

FERNWEH AUF UND DAVON – WORAN ICH BEIM REISEN DENKEN MUSS

Packt bei schönem Frühlingswetter auch Sie die Reiselust? Mit unseren Tipps steht dem nächsten Abenteuer nichts im Weg.

Welche Reiseziele eignen sich auch im (hohen) Alter?

Für ältere und besonders für hochaltrige Menschen eignen sich Reiseziele, die touristisch gut erschlossen sind. Empfehlenswert sind sichere Destinationen mit guter medizinischer Versorgung und einem milden Klima. Die gut ausgebauten Bahn- und Bergbahnverbindungen machen die Schweiz zu einem seniorenfreundlichen Reiseziel. ÖV-Dienstleistungen bieten für komfortables Reisen häufig einen Gepäckservice. Pro Senectute bietet Workshops zur Fahrplan-App und zum Kauf von Mobile Tickets. So können Sie ihre ÖV-Reise entspannt und bequem planen.

Welche Reise passt zu meinen Bedürfnissen?

Überlegen Sie sich vor der Reise folgende Fragen: Wie belastbar bin ich körperlich? Wie viel Aktivität oder Ruhe tut mir gut? Reise ich lieber allein, zu zweit oder in einer Gruppe? Brauche ich Unterstützung? Für ein entspanntes Reiseerlebnis sollte sich die Reise dem Menschen anpassen – nicht umgekehrt.

Was muss ich bei gesundheitlichen Problemen beachten?



Klären Sie vor der Reise mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt ab, ob und unter welchen Bedingungen Sie reisen können. Nehmen Sie ausreichend Medikamente mit, inklusive Reserven, und führen Sie wichtige medizinische Unterlagen mit sich. Planen Sie auf Reisen regelmässige Pausen und Ruhezeiten ein und vermeiden Sie Überforderung. Eine gute Reiseversicherung mit medizinischem Rücktransport ist besonders im höheren Alter zentral.

Wie kann ich mit eingeschränkter Mobilität reisen?

Informieren Sie sich vorab über barrierefreie Angebote bei Transport und Unterkunft und organisieren Sie bei Bedarf Assistenzdienste, etwa an Bahnhöfen oder Flughäfen. Hilfsmittel wie Rollator oder Rollstuhl können meist problemlos mitgenommen werden. Wichtig sind realistische Tagesetappen und genügend Zeit für Erholung.

Wo finde ich passende Gruppenangebote?

Haben Sie Reiselust und wünschen sich Gesellschaft? In den Ferienwochen von Pro Senectute verreisen Sie gemeinsam mit anderen Seniorinnen und Senioren. Die Reisen werden von erfahrenen Ferienleitungen vorbereitet und begleitet. Sie organisieren ein freiwilliges Tagesprogramm mit Ausflügen, Besichtigungen, Spaziergängen und kleineren oder grösseren Wanderungen. Teilnehmende können Ihre Zeit auch nach eigenem Wunsch gestalten. 🗝



Entdecken Sie die Ausflüge und Ferienreisen von Pro Senectute: prosenectute.ch/kurssuche



Nicola Hungerbühler
ist Leiter Bewegung, Bildung und Kultur bei Pro Senectute Schweiz