

Alle zwei Monate nutzen ältere Menschen der Region Brugg das Angebot der sonntäglichen Carfahrten. Die vielen Anmeldungen, die angeregte Stimmung unterwegs und beim Mittagessen zeigen, wie willkommen dieses Angebot ist. Weil es am Sonntag stattfindet, den viele ältere Menschen als den schwierigsten, weil einsamsten Tag der Woche erleben. Das stellte der Gemeindeschreiber von Windisch im Gespräch mit Seniorinnen und Senioren fest, worauf die Idee der Sonntagsfahrten entstand. Durchgeführt werden sie seit 2022 in Zusammenarbeit mit der Firma Eurobus und der Koordinationsstelle Alter Region Brugg.

Von der Idee zum Projekt

Die Sonntage empfinden viele ältere Menschen, insbesondere alleinstehende, als zu ruhig, ja, als langweilig. Das Stammcafé und die Läden sind geschlossen, Freundinnen und Bekannte treffen sich mit Verwandten, und um selbst etwas zu unternehmen, fehlt manchmal der Mut. Während der Windischer Seniorenausfahrt 2021 äusserten einige Teilnehmende gegenüber dem begleitenden Gemeindeschreiber den Wunsch, sie möchten öfter mit Gleichaltrigen unterwegs sein und am liebsten sonntags. Schön wäre zudem, wenn das Organisatorische die Gemeinde übernehmen würde, ähnlich wie bei der Seniorenausfahrt, die aber nur alle zwei Jahre stattfindet. Es entstand das Projekt der regelmässigen Sonntagsfahrten für abwechslungsreiche Ausflüge mit gemeinsamen Mittagessen.

Umsetzung des Projektes

Stefan Wagner, als Gemeindeschreiber von Windisch in der Seniorenarbeit engagiert, evaluierte mit der Firma Eurobus die Möglichkeiten für Sonntagsfahrten. Ebenso suchte er die Zusammenarbeit mit der Regionalen Kommission für Altersfragen, welche die Idee gern aufnahm und die Koordinationsstelle Alter Region Brugg einbezog. Die von Renate Trösch geleitete Koordinationsstelle arbeitet im Auftrag von acht Gemeinden (ab 1.1.24 sind es neun Gemeinden), womit sich der Teilnehmerkreis der Sonntagsfahrten über Windisch hinaus vergrössert.

Der Gemeindeschreiber, die Leiterin der Koordinationsstelle und die Ansprechperson der Firma Eurobus konzipierten die zweimonatlich stattfindenden Ausfahrten. Für Routen und Restaurants macht Eurobus geeignete, erprobte Anregungen. Die von den Teilnehmenden selbst getragenen Kosten dürfen pro Person zwischen 50 und 90 Franken betragen, abhängig vom Reiseziel. Neben dem Chauffeur sind zwei weitere Begleitpersonen vorgesehen, allerdings nimmt keine Pflegefachperson teil, wie dies bei den Seniorenausfahrten der Fall ist. Somit wendet sich das Angebot der Sonntagsfahrten an ältere Menschen, die weitgehend mobil sind und keine Betreuung benötigen.

Die erste Sonntagsfahrt, am 3. Juli 2022 zur Lüderenalp im Emmental, war ein Grosse Erfolg. Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer, manche allein und andere als Paar, im Alter zwischen 70 und 95 Jahren, genossen das Zusammensein und den schönen Ausflug. Bereits auf der ersten Sonntagsfahrt entstanden neue Beziehungen, die fortgesetzt werden wollten. So sehr, dass der eine oder die andere bei der nächsten Anmeldung wünschte, im Car neben der neuen Bekanntschaft zu sitzen.

Ausgeschrieben sind die Sonntagsfahrten in den Gemeindeblättern und in Form eines Flyers sowie auf der Webseite der Koordinationsstelle Alter Region Brugg. Allerdings, viel Werbung für das attraktive Angebot braucht es nicht, die Mundpropaganda spielt wie von selbst. Schon nach wenigen Fahrten konnten nicht mehr alle Anmeldungen berücksichtigt werden. Im Car finden 45 Personen Platz. Würden bei zu viel Interessierten weiterhin Absagen notwendig sein? Das widerspricht dem Ziel der kommunalen Seniorenarbeit, mit einem Angebot möglichst viele Menschen zu erreichen und der Einsamkeit entgegenzuwirken. Deshalb beschlossen die Organisatoren, zwei Cars für die Sonntagsfahrten einzusetzen. Das gibt die Flexibilität, auch Anmeldungen von Menschen entgegenzunehmen, die nicht in einer der Trägergemeinden wohnen. Weil die Gemeinden nicht für die Kosten aufkommen müssen, steht das Angebot vielen offen, solange es freie Plätze im Car hat. Mittlerweile haben einige Frauen und Männer bei der Koordinationsstelle gleich alle Sonntagsfahrten für das ganze Jahr gebucht.

Was trägt zum Erfolg der Sonntagsfahrten bei?

- Auf die Bedürfnisse eingehen: Die Idee zu den Sonntagsfahrten stammt von Seniorinnen und Senioren, die wissen, wie einsam es besonders am Sonntag sein kann. Wochentags gibt es viele Möglichkeiten und Angebote für Aktivitäten und Begegnungen. Die Sonntagsfahrten schliessen eine Lücke und ermutigen dazu, auch an den übrigen Sonntagen etwas zu unternehmen.
- Alles rundum gut organisiert: Die Teilnehmenden werden um etwa 9 Uhr mit dem Car abgeholt und zwischen 17 Uhr und 18 Uhr nach Hause gefahren. Sie brauchen sich um nichts zu kümmern, können zurücklehnen und geniessen. Gemeindeglied Stefan Wagner begleitet jede Fahrt und ist zur Vertrauensperson geworden.
- Angebot der Gemeinden: Es stärkt das Vertrauen der älteren Menschen in das Angebot, dass die Gemeinden hinter der Carfahrt stehen.
- Neue Beziehungen entstehen: Im Car und beim Mittagessen ausgiebig plaudern zu können, ist der wesentliche Erfolgsfaktor dieses Angebotes. Einen ganzen Sonntag mit verschiedenen Menschen verbringen zu können, schöne Erlebnisse mitzunehmen und beispielsweise den Kindern davon erzählen zu können – das empfinden die Teilnehmenden als wertvolle Anregung.
- Regelmässigkeit: Durch die zweimonatige Durchführung entsteht für die Teilnehmenden ein guter Rhythmus. Sie können sich schon bald auf den nächsten organisierten Ausflug freuen und die Bekanntschaften der Sonntagsfahrten erhalten eine Kontinuität.
- Direkter Kontakt zur Koordinationsstelle Alter: Die Leiterin der Koordinationsstelle Alter Region Brugg kommt als Begleiterin der Sonntagsfahrten mit den Teilnehmenden ins Gespräch und vermittelt, wie unkompliziert es ist, sie später bei Fragen und Sorgen anzurufen. Zugleich vernimmt sie, was die Seniorinnen und Senioren beschäftigt, dass ein Mann entlastet werden sollte, weil seine Frau demenzerkrankt ist, oder dass ein Mahlzeitendienst mit warmen Speisen gewünscht wird.
- Kein Aufwand für die Gemeinden: Es entstehen keine Kosten für die Gemeinden. Die Teilnehmenden bezahlen die Reise und das Mittagessen

selbst. Die Abwicklung des Anmeldeprozesses für den Ausflug liegt bei der Koordinationsstelle Alter Region Brugg.

- Gute Geschenkidee: Manchmal schenken Kinder dem Vater oder der Mutter eine Sonntagsfahrt und übernehmen auch die Anmeldung.

Welches sind die Herausforderungen der Sonntagsfahrten?

- Nicht alle können es sich leisten: Die Reise und das Mittagessen kosten durchschnittlich 70 Franken pro Person. Der Preis wurde bereits optimiert und lässt sich nicht reduzieren. Die Koordinationsstelle Alter Region Brugg könnte für jene Menschen, die sich den Tagesausflug nicht leisten können, Unterstützung bei der Gemeinde beantragen, doch das möchten die Betroffenen nicht. Sie befürchten unter anderem, die anderen Teilnehmenden würden davon erfahren.
- Menschen mit Beeinträchtigungen: Die beiden Begleitpersonen sind keine Betreuende. Gern möchten die Anbietenden jedoch auch für Menschen mit einer Beeinträchtigung offen sein. Diese müssten allerdings ihre eigene Begleitperson mitbringen.
- Begrenzte Teilnehmerzahl: Je grösser die Gruppe ist, desto schwieriger wird es, an einem Sonntag ein geeignetes, schön gelegenes Restaurant zu finden. Deshalb ist das Angebot für maximal 70 Personen durchführbar.

Vision

Die Sonntagsfahrten sind überaus beliebt, das Angebot erfüllt ein grosses Bedürfnis. Aus organisatorischen Gründen kann es nicht häufiger als zweimonatlich stattfinden. Geplant ist aber, alternierend zur Sonntagsfahrt einen Sonntagsmittagstisch in einer der Trägergemeinden durchzuführen. Damit würden auch Menschen angesprochen und zu sozialen Kontakten ermuntert, die sich den Carausflug nicht leisten können oder denen es nicht möglich ist, einen ganzen Tag unterwegs zu sein.

Webseite: www.alter-region-brugg.ch > Projekte

Autorin: Pascale Gmür

Datum: August 2023