



sicher mobil

Ein Programm für ältere Menschen im Straßenverkehr

Informationsbroschüre



Deutscher
Verkehrssicherheitsrat

Gefördert durch:



Bundesministerium
für Verkehr und
digitale Infrastruktur

aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages

Mobilität ist ein hohes Gut



Mobil sein heißt, Kontakte pflegen, Besorgungen erledigen, Reisen unternehmen und neue Erfahrungen machen – kurz gesagt: selbstständig und aktiv am Leben teilnehmen können. Leider liegt es in der Natur der Dinge, dass mit zunehmendem Alter körperliche und geistige Funktionen teilweise nachlassen. Dies betrifft die Menschen in unterschiedlichem Maße, die einen früher und stärker, die anderen später. Damit muss sich jeder auseinandersetzen.





sicher mobil ist ein Programm des Deutschen Verkehrssicherheitsrates und seiner Mitglieder. Es wird unterstützt vom Bundesministerium für Verkehr und digitale Infrastruktur. Das Programm will Ihnen helfen, ein Leben lang sicher und mobil zu sein.

Ein Bestandteil des Programms sind Seminare für Verkehrsteilnehmerinnen und Verkehrsteilnehmer ab 50 Jahren, die bundesweit angeboten werden. Auf den nächsten Seiten erfahren Sie mehr darüber.

Mobil sein - mobil bleiben



Das Programm **sicher mobil** richtet sich an aktive Verkehrsteilnehmerinnen und Verkehrsteilnehmer ab 50 Jahren.

Möglicherweise – besonders wenn Sie noch im Berufsleben stehen – werden Sie sich fragen, was Ihnen ein Verkehrssicherheitsprogramm bieten kann, in dem Fragen des Alterns thematisiert werden. Zweifellos ist es in einer Gesellschaft, in der Jugend und Leistungsbereitschaft einen hohen Stellenwert besitzen, schwierig, über dieses Thema offen und frühzeitig zu reden.



Wer ehrlich zu sich selbst ist und aufmerksam erste körperliche Defizite spürt, wird das nicht schleifen lassen, sondern angemessen reagieren. Beispielsweise verringern sich mit den Jahren Seh- und Hörfähigkeiten, der Körper ermüdet schneller und braucht mehr Erholung.

Möglicherweise haben auch Sie schon festgestellt, dass Ihre Augen im Nahbereich nicht mehr so scharf sehen, dass deren Blendempfindlichkeit bei Nachtfahrten zugenommen hat, dass Tonfrequenzen beim Hören verschwinden und bei der Reaktionsfähigkeit Verzögerungen auftreten. Durch ihre Erfahrung wissen Ältere meist, wie sie mit diesen und anderen Einschränkungen umgehen müssen: indem sie etwa eine entsprechende Brille tragen, Nachtfahrten möglichst einschränken, bei Dunkelheit das Tempo reduzieren, Reaktions- und Hörtests aktiv durchführen.



Manche alters- oder krankheitsbedingten Einschränkungen können jedoch auch zu einem höheren Unfallrisiko führen. Viele Medikamente beispielsweise beeinträchtigen die Fahrfähigkeit erheblich. Hier muss angemessen reagiert werden. Wertvolle Tipps helfen dabei weiter.

Mittlerweile gibt es viele technische Möglichkeiten, die das Autofahren bequemer und sicherer machen.

Welche dieser Einrichtungen sind sinnvoll und können zu einer wirkungsvollen Entlastung beitragen? Möchten Sie hierzu neueste Informationen von Fachleuten hören?

sicher mobil richtet sich nicht nur an Autofahrerinnen und Autofahrer. Welche Möglichkeiten gibt es in der Verkehrsplanung, um Wege für zu Fuß Gehende sicherer zu machen? Was gibt es bei der

Nutzung öffentlicher Verkehrsmittel zu beachten? Was haben Bus und Bahn zu bieten? Gerade wer diese Verkehrsmittel nicht so oft benutzt, kennt viele Angebote gar nicht.

