-Service mobisaar entscheidende Hilfestellung geben.

So greift der stark sehbehinderte Manuel Simon regelmäßig auf die Hilfe eines Lotsen zurück. Wochentags fährt er mit Bus und Saarbahn von seinem Heimatort Kleinblittersdorf zu seiner Arbeitsstelle in Saarbrücken. Ganz ohne Begleitung ist das kaum möglich, vor allem da er in den Stoßzeiten unterwegs ist, um pünktlich seine Arbeit beginnen zu können. Mit einem Lotsen an seiner Seite fühlt er sich deutlich sicherer. Gerne nimmt er deshalb die Hilfe an und freut sich darüber, dass die Lotsen verlässlich und pünktlich zur Stelle sind.

mobisaar-Lotse Jürgen Elsenbast (re.) mit Manuel Simon

Hilfestellung, um Hürden beim Ein- und Aussteigen zu umgehen

Auch für die Neunkircherin Beate Böhme ist der Weg zur Bushaltestelle und der Einstieg in den richtigen Bus alles andere als ein alltäglicher Vorgang. Sie ist blind und damit ohne Hilfe in ihrer Mobilität stark eingeschränkt. Auf dem Weg von ihrem Haus zur Bushaltestelle muss sie eine Straße überqueren. Wenn sie es unbeschadet zur Bushaltestelle geschafft hat, ist der sichere Einstieg in das richtige Fahrzeug für sie eine weitere Hürde. Seitdem die mobisaar-Lotsen auch in Neunkirchen unterwegs sind, fordert sie diesen Service regelmäßig für ihre Fahrt mit den öffentlichen Verkehrsmitteln an. Sie sieht es als große Hilfe an, dass ein Anruf genügt und am nächsten Tag kommt ein mobisaar-Lotse, holt sie an der Haustür ab und bringt sie sicher mit Bus und Bahn ans Ziel. Während sie sich vorher durchfragen musste, ob das richtige Fahrzeug vor ihr steht und wann sie wieder aussteigen müsse, bietet ihr ein mobisaar-Loste Orientierung bei ihren täglichen Wegen. Das stellt für sie eine fundamentale Alltagserleichterung dar.

Denise Pressmann nutzt ebenfalls den mobisaar-Service. Sie ist stark seheingeschränkt. Bus und Bahn fahren, kommt für sie ohne Begleitung nicht infrage. Gerade wenn viel Betrieb ist, findet sie sich alleine nicht zurecht. Mit der Lotsen-Hilfe fährt sie wieder regelmäßig mit der Saarbahn nach Saarbrücken – für Besorgungen, Arztbesuche oder auch einen Ausflug in ein Café. So ist es für Denise Pressmann ein gutes Gefühl, zu wissen, dass ihr jemand hilft, damit sie an ihr Ziel kommt. Sie ist sehr zufrieden mit „ihren“ mobisaar-Lotsen, die hilfreich, freundlich und pünktlich sind.

mobisaar-Lotsin Dzoara Santoyo (li.), Ehrenamtlerin des LAG Pro Ehrenamt e. V., unterstützt Denise Pressmann

Mobilität im Alter:

Bewegung ist die beste Medizin, Bus & Bahn werden zur Alternative zum Auto

Einkaufen im Supermarkt oder in der City, der Besuch von Bekannten, der Ausflug in ein Museum oder Café – für viele Senioren sind diese alltäglichen Wege immer schwieriger zurückzulegen. Auch wenn die Best Ager heute gegenüber früherer Generationen ein unabhängigeres und selbstbestimmteres Leben führen, schränkt sich ihre Mobilität mit der Zeit oft ein. Das kann gesundheitliche, körperliche, soziale und mentale Gründe haben.

mobil sein heißt, sich bewusst und mit Freude zu bewegen

Krankheiten, Schmerzen und der natürliche Alterungsprozess verringern Bewegungsdrang und Beweglichkeit. Mit zunehmendem Alter werden die Knochen poröser und instabiler. Die Muskeln bilden sich zurück. Die Motorik wird langsamer, Reaktionszeiten verlängern sich, der Gleichgewichtssinn ist weniger ausgeprägt und die Sturzgefahr steigt. Das Vertrauen an den eigenen Körper und der Spaß an der Bewegung nehmen ab. Es entsteht ein fataler Teufelskreislauf: Mangelnde Bewegung ist die Ursache vieler Krankheitsbilder und hat wieder zusätzliche Mobilitätseinschränkungen zur Folge. Das Risiko im Alter an Zivilisationskrankheiten wie Bluthochdruck, Diabetes, Herzkrankheiten oder Osteoporose zu erkranken, steigt an.

mobil sein heißt, aktiv am Leben teilzunehmen

Denn unser Körper erhält nur die Funktionen, die wir auch ständig einsetzen. Daher ist es so wichtig, auch im Alter den Bewegungsapparat zu beanspruchen und das Kreislaufsystem anzuregen. Bewegung ist für den gesamten Organismus wichtig. Muskeln und Knochen werden besser durchblutet, wodurch der altersbedingte Abbau verlangsamt wird. Die inneren Organe profitieren. Verdauungsbeschwerden oder Blutdruckschwankungen können sich verbessern. Der Körper benötigt zur Bewältigung alltäglicher Aufgaben – wie Einkaufen, Wäsche waschen und Kochen – Muskelkraft, Standfestigkeit, Beweglichkeit und Ausdauer. Alle diese körperlichen Eigenschaften lassen sich mit einfachen Mitteln trainieren – auch ohne den Besuch eines Fitnessstudios. Bewusstes Spazierengehen, Treppensteigen oder Gleichgewichts- und Dehnübungen können leicht in den Tagesablauf integriert werden und sorgen ohne besondere Hilfsmittel für mehr Fitness.

mobil sein heißt, Selbstwertgefühl und Selbstständigkeit zu verbessern

Das „Trainingspensum“ lässt sich langsam steigern, wenn man Bewegung nicht mehr gewohnt ist. Ein Spaziergang kann zuerst nur mal um den Block sein oder mit einem Einkauf zum Markt um die Ecke verbunden werden. Je nachdem wie fit man sich fühlt, kann man die Wanderungen langsam ausdehnen. Bei Problemen mit den Gelenken, bietet sich regelmäßiges Schwimmen an. Im Wasser entfällt der Druck des Körpergewichts. Muskeln und Knochen werden durch die Bewegung im Wasser gut durchblutet. Wassergymnastik oder Schwimmen mit Hilfsmitteln sind hier interessante Alternativen. Die Gartenarbeit ist auch eine Art „Krafttraining“. Wenn man

die Tätigkeiten weglässt, die einem Schmerzen bereiten, ist der Garten mit Pflanzen, Hecken und Rasen eine ideale „Spielwiese“ für sinnvolle körperliche Betätigungen.

mobil sein heißt, die Lebensqualität zu erhöhen

Körperliche Aktivität wirkt sich auch positiv auf die geistige Leistungsfähigkeit eines Menschen aus. Wohlgefühl und Stimmung steigen. Soziale Kontakte werden gefunden, gefördert und intensiviert. Wer sich sozial engagieren oder ein Ehrenamt ausführen will, der sollte mobil sein. Der Spielraum für die eigene Lebensgestaltung und für das Unterwegssein erhöht sich und erweitert das soziale Netzwerk. Dazu ist es wichtig, die Herausforderung neuer Entfaltungsmöglichkeiten anzunehmen, die sich insbesondere durch die wegfallende Berufstätigkeit ergeben. Die Wegehäufigkeit verändert sich und damit ist es auch möglich, die Verkehrsmittel neu zu wählen. Ohne Zeitdruck und die Anfahrt eines Arbeitsplatzes ist man nicht mehr auf ein eigenes Auto angewiesen. Strecken, die zu Fuß oder mit dem Rad zu anstrengend sind, können mit Bus & Bahn bewältigt werden.

mobil sein heißt, einen individuellen Mix aus Verkehrsmitteln zu nutzen

Doch gerade die Nutzung von öffentlichen Verkehrsmitteln stellt für ältere Menschen oft eine Herausforderung dar – vor allem, wenn sie zuvor fast ausschließlich den Pkw genutzt haben. Deshalb ist es wichtig, dass das Angebot des öffentlichen Nahverkehrs attraktiv ist. Dazu gehört nicht nur, dass Infrastruktur und Fahrzeuge möglichst barrierefrei sind. Auch Informationsdefizite, Probleme beim Fahrscheinkauf etc. sollten abgebaut werden.

Genau hier setzt mobisaar an, indem es hilfsbedürftigen und mobilitätseingeschränkten Fahrgästen Unterstützung bei der Bewältigung von Wegen mit Bus & Bahn bietet. Senioren, die auf Rollator oder Rollstuhl angewiesen und sehr unsicher im Umgang mit den öffentlichen Verkehrsmitteln sind, sollten sich über Angebot und Möglichkeiten dieses Lotsen-Services informieren.

Machen Sie sich an der Haltestelle bemerkbar. Die Busse halten normalerweise nur, wenn an der Haltestelle offensichtlich jemand wartet. Wenn der Busfahrer keine Personen wahrnimmt, fährt er eventuell weiter. Nehmen Sie daher im Haltestellenbereich in Fahrtrichtung einen gut erkennbaren und nicht durch ein Hindernis verdeckten Platz ein. Übrigens: Um sich bemerkbar zu machen, empfiehlt es sich nicht unbedingt zu winken, da es vom Busfahrer auch als gewolltes Weiterwinken des Busses missverstanden werden kann.

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

Die mobisaar-Lotsen können aktuell im Regionalverband Saarbrücken, Saarpfalz-Kreis und Landkreis Neunkirchen angefordert werden.
Das ist auf mehrere Arten möglich: Online über die Buchungswebsite oder über die mobisaar-App. Buchungen sollten hier bis spätestens 16 Uhr für den kommenden Werktag erfolgen. Mehr Infos dazu unter **www.mobisaar.de.**
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 Lotsen-Service ist für Fahrgäste des saarVV kostenlos. Alles was benötigt wird, ist ein gültiger Fahrschein.

Servicehotline:
0 68 98 - 500 4000

Der Lotsen-Service wird Montag bis Freitag von 8 bis 18 Uhr angeboten. Die Hotline ist werktags von 8 bis 17 Uhr erreichbar.

mobisaar vor Ort: Veranstaltungen im Rückblick

Sommerfest der Inklusion
9. Juni 2018 Dillingen
Bahnhof (Lokschuppen)

Inklusion ist, wenn Menschen mit Behinderung da sind, wo alle anderen sind. Nach diesem Motto präsentierten sich auf dem Sommerfest der Inklusion die Vereine und Verbände, die sich genau darum kümmern. mobisaar beteiligte sich aktiv an der Festivität und brachte Besucherinnen und Besucher nach Dillingen. Dafür wurde ein spezieller, kostenfreier Shuttle-Bus eingesetzt. mobisaar-Lotsen boten den Fahrgästen Unterstützung beim Ein- und Ausstieg an. Sie standen für Fragen zur Verfügung und gaben Informationen zum Lotsen-Service. Auch Partnerunternehmen von mobisaar beteiligten sich am Programm des Sommerfests. So war bspw. die Diakonie Saar mit Mitarbeitenden des Projektes „Wohnen in Gastfamilien“ und der „Ambulanten Hilfe für Menschen mit Behinderung“ vertreten.

„Mobilität im Alter – Öffentlicher Raum“ – Informationsveranstaltung
17. Mai 2018 Heusweiler
Kulturhalle

Die Veranstaltung „Mobilität im Alter – Öffentlicher Raum“ in und an der Kulturhalle in Heusweiler hatte zum Ziel, Seniorinnen und Senioren aufzuzeigen, wie sich sicher im öffentlichen Raum bewegen können. Zudem sollte die Zielgruppe 65plus dazu animiert werden, bestehende Unterstützungsangebote zu nutzen und sich dem technischen Fortschritt

nicht zu verschließen. Praktische Anregungen gaben eine Teststrecke für Elektro-Fahrräder, ein Indoor-Rollator-Parcours und die Mobilitätstrainings im Linienbus, die von mobisaar vorgestellt wurden. Projektkoordinatorin Katharina Meßner-Schalk präsentierte zudem den Lotsen-Service. Vorträge und Informationsstände zum Thema vereinten Akteure aus dem Bereich der Seniorenpolitik und interessierte Bürgerinnen und Bürger. Initiiert wurde die Veranstaltung durch das Ministerium für Soziales, Gesundheit, Frauen und Familie in enger Zusammenarbeit mit dem Landesseniorenbeirat, der Landesarbeitsgemeinschaft der kommunalen Seniorenbeiräte und der Gemeinde Heusweiler.

„SALUT! plus – die GESUNDHEITSMESSE“ & Gesundheitskongress, „SALUT! DaSein gestalten“

3. - 6. Mai 2018 Saarbrücken

Congresshalle

„SALUT! plus – die GESUNDHEITSMESSE“ in und an der Saarbrücker Congresshalle fand unter Mitwirkung von mobisaar statt.

An einem Info-Stand erfuhren Interessenten Details zum Lotsen-Service. Mobilitätstrainings verdeutlichten, wie man sicher und bequem mit dem ÖPNV ans Ziel kommt. Zu den Trainingsinhalten, die vor Ort geübt werden konnten, gehörten das Ein- und Aussteigen mit Rollator und Rollstuhl, das sichere Verhalten im und am Bus sowie die gezielte Hilfeanforderung bei Bedarf.

Im Umfeld der Messe fand auch der Gesundheitskongress „SALUT! DaSein gestalten.“ statt. Experten aus allen Bereichen der Versorgung und Gesundheitswirtschaft referierten und diskutierten zu Themen wie Gestaltungsverantwortung für Gesundheit und Pflege, Prävention, betriebliches Gesundheitsmanagement, betriebliche Gesundheitsförderung und innovative Versorgungsangebote.

Sie wurden ergänzt mit Themen aus den Lebenswelten der Bürger wie Wohnen, Digitalisierung, psychische Gesundheit, Leben im Alter und Leben mit chronischen Krankheiten. Mehrere mobisaar-Partner beteiligten sich aktiv am Kongress.

Neunkirchen für Alle – Inklusion von Anfang an“

27. April Neunkirchen

Stummplatz

Anlässlich des Europäischen Protesttages zur Gleichstellung von Menschen mit Behinderungen, fand der Aktionstag „Neunkirchen für Alle – Inklusion von Anfang an“ mit vielen Informationen rund um das Thema Behinderung, Barrierefreiheit und Selbsthilfe statt. mobisaar stellte sich vor Ort auf einem Informationsstand dem interessierten Publikum vor.

Schon mal vormerken!

Ausblick auf kommende Veranstaltungen

8. September 2018, 10 – 16 Uhr
>> **Aktionstag Homburg lebt gesund!**
Christian-Weber-Platz, Homburg

14. September 2018, 10 – 15 Uhr
>> **Teilhabe & Begegnung von Menschen mit und ohne Behinderung**
Französische Straße / Saarlouis (Fußgängerzone)

22. Oktober 2018, 15.30 – 19 Uhr
& 23. Oktober 2018, 10 – 17 Uhr
>> **5. Seniorentag**
Congresshalle, Saarbrücken

27. Oktober 2018, 18.30 Uhr
>> **EINklang III – inkl. Song-Contest**
Menschen mit und ohne Handicap musizieren vor großem Publikum
Lokschuppen, Dillingen

Interesse am Ehrenamt?

Weitere Informationen zum Ehrenamt erhalten Sie bei:

Sozialverband VdK Saarland e.V.
Ingrid Wacht
Tel: 06 81 / 5 84 59 - 402
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

Als Best Ager die Vorteile eines SeniorenTickets nutzen!

Wussten Sie, dass der saarVV ein preiswertes Ticket speziell für Senioren anbietet?

Damit sind Sie schon ab 1,50 € am Tag mobil.

Denn seit Beginn dieses Jahres gibt es das SeniorenTicket des saarVV als Monatskarte in fünf unterschiedlichen Preisstufen – für Seniorinnen und Senioren, die hauptsächlich auf kurzen Strecken mobil sein wollen. Gegenüber einer normalen Monatskarte spart man so in den Preisstufen 0 bis 3 rund 20 %. Ein Ticket der Stufe 1 kostet bspw. 45,80 € im Monat, also nur rund 1,50 € am Tag. Ab Preisstufe 4 wird das SeniorenTicket dann zur Netzkarte und man kann sogar mehr als 35 % sparen.

Übrigens: Natürlich gibt es das SeniorenTicket auch weiterhin als Jahreskarte. Für nur 64,08 € im Jahr sind Sie im ganzen Saarland unterwegs.

Mit dem SeniorenTicket setzen Sie auf die richtige Karte. Es gibt Ihnen die Sicherheit, weiterhin das zu tun, was Ihnen Spaß macht und was regelmäßig zu erledigen ist – auch ohne eigenes Auto. Ihre Familie, Freunde und Bekannten werden sich freuen!

Weitere Vorteile des SeniorenTickets:

- Rund um die Uhr mobil: Sie können jederzeit alle Busse und Bahnen nutzen, entweder im ganzen saarVV-Netz oder – bei einer Monatskarte in der Preisstufe 0 bis 3 – im jeweiligen Geltungsbereich.
- Bequem erhältlich: Sie bekommen das Ticket nach Hause geschickt – im Jahresabo oder als Monatsticket.
- Das freut die Enkel: Bis zu 3 Kinder unter 6 Jahren können jederzeit kostenlos bei Ihnen mitfahren.
- Komfortgewinn: Bei Zahlung eines Zuschlags können sie sogar die 1. Klasse der DB nutzen.

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

Vital mobil!

Neu!

DAS SENIORENTICKET

Verbessertes Angebot für die „Generation 65+“

DIE NEUEN MONATSKARTEN

Bis zu 35 % Rabatt!

Ab sofort erhältlich:

Das SeniorenTicket als Monatskarte in den Preisstufen 0 (50,80 €), 1 (45,80 €), 2 (60,60 €) und 3 (67,10 €). Ab Preisstufe 4 (76,90 €) gilt es für das gesamte saarVV-Netz.

Mehr Infos telefonisch unter
Tel.: 06898 - 500 4000
www.saarvv.de

saarVV
Hier steig' ich ein!