



EINFACH MOBIL BLEIBEN

MOBILITÄTSANGEBOTE

FÜR ÄLTERE

Worum geht es genau?

Diese Broschüre präsentiert Ihnen zahlreiche Hilfestellungen, damit Sie im Hamburger Straßenverkehr einfach und sicher mobil sein können

Mit fortschreitendem Lebensalter verändert sich die Teilnahme am Straßenverkehr. Zum einen lassen die eigene Wahrnehmung und die Reaktionsfähigkeit vielleicht nach, zum anderen stellt gerade die Großstadt mit ihrer Verkehrsdichte neue Anforderungen, die man nicht mehr allein mit liebgewonnenen Routinen bewältigen kann. Dies gilt für zu Fuß Gehende, Rad- und Autofahrende wie auch für die Nutzung von Bus und Bahn gleichermaßen. Damit Sie für sich stets die richtige Lösung finden, bietet Ihnen das Forum Verkehrssicherheit mit seinen Partnern ein umfangreiches Programm an Informationen, Beratungen und Trainings, damit Sie sicher und zügig Ihr gewünschtes Ziel erreichen.

„Mobilität in der zweiten Lebenshälfte bereitet noch mehr Freude, wenn man sich auf seinen Wegen richtig sicher fühlt – als Basis einer aktiven und selbständigen Lebensgestaltung.“

Frank Schühlein, Dipl.-Psych., MPU-Experte



AUF DER HÖHE DER ZEIT

Was gibt es Neues?

Nahezu jedes Jahr gibt es neue Vorschriften im Verkehr. Der Fahrlehrerverband hilft Ihnen dabei, jederzeit den Überblick zu behalten

Hand aufs Herz: Vermutlich ist einige Zeit vergangen, seit Sie Ihren Führerschein gemacht haben. Seither gibt es neue Fahrzeuge wie etwa elektrische Roller auf der Straße, neue Mobilitätskonzepte und natürlich auch neue Verkehrszeichen. Selbst die Vorschriften, wie man Fahr-, Motorrad oder Pkw sicher ausrüstet, könnten inzwischen angepasst worden sein. Der Fahrlehrerverband Hamburg e. V. richtet daher Gruppenveranstaltungen aus, die einen Überblick zu den entscheidenden Neuerungen liefern. Selbstverständlich stehen die Fahrlehrerinnen und Fahrlehrer auch allen Ihren Fragen Rede und Antwort. **Und versprochen: Eine Prüfung gibt es nicht.**

Senioren in Fahrt

Veranstalter und Veranstaltungsort

Fahrlehrerverband Hamburg e. V.
Süderstr. 167 (3. OG), 20537 Hamburg
Tel.: 040 – 23 33 40
Mail: fahrlehrerverband-hh@gmx.de

Termine und Kosten

Die genauen Termine und Kosten erfahren Sie beim Fahrlehrerverband Hamburg e. V.
Wenn Sie sich mit einer Gruppe anmelden wollen, kann die Veranstaltung vermutlich auch bei Ihnen ausgerichtet werden – etwa in einer Senioreneinrichtung. Termin und Preis werden dann individuell vereinbart.

EIN GUTES GEFÜHL

Wie weit kann ich gehen?

Das Programm „sicher mobil“ unterstützt Verkehrsteilnehmende, die älter als 50 Jahre sind, eigene Grenzen zu erkennen – und zu erweitern

Reisen, Sport, Freunde: Wohl keine Generation war so aktiv wie heutige Senioren. Trotzdem schleichen sich Beeinträchtigungen der Gesundheit ein. Um die Mobilität und daraus resultierende Lebensqualität zu fördern, unterstützt das Programm „sicher mobil“ Verkehrsteilnehmende, die mindestens 50 Jahre alt sind. Gleich, ob Sie mit dem Auto, dem Fahrrad, zu Fuß oder mit öffentlichen Verkehrsmitteln unterwegs sind: In kleinen Gruppen geht es thematisch abgestimmt um die eigene Leistungsfähigkeit, die Ausstattung von Rad, Pedelec oder Kfz, die Nutzung von Fahrhilfen oder das generelle Miteinander im Straßenverkehr.

Sicher mobil

Veranstalter und Veranstaltungsort

„Sicher mobil“ ist ein Programm des Deutschen Verkehrssicherheitsrates und seiner Mitglieder. Ausrichterverband und Ansprechpartner für Interessierte in Hamburg ist

ADAC Hansa e. V.
Amsinckstr. 41, 20097 Hamburg
Tel.: 040 – 23 91 91 70
Mail: technikundverkehr@hsa.adac.de

Die Veranstaltung kann beispielsweise in Seniorenclubs und -begegnungsstätten, Sportvereinen, Gesundheitszentren, Volkshochschulen sowie Kirchengemeinden stattfinden.

Termine und Kosten

Termine werden auf Anfrage vergeben, Kosten entstehen keine.

Die Gruppengröße beläuft sich auf 8 bis maximal 20 Teilnehmende.



DIE GEFAHR ERKENNEN

Wer prüft das Gehirn?

*Demenz kann die Fahrtüchtigkeit unbemerkt einschränken.
Ein Anruf ermöglicht bei Fragen und Konflikten schnelle Hilfe*

Das Auto steht für persönliche Flexibilität. Es kann allerdings auch zu einem Risiko werden – für die Fahrenden wie für andere. Oft reicht ein erstes Gespräch schon aus, um die eigene Situation und die eigene Verantwortung einschätzen und nächste Schritte vornehmen zu können. Das Beratungsteam des Alzheimer-Telefons – ehrenamtliche Fachkräfte sowie erfahrene Angehörige – informieren professionell bei Demenz bedingten kognitiven Einschränkungen über den Umgang mit der Krankheit und bieten verschiedene Unterstützungen an. Dazu gehört auch das Thema Autofahren bei Demenz.

Autofahren bei Demenz

Veranstalter und Veranstaltungsort

Das Alzheimer-Telefon ist ein Angebot der Alzheimer-Gesellschaft Hamburg e. V. Selbsthilfe Demenz
Tel.: 040 – 47 25 38
Mail: info@alzheimer-hamburg.de

Termine und Kosten

Die Sprechzeiten:
Mo – Fr 10 – 13 Uhr
Mo, Do und Fr 13 – 16 Uhr
Mi 16 – 19 Uhr
Die Beratungen sind kostenlos.

BESSERE ORIENTIERUNG

Wie helfe ich Dementen?

Betroffenen im Straßenverkehr solidarisch zur Seite zu stehen, dies ermöglicht die Diakonie Hamburg mit vielen Angeboten und Maßnahmen

Menschen mit fortschreitender Demenz verlieren häufig die räumliche und örtliche Orientierung – auch im Straßenverkehr. Zwar kann ein-geübtes Verhalten lang erhalten bleiben, wenn es um bekannte Wege geht. Doch oft wissen Betroffene dann nicht mehr weiter. Hier sind wir alle gefragt – als Angehörige, Nachbarinnen und Nachbarn, Mitbürgerinnen und Mitbürger. Um die Mobilität der Menschen mit Demenz so weit wie möglich zu erhalten, unterstützt die Diakonie Hamburg alle, die Hilfe anbieten wollen. Erste Informationen bekommen Sie mit einer kostenlosen Beratung per Telefon oder Mail. Gemeinsam entwickeln wir Ideen: Vielleicht ist ja ein ehrenamtlicher Begleitedienst eine passende Möglichkeit.

Demenzkompetenz

Veranstalter und Veranstaltungsort

Demenzkompetenz Diakonie Hamburg
Königstr. 54, 22767 Hamburg
Tel.: 040 – 30 62 03 49
Mail: demenzkompetenz@diakonie-hamburg.de

Termine und Kosten

Kostenlose telefonische Erstberatung:
Mo – Fr 9 – 12 Uhr
(außer an Feiertagen)
Weitere Informationen finden Sie auch auf der Internet-Seite www.diakoniehamburg.de/demenz



(c) Daniel Reinhardt

SPIELERISCH SICHER

Wie bleibe ich mobil?

Die Hamburger Polizei kümmert sich um Ältere. Ihre originellsten Angestellten: Herr und Frau Maschke, zwei helfende Handpuppen

Die Seniorenbeauftragten der Hamburger Polizei und ihre ehrenamtlichen Mitarbeitenden, die Maschkes „Hiltrud“ und „Wilfried“ in der Hand von Alexandra Engler und Jörg Naused, informieren Sie auf Veranstaltungen über Möglichkeiten, wie Sie auch als lebensälterer Mensch so lange wie möglich selbstbestimmt mobil sein können. Dabei spielt es keine Rolle, ob Sie als FußgängerIn, RadfahrerIn oder AutofahrerIn unterwegs sind. Wichtig ist nur, dass Sie sicher ans Ziel kommen. Weiterhin können bei Bedarf spezielle Trainings – etwa zum Thema „Fahrrad/Pedelec oder Fußgänger“ in Theorie und Praxis – vermittelt werden.

Mobil mit den Maschkes

Veranstalter und Veranstaltungsort

Die Seniorenbeauftragten der Polizei HH
Bruno-Georges-Platz 1, 22297 Hamburg
Tel.: 040 – 428 65 54 55
Mail: vd6seniorenbeauftragte@polizei.hamburg.de

Der Ort wird individuell festgelegt. Ergänzend informieren Seniorenberaterinnen und -berater der örtlichen Polizeikommissariate auch kleinere Personengruppen.

Termine und Kosten

Die Veranstaltungen werden auf Anfrage für Personengruppen ab zirka 20 Teilnehmenden angeboten und sind kostenlos.



GUT ANKOMMEN

Wie nutze ich den HVV?

Mit Bus und Bahn lässt sich fast jedes Ziel in Hamburg bequem erreichen. Wie es für Sie einfacher wird, erläutern spezielle Veranstaltungen

Hamburg verfügt mit dem HVV-Netz über eines der besten Nahverkehrssysteme Europas. Damit bietet es eine umweltfreundliche Alternative zum Auto – ohne Stau und mit weniger Stress. Damit der Umstieg so einfach wie möglich gelingt, bietet der HVV maßgeschneiderte Informationen für die einfache Nutzung seiner „Öffis“ an. Gemeinsam mit erfahrenen Älteren gibt diese Mobilitätsberatung Antworten zu den verschiedensten Fragen: Welche Fahrkarte ist die richtige? Wo erhalte ich sie? Welche Station ist barrierefrei? Komme ich mit Rollator oder Rollstuhl in den Bus? Und wie kann ich Auto und HVV kombinieren? Praxis-Trainings werden ebenfalls vermittelt.

HVV-Mobilitätsberatung

Veranstalter und Veranstaltungsort

Hamburger Verkehrsverbund
Tel.: 040 – 68 98 98 68-0
(Di 9 – 12 Uhr, Do 14 – 17 Uhr)
Mail: senioren@hvv.de

Das Angebot findet gut erreichbar in der Innenstadt statt.

Auf Anfrage sind Gruppenveranstaltungen in Senioreneinrichtungen, Stadtteiltreffs etc. möglich.

Termine und Kosten

Die Kurse sind kostenlos und finden regelmäßig statt. Die Termine erfahren Sie bei der HVV-Mobilitätsberatung und auf der Seite www.hvv.de/de/senioren im Internet.

Wofür ist dieser Knopf?

Innovative Fahrzeuge stellen neue Herausforderungen: Damit Sie gewappnet sind, gibt es die praxisbetonten Kurse der Verkehrswacht

Elektro-Fahrzeuge, Kfz-Apps, autonomes Fahren – unsere Autos entwickeln sich rasant. Um damit Schritt zu halten, bietet die Hamburger Verkehrswacht Kurse an, damit Sie Ihr eigenes Fahrzeug besser kennenlernen. Mit etwas Theorie und vielen praktischen Trainings auf dem Verkehrsübungsplatz geht es um den Einsatz neuer Assistenzsysteme wie ABS, ESP, ASR oder BAS. Sind Ihnen diese Abkürzungen fremd, empfehlen wir Ihnen einen Termin zu vereinbaren. In einem zweiten Kurs geht es um die Stärkung Ihrer Sicherheit, indem das richtige Bremsen eingeübt wird – auch bei Nässe oder Rutschgefahr.