Viele Menschen entdecken in der zweiten Lebenshälfte das Fahrrad als umweltfreundliches, praktisches Verkehrsmittel, das zusätzlich fit hält und Spaß macht. Aber auch hier gibt es eine Menge Know-how, das erfahrene Moderatorinnen und Moderatoren vermitteln können.

Sicher mobil bleiben – das wünschen sich viele Menschen auch im Alter. Sichere Mobilität fällt einem jedoch nicht in den Schoß. Wir müssen schon etwas dafür tun. Wer sich rechtzeitig mit dem Thema beschäftigt, offen für Neues ist und Alternativen bedenkt, hat gute Chancen dazu. **sicher mobil** will Ihnen dabei helfen – machen Sie mit!



Die Seminare

Welche Neuerungen aus Verkehrsrecht und Technik gibt es? Welche Erfahrungen haben andere gemacht? Fragen stellen, über Tipps und Strategien für eine sichere Verkehrsteilnahme reden – wäre das etwas für Sie?

Der Deutsche Verkehrssicherheitsrat und seine Mitglieder bieten im Rahmen des Programms **sicher mobil** Seminare für Verkehrsteilnehmerinnen und Verkehrsteilnehmer ab 50 Jahren an. In diesen Veranstaltungen werden

in kleinen Gruppen Fragen rund um die Mobilität besprochen. Die Seminare sind für alle Menschen interessant, ganz gleich, ob Sie überwiegend zu Fuß, mit öffentlichen Verkehrsmitteln, mit dem Auto oder dem Rad unterwegs sind.

Dabei geht es unter anderem um folgende Themen:

- Möglichkeiten, die eigene Sicherheit im Straßenverkehr zu verbessern



- Gefahren erkennen, die von anderen Verkehrsteilnehmern ausgehen
- (neue) Verkehrsregeln
- Miteinander, Verständigung
- Organisation der eigenen Mobilität, ggf. mit Nutzung verschiedener Verkehrsmittel
- Technische Ausstattung am Fahrzeug
- Leistungsfähigkeit, Gesundheit

Die Seminare dauern etwa 90 - 120 Minuten. Die Themenauswahl orientiert sich an den Interessen der Teilnehmenden. Die Moderatorinnen und Moderatoren besitzen umfangreiche Erfahrungen in Fragen der Straßenverkehrssicherheit und der Erwachsenenbildung.

Informationen über das Programm und die Seminare erhalten Sie bei den folgenden Organisationen:

Deutscher Verkehrs-
sicherheitsrat e.V.

Auguststraße 29
53229 Bonn
Tel.: 0228 · 40001-0
Internet: www.dvr.de

ACE Auto Club
Europa e.V.

Schmidener Straße
227
70374 Stuttgart
Tel.: 0711/5303-290

Bundesvereinigung
der Fahrlehrerver-
bände e.V.

Projektentwicklung
DVR-Seniorenpro-
gramm „sicher mobil“
Alboinstraße 56
12103 Berlin
Tel.: 030/75 65 96 19 21

ADAC-Zentrale

VSV-A 1108
Hansastraße 19
80686 München
Tel.: 089/76 76-61 85

ARCD

Postfach 440
91427 Bad Windsheim
Tel.: 09841/409-0

Deutsche
Verkehrswacht e.V.

Budapester Straße 31
10787 Berlin
Tel.: 030/5165105-30

Instruktoren-Börse

Pferdemarkt 2
99994 Schlotheim/
Thür.
Tel.: 036021/85955

Verkehrsclub
Deutschland e.V.
(VCD)

Wallstraße 58
10179 Berlin
Tel.: 030/280351 - 282

Für Teilnehmende ist der Besuch der Veranstaltung kostenlos.

Herausgeber

Deutscher Verkehrssicherheitsrat e.V.
(DVR)
Auguststraße 29
53229 Bonn
www.dvr.de

Text

Klaus Schuh

Gestaltung

Verkehrssicherheit
Konzept & Media GmbH (VKM)
Auguststraße 29
53229 Bonn
www.vkm-dvr.de

Druck

www.kalinski.media

Bonn 2017