



GAZ

Gesund altern
im Kanton Zug



GAZette

Sicherheit im Alter:

Mobilität, Verkehr und Vorsorge

Nr. 3 / August 2026

Editorial

Grüezi mitenand,
liebe Seniorinnen und Senioren

Älter werden ist ein Geschenk und zugleich eine Lebensphase, in der Sicherheit, Selbstbestimmung und Teilhabe besonders wichtig werden. Mir ist es ein grosses Anliegen, dass auch ältere Menschen in unserer Gemeinde ihr Leben möglichst eigenständig gestalten können: sicher unterwegs, gut informiert und mit der Gewissheit, für die Zukunft vorgesorgt zu haben.



Sicherheit im Alter bedeutet für mich mehr als Schutz vor Risiken. Sie schafft die Grundlage dafür, mobil zu bleiben, Entscheidungen selbst zu treffen und aktiv am gesellschaftlichen Leben teilzuhaben. Genau darum widmen wir diese Veranstaltung den Themen Mobilität, Verkehr und Vorsorge.

Ich freue mich, wenn Sie die Gelegenheit nutzen, sich zu informieren, Fragen zu stellen und mit anderen ins Gespräch zu kommen. Denn gut vorbereitet älter zu werden, stärkt die eigene Lebensqualität.

Herzlichst,
Simone Wigger

Gemeinderätin Risch
Vorsteherin Soziales/Gesundheit

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

Theaterstück Einsamkeit im Alter – Wege aus der Einsamkeit
Donnerstag, 11. Februar 2027
14.00 – 16.00 Uhr
Dorfmatssaal Rotkreuz

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 Gemeinde Risch/Rotkreuz

 Kanton Zug



Meierskappel