Neue Technik im Auto / Richtig bremsen – leicht gemacht

Veranstalter und Veranstaltungsort

Verkehrswacht Hamburg e. V.
Großmannstr. 210, 20539 Hamburg
Tel.: 040 – 78 51 57
Mail: info@verkehrswacht-hamburg.de

Die Kurse werden auf dem Verkehrsübungsplatz Großmannstraße der Verkehrswacht Hamburg durchgeführt.

Termine und Kosten

Beide Kurse dauern zirka 150 Minuten und sind für jeweils 8 bis 10 Personen geplant. Termine auf Nachfrage.

Die Kosten betragen jeweils 35 Euro pro Person in beiden Kursen.



ZUVERLÄSSIG AUTO FAHREN

Wie fit bin ich?

Irgendwann ist es leider soweit: Die Leistung lässt nach. Diese Gespräche schätzen Ihre Fähigkeiten ein und geben Tipps zur Optimierung

Der letzte Schritt wäre es, das Auto stehen zu lassen. Aber wenn man spürt, dass man nicht mehr so gut hört oder sieht, dass man langsamer reagiert, gibt es zahlreiche Möglichkeiten, sich überprüfen zu lassen und daraus die richtigen Schlüsse zu ziehen. Die Fachleute des Verkehrsinstitut Hanse stehen nämlich für vertrauliche Gespräche bereit – auf Wunsch auch mit Angehörigen. In ihnen werden zuerst Ihre Kompetenzen im Straßenverkehr eingeschätzt und anschließend Empfehlungen gegeben, wie Sie Ihre Mobilität trotz altersbedingter oder gesundheitlicher Einschränkungen erhalten oder gar verbessern.

Wie fit bin ich?

Veranstalter und Veranstaltungsort

Verkehrsinstitut Hanse GmbH
Margaretenstr. 39, 20357 Hamburg
Tel.: 040 – 556 77 24
Mail: info@verkehrsinstitut-hanse.de

Das Beratungsgespräch wird in den Räumen des Verkehrsinstituts Hanse durchgeführt. Andere Räume sind nach Absprache möglich.

Termine und Kosten

Bitte vereinbaren Sie einen persönlichen Termin mit dem Veranstalter. Ein Gespräch dauert etwa 45 Minuten. Die Kosten betragen 60 Euro und sind vor Ort zu entrichten. Sollten Gutachten erforderlich sein, erfolgt die Berechnung selbstverständlich erst nach vorheriger Information.

NEUSTART IN DIE MOBILITÄT

Wie sicher fahre ich noch?

Training für die Rückkehr ans Steuer: Wer lange nicht mehr fuhr, sollte sich nicht unvorbereitet in den Verkehr stürzen

Es gibt viele Gründe, längere Zeit nicht gefahren zu sein. Will man sich wieder ans Steuer setzen, wird jedoch eine gewisse Vorbereitung empfohlen. Der Fahrlehrerverband Hamburg bietet daher Übungen für die Praxis an. Ob Einparken, Rückwärtsfahren, Spurwechsel oder Notbremsung: All das wird unkompliziert in einer Fahrstunde trainiert. So ungewöhnlich der erneute Besuch der Fahrschule erscheinen mag, es geht nicht um eine Prüfung, sondern um das Auffrischen von Kenntnissen, um den Zugewinn an Routine. Übrigens: Dieses Angebot gilt natürlich auf für all jene Verkehrsteilnehmende, die einfach wieder einmal bestimmte Situationen üben wollen.

Wie sicher fahre ich nach all den Jahren?

Veranstalter und Veranstaltungsort

Fahrlehrerverband Hamburg e. V.
Süderstr. 167 (3. OG), 20537 Hamburg
Tel.: 040 – 23 33 40
Mail: fahrlehrerverband-hh@gmx.de

Die Fahrstunde wird in einer Fahrschule in Ihrer Nähe durchgeführt.

Termine und Kosten

Der Fahrlehrerverband Hamburg nennt Ihnen eine Fahrschule in Ihrer Nähe. Im Anschluss vereinbaren Sie dort Ihren individuellen Termin. Die Kosten erfahren Sie entweder vom Fahrlehrerverband oder direkt bei der Fahrschule.

DIE FITNESS DES FAHRERS

Wie gut fahre ich wirklich?

Natürlich kennen Sie Ihren Wagen. Aber sich selbst? Ein neutraler Blick von außen hilft, Ihr Können als Fahrende einzuschätzen

Wer regelmäßig Auto fährt, ist darin routiniert. Doch die äußeren Anforderungen ändern sich rasant. Daher bietet der ADAC einen Fahr-Fitness-Check im eigenen Pkw an – mit speziell qualifiziertem ADAC-Personal direkt an Ihrer Seite, meist die Lehrkraft einer Fahrschule. Nach einer Vorbesprechung und rund 45 Minuten Fahrt im eigenen Auto erfolgt gemeinsam die Auswertung. Daraus ergibt sich eine Empfehlung, ob und wie Sie weiter verantwortungsvoll am Straßenverkehr teilnehmen sollten. Die endgültige Entscheidung liegt aber bei Ihnen, eine Meldung des Ergebnisses an Behörden ist ausdrücklich ausgeschlossen.

Fahr-Fitness-Check

Veranstalter und Veranstaltungsort

ADAC Hansa e. V.
Amsinckstr. 41, 20097 Hamburg
Tel.: 040 – 23 91 91 70
Mail: technikundverkehr@hsa.adac.de

Termine und Kosten

Bitte vereinbaren Sie mit dem Veranstalter Ihren persönlichen Termin. Die Kosten für die rund 90 Minuten belaufen sich für ADAC-Mitglieder auf 59 Euro, für Nicht-Mitglieder auf 79 Euro.

DER HEILSAME BLICK

Was sagt der Arzt?

Vor allem, wenn man Medikamente nimmt, ist es nicht leicht, die Fahrtüchtigkeit exakt einzuschätzen. Hier unterstützten Ärztinnen und Ärzte

Subjektiv scheint alles in Ordnung. Und dennoch: Vorerkrankungen oder Medikamente können Ihre Leistung am Steuer reduzieren. Dieses Angebot hilft, eventuelle Zweifel zu beseitigen: In einer amtlich anerkannten Beratungsstelle sprechen Sie mit erfahrenem ärztlichen Fachpersonal über Ihre Vorgeschichte im Straßenverkehr, eventuelle Leiden und Heilmittel, die Sie einnehmen. Eine allgemeine Untersuchung sowie ein Reaktionstest führen zu einer Diagnose, in welcher Form Sie Ihre Fitness als FahrerIn erhalten oder ausbauen können. Selbstverständlich werden alle Ergebnisse vertraulich behandelt.

Fahrer-Fitness-Check

Veranstalter und Veranstaltungsort

pima-mpu GmbH
Lilienstr. 19/Spitalerstr. 14,
20095 Hamburg
Tel.: 040 – 30 38 27 27
Mail: hamburg@pima-mpu.de

Die Fahrstunde wird in einer Fahrschule in Ihrer Nähe durchgeführt.

Termine und Kosten

Für den Fahrer-Fitness-Check vereinbaren Sie einen persönlichen Termin mit der Veranstalterin.

Das Honorar für Untersuchung und Reaktionstest beträgt 285 Euro. Wenn Sie nur den Reaktionstest machen wollen, sind 97 Euro zu entrichten.

HILFE NACH DEM LIEGENBLEIBEN

Was tun bei einer Panne?

Auch das beste Auto kann schlapp machen. Dank der Dekra erfahren Sie, was Sie tun können, wenn nichts mehr geht – damit es weitergeht

Ein Defekt, ein Schaden, ein Missgeschick – und plötzlich bewegt sich Ihr Wagen keinen Millimeter mehr. Das kommt derart selten vor, dass es für die meisten Menschen eine Ausnahmesituation ist. Die Dekra geht deshalb mit Ihnen – konkret im eigenen Fahrzeug – alles durch: Wie sichern Sie sich? Wie Ihr Auto? Wie andere Verkehrsteilnehmende? Wann holen Sie wie Hilfe? Und was wäre beim Abschleppen zu beachten? Unter fachkundiger Leitung erhalten Sie von Profis in rund drei Stunden zahlreiche Hilfestellungen von A wie Aussteigen bis W wie Warnweste, um im Fall der Fälle souverän zu reagieren. Mit einer Pulsfrequenz im grünen Bereich.

Panne – und was nun?

Veranstalter und Veranstaltungsort

Dekra Automobil GmbH Hamburg
Essener Bogen 10, 22419 Hamburg
Tel.: 040 – 23 60 30
Mail: hamburg.automobil@dekra.com

Das Angebot wird in der Außenstelle
Hamburg-Stellingen in der Sandgrube 8,
22525 Hamburg durchgeführt.

Termine und Kosten

Der Kurs dauert zirka 180 Minuten und
ist für 8 bis 10 Teilnehmende geplant.
Termine und Kosten erfahren Sie direkt
bei der Dekra-Niederlassung Hamburg.



(c) iStock

ALLES ÜBER DEN „LAPPEN“

Wie steht's um Ihren Führerschein?

Ist Ihre Fahrerlaubnis noch gültig? Und wofür eigentlich genau?

Alle Ihre Fragen beantwortet der Landesbetrieb Verkehr

Hat man ihn einmal, hat man den Führerschein ein Leben lang – könnte man denken. Allerdings trifft das nicht zu. Wenn Ihr „Lappen“ tatsächlich noch einer ist, also grau, sollten Sie ihn erneuern lassen. Dies gilt auch, wenn er mehr als 15 Jahre alt ist. Zugleich könnte sich auch die Art der Fahrerlaubnis geändert haben. Oder Sie brauchen einen internationalen Führerschein. Bei all diesen Problemen helfen Ihnen speziell geschulte Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter der Führerscheinstelle kompetent in vertraulichen Einzelgesprächen weiter. Und im Fall der Fälle erfahren Sie dort auch, was zu beachten ist, falls es zu einem Fahrverbot oder Bußgeld gekommen ist.

Rund um den Führerschein

Veranstalter und Veranstaltungsort

Landesbetrieb Verkehr Hamburg (LBV)
Ausschläger Weg 100, 20537 Hamburg
Tel.: 040 – 428 58 23 90
Mail: fuehrerschein@lbv.hamburg.de

Termine und Kosten

Bitte vereinbaren Sie Ihr persönliches Gespräch – auf Wunsch auch im Beisein von Angehörigen – mit dem Landesbetrieb Verkehr. Die Beratung erfolgt kostenlos.

Wir sind für Sie da!

Das Programm »**einfach mobil bleiben**« mit seinen unterschiedlichen Bausteinen ist ein Gemeinschaftsprojekt des Forums Verkehrssicherheit Hamburg.

Für Fragen und Anmeldungen zu den einzelnen Angeboten möchten wir Sie bitten, direkt Kontakt mit dem jeweiligen Anbieter aufzunehmen. Allgemeine Informationen erhalten Sie auch bei der Behörde für Inneres und Sport:

Forum Verkehrssicherheit Hamburg
Behörde für Inneres und Sport
040 – 428 39 20 50
forumverkehrssicherheit@bis.hamburg.de
www.hamburg.de/hamburg-gibt-8



ADAC
Hansa e.V.



A. Alzheimer Gesellschaft Hamburg e.V.
Selbsthilfe Demenz

Diakonie
Hamburg
Demenzkompetenz

DEKRA



Mobilitätsberatung
für Senioren im



lbv
landesbetrieb verkehr

pima
mpu



POLIZEI
Hamburg

VERKEHRS-
INSTITUT
HANSE GMBH

SIHER, SCHNITTAN, FÜR-DIRICH DEN VERKEHR

VERKEHRS-
WACHT



Eine Aktion des Forum Verkehrssicherheit,
für ein besseres Miteinander im Straßenverkehr