



GAZ

Gesund altern
im Kanton Zug



GAZette

Sicherheit im Alter:

Mobilität, Verkehr und Vorsorge

Nr. 2 / März 2026

Editorial

Liebe Baarerinnen und Baarer 65+

«Alt werden ist nichts für Feiglinge», sagte der berühmte deutsche Schauspieler und Moderator Joachim Fuchsberger einst. Diese Aussage hat nichts an Gültigkeit eingebüsst, denn sie beinhaltet eine wichtige Mahnung: Das Alter bringt Herausforderungen mit sich, denen wir mit Mut, Information und Sicherheitsmassnahmen begegnen müssen.



Am nächsten GAZ beleuchten wir das Thema Sicherheit aus zwei unterschiedlichen Perspektiven: Wir wollen uns sicher fühlen, wenn wir vor die Haustüre gehen, uns im Strassenverkehr bewegen. Wer selbst nicht mehr Autofahren oder den ÖV nutzen kann, will auf andere Weise am gesellschaftlichen Leben teilhaben.

Aber nicht nur die physische Sicherheit sollte uns wichtig sein. Wer seine finanziellen und persönlichen Angelegenheiten geregelt hat, schafft Ruhe und Selbstbestimmung im Alltag – nicht nur für sich, sondern auch für die Angehörigen.

Es braucht Mut, Unsicherheiten anzusprechen oder Unterstützung zu suchen. Kommen Sie also auch vorbei am nächsten GAZ in Baar und lassen Sie sich von den Expertinnen und Experten informieren.

Freundliche Grüsse

Barbara Schmid-Häseli,
Gemeinderätin, Vorsteherin Soziales/Gesellschaft

Mobil unterwegs

Mobil zu bleiben ist wichtig für die Selbstständigkeit und Lebensqualität. Ob zu Fuss, mit dem Fahrrad oder im öffentlichen Verkehr – bleiben Sie sicher unterwegs. Wichtig ist, dass Sie sich der Risiken bewusst sind und versuchen, diese zu reduzieren. Tragen Sie gutes, rutschfestes Schuhwerk und achten Sie auf gute Sichtbarkeit Ihrer Kleidung. Verwenden Sie Hilfsmittel, welche Sie unterstützen. Nutzen Sie Trottoirs und Fussgängerstreifen und nehmen Sie sich Zeit beim Überqueren der Strasse. Steigen Sie im öffentlichen Verkehr ruhig ein und aus und halten Sie sich gut fest oder setzen Sie sich hin.

Sicher im Strassenverkehr

Der Strassenverkehr verändert sich: Es gibt mehr Tempo-30-Zonen sowie mehr Velos, E-Bikes und E-Trottinets. Diese sind oft leise und schnell. Achten Sie deshalb besonders gut auf Ihre Umgebung und nehmen Sie sich Zeit. Mit dem Alter können das Sehen, Hören und die Reaktion nachlassen. Regelmässige Augen- und Gesundheitschecks helfen, sicher unterwegs zu bleiben. Auch Medikamente können die Fahrtüchtigkeit beeinflussen. Passen Sie Ihr Tempo an und nutzen Sie bei Unsicherheit den öffentlichen Verkehr. Wer aufmerksam ist und auf den eigenen Körper hört, bleibt länger sicher und mobil.

Gut vorbereitet und finanziell abgesichert

Eine gute Vorsorge hilft, finanziell und persönlich abgesichert zu sein. Wichtige Dokumente sind die Patientenverfügung, der Vorsorgeauftrag sowie weitere Vorsorgeunterlagen. Sie halten fest, was Ihnen wichtig ist, und entlasten Angehörige. Bewahren Sie diese Dokumente an einem bekannten Ort auf und überprüfen Sie sie regelmässig. Verschiedene Beratungsstellen bieten bei Fragen Unterstützung oder helfen, diese Formulare korrekt auszufüllen. Wer vorsorgt und sich beraten lässt, sorgt für Sicherheit und Ruhe im Alltag.

Tipps für mehr Sicherheit

- **Im Verkehr:** Regelmässige Fahrchecks machen; nur Autofahren, wenn sie sich wohlfühlen; Seh- und Hörkontrollen durchführen, da eine eingeschränkte Sicht oder Hörfähigkeit das Unfallrisiko erhöht.
- **Mobil bleiben:** Bleiben Sie aufmerksam und tragen Sie helle Kleidung; vermeiden Sie Ablenkung durch das Handy; nutzen Sie Hilfsmittel.
- **Vorsorge:** Lassen Sie sich Beraten, welche Dokumente empfohlen werden, um finanziell und persönlich abgesichert zu sein.

Quellen: Website bfu Ratgeber; Gesundheitsförderung Kanton Zürich «Projekt Sturzprävention», Website Fussverkehr Schweiz und Flyer «Sicher im Strassenverkehr»

NÄCHSTE VERANSTALTUNG

Ein starker Rücken kennt kein Alter

Dienstag, 20. Oktober 2026

14.00 – 16.00 Uhr

Gemeindesaal Baar

Bei Fragen und für weitere Auskünfte wenden Sie sich bitte an

Pro Senectute Kanton Zug

Aegeristrasse 52

6300 Zug

www.zg.prosenectute.ch

Christine Rhein

Gesundheitsförderung und Prävention

Telefon 041 511 15 37

christine.rhein@zg.prosenectute.ch

Ein Angebot von Pro Senectute Kanton Zug
Im Auftrag der Einwohnergemeinde Baar

 Kanton Zug



**PRO
SENECTUTE**
GEMEINSAM STÄRKER

