



**„SAG MAL OPA, WAS IST EIGENTLICH ESP?“**

**EINFACH MOBIL BLEIBEN**

Angebote für ältere Verkehrsteilnehmerinnen und -teilnehmer  
rund um Mobilität und Sicherheit im Straßenverkehr



Bildnachweis: GWM



Bildnachweis: GWM

### **Einfach mobil bleiben!**

## **Angebote für ältere Verkehrsteilnehmerinnen und -teilnehmer rund um Mobilität und Sicherheit im Straßenverkehr**

Mobil sein spielt für unsere Lebensqualität eine große Rolle. Gerade ältere Menschen erleben dies tagtäglich, sei es auf dem Weg zum Einkaufen, zu Familie und Freunden, bei Freizeitaktivitäten oder im Urlaub. Der Anteil von Senioren, die über einen Führerschein und einen PKW verfügen, ist heute deutlich höher als noch vor einigen Jahrzehnten. Gerade der Großstadtverkehr mit seinen vielfältigen Verkehrssituationen und seiner Dichte stellt jedoch hohe Anforderungen an alle Verkehrsteilnehmer. Nicht nur für Autofahrer, sondern auch für Radfahrer, Fußgänger und alle, die mit Bus und Bahn unterwegs sind. In einem Alter, in dem Reaktion und Wahrnehmung nachlassen, andererseits aber Routine und Erfahrung vorhanden sind, gilt es, die eigenen Fähigkeiten richtig einzuschätzen und für sich individuell die richtigen Lösungen rund um das Thema Mobilität zu finden.

**„Für welche Wege nehme ich das Auto, wann besser Bus und Bahn oder das Rad, was sollte ich als Fußgänger beachten, wie kann ich meine Mobilität erhalten?“**

sind Fragen, die sich viele ältere Menschen nicht nur in Hamburg stellen.

Damit Sie für sich die richtigen Lösungen finden können, bietet Ihnen das Forum Verkehrssicherheit mit dem Programm „Einfach mobil bleiben“ ein breitgefächertes Angebot an, das alle wichtigen Themen rund um den Straßenverkehr umfasst. Die Beratungs- und Schulungsangebote der unterschiedlichen Anbieter sind miteinander vernetzt, können aber unabhängig voneinander besucht werden. Einige Informations- und Kursangebote sind kostenlos, für andere ist ein Teilnehmerbeitrag zu entrichten.

Auf den kommenden Seiten stellen wir Ihnen die unterschiedlichen Angebote mit den wichtigsten Informationen vor, dazu finden Sie jeweils alle Adressen und Ansprechpartner.

Alle Informationen finden Sie auch auf unserer Internetseite [www.hamburg.de/senioren-mobil](http://www.hamburg.de/senioren-mobil). Dort finden Sie übrigens auch die Lösungen für die Fragen auf unseren Bildern in dieser Broschüre!

Wir würden uns freuen, Sie bei unseren Veranstaltungen begrüßen zu können.



„Opa Erwin, was bedeutet dieses Straßenschild?“



## Mobil im Verkehr Was gibt es Neues im Straßenverkehr?

Hand aufs Herz – wahrscheinlich sind auch seit Ihrer Führerscheinprüfung schon einige Jahre ins Land gegangen. Seither haben sich viele Dinge verändert. Kaum ein Jahr vergeht, ohne dass es im Straßenverkehr neue Vorschriften gibt. Kennen Sie zum Beispiel alle neuen Verkehrszeichen und deren Bedeutung oder die aktuellen Regelungen zur Ausrüstung Ihres Autos?

Im Rahmen von Gruppenveranstaltungen geben wir Ihnen einen Überblick über die wichtigsten Neuerungen und stehen für Ihre Fragen zur Verfügung.

Durchgeführt werden die Veranstaltungen von Fahrlehrern. Aber keine Angst: Eine Prüfung gibt es nicht.



### Veranstalter und Veranstaltungsort

**Adresse:** Fahrlehrerverband Hamburg e.V.  
Ausschläger Weg 100, 20537 Hamburg  
**Tel.:** 040/23 33 40  
**Fax:** 040/23 07 52  
**E-Mail:** fahrlehrerverband-hh@gmx.de  
**Web:** www.fahrlehrerverband-hamburg.de

Die Kurse finden in den Räumen des Fahrlehrerverbandes statt. Näheres erfahren Sie beim Veranstalter

### Termine und Kosten

- Die Veranstaltungstermine erfahren Sie beim Fahrlehrerverband Hamburg e.V.
- Die Termine und Kosten erfahren Sie bei dem Fahrlehrerverband Hamburg e.V.
- Wenn Sie sich mit einer Gruppe anmelden möchten, kommen wir aber auch gern zu Ihnen, zum Beispiel in eine Senioreneinrichtung. Der Preis wird dann individuell vereinbart.

## Mobil mit dem Auto Neue Technik im Auto

Unsere Autos entwickeln sich ständig weiter; kennen Sie die Fahrassistenzsysteme Ihres Autos, wissen Sie, was sich hinter den Abkürzungen wie ABS, ESP usw. verbirgt? In diesem Kurs können Sie elektronische Assistenzsysteme Ihres Autos kennenlernen und ausprobieren.

Ein wenig Theorie und viele praktische Übungen mit dem eigenen Auto, u. a. zum Ausweichen auf verschiedenen Fahrbahnbelägen sowie das Fahren in der Kreisbahn mit verschiedenen Geschwindigkeiten, mit Platz für individuelle Wünsche stehen im Mittelpunkt dieses Angebotes.

### Richtig bremsen

Haben Sie schon einmal eine richtige Vollbremsung gemacht? Hier können Sie es intensiv und gefahrlos üben, auch bei Nässe und Glatteis/Rutschgefahr.

Ein wenig Theorie, viele praktische Übungen mit dem eigenen Auto unter realistischen Bedingungen mit viel Platz für individuelle Wünsche stehen im Mittelpunkt dieses Sicherheits- und Gefahrentrainings. Risiko- und Gefahrenbewusstsein am Steuer (der „7. Sinn“) werden im Kurs gestärkt. Eine realistische Selbsteinschätzung wird gefördert. Die Teilnehmer lernen, Gefahren frühzeitig zu erkennen, bzw. bewusst zu vermeiden. Übungen machen Mut, im Ernstfall richtig zu bremsen.



### Veranstalter und Veranstaltungsort

**Adresse:** Verkehrswacht Hamburg e.V.  
Großmannstraße 210, 20539 Hamburg  
**Tel.:** 040/78 51 57  
**Fax:** 040/78 98 376  
**E-Mail:** info@verkehrswacht-hamburg.de  
**Web:** www.verkehrswacht-hamburg.de/

Die Kurse werden auf dem Verkehrsübungsplatz der Verkehrswacht (Großmannstraße) durchgeführt.

### Termine und Kosten

- Beide Kurse dauern ca. 150 Minuten und sind für jeweils 8 bis 10 Teilnehmer geplant. Die Termine erfahren Sie bei der Verkehrswacht Hamburg
- Die Kosten betragen jeweils 35 Euro pro Teilnehmer.

## Mobil mit dem Auto Panne – und was nun?

Auch die beste Technik kann mal ausfallen, das Auto bleibt liegen. Wie helfen Sie sich dann selbst und wann holen Sie Hilfe?

Wir geben Ihnen Hilfestellungen und Informationen im Falle einer Autopanne und erklären, wie Sie Ihr liegengebliebenes Auto und sich absichern müssen, wie Sie schnell Hilfe bekommen und was beispielsweise beim Abschleppen zu beachten ist.

Praktische Übungen unter fachkundiger Leitung stehen im Mittelpunkt dieses Kurses.

Bitte bringen Sie Ihr eigenes Auto mit, damit wir Ihnen möglichst konkrete Tipps geben zu können!



### Veranstalter und Veranstaltungsort

**Adresse:** DEKRA Automobil GmbH Hamburg Essener Bogen  
10, 22419 Hamburg  
**Tel.:** 040/23 60 30  
**Fax:** 040/23 60 32 35  
**E-Mail:** hamburg.automobil@dekra.com  
**Web:** www.dekra.de

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

### Termine und Kosten

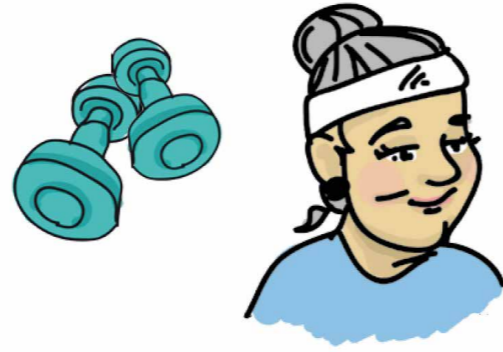
Der Kurs dauert ca. 180 Minuten und ist für 8 bis 10 Teilnehmer geplant. Die Termine und Kosten erfahren Sie bei der DEKRA-Niederlassung Hamburg

## Mobil mit dem Auto Wie fit bin ich?

Es betrifft jeden von uns früher oder später, darüber reden mag aber kaum jemand. Mit dem Alter lässt die Leistungsfähigkeit Stück für Stück nach, was leider auch beim Autofahren zum Problem werden kann. Sei es beim Sehen oder Hören, der Reaktionsfähigkeit oder beim „Schulterblick“ vor dem Abbiegen.

Der Schritt, das Auto ganz stehen zu lassen ist dabei sicherlich erst der Letzte, vorher gibt es eine ganze Reihe von Möglichkeiten, die eigene Kompetenz zum Autofahren zu erhalten oder zu verbessern.

In vertraulichen Gesprächen, auf Wunsch auch mit Angehörigen, stehen wir Ihnen bei gesundheitlichen und altersbedingten Einschränkungen mit Rat und Tat zur Seite.



### Veranstalter

**Adresse:** Verkehrsinstitut Hanse GmbH  
Margaretenstraße 39, 20357 Hamburg  
**Tel.** 040/556 77 24  
**Fax** 040/55 69 37 88  
**E-Mail** info@verkehrsinstitut-hanse.de  
**Web** www.verkehrsinstitut-hanse.de

Das Beratungsgespräch wird in den Räumen der Verkehrsinstituts Hanse durchgeführt. Andere Orte sind nach Absprache möglich.

### Termine und Kosten

Bitte vereinbaren Sie einen persönlichen Termin für ein ca. einstündiges Gespräch mit dem Veranstalter. Die Kosten betragen 42,50 € und sind vor Ort zu entrichten.



## Mobil mit dem Auto Wie sicher fahre ich nach all den Jahren?

Fühlen Sie sich als älterer aktiver Fahrer oder vielleicht auch als Wiedereinsteiger sicher beim Fahren oder gibt es Situationen, die Sie gern üben würden?

Bei diesem Angebot steht nicht die Theorie im Mittelpunkt, sondern die Praxis. Die Vorstellung, als älterer Mensch noch einmal in die Fahrschule zu gehen, mag vielleicht ungewöhnlich erscheinen, muss es aber nicht. Sie sollen keine Prüfung ablegen, wir möchten Ihnen lediglich mit praktischen Tipps helfen.

Bei einer Fahrt mit einem Fahrlehrer können Sie das Einparken, das Rückwärtsfahren, eine Notbremsung und andere Fahrsituationen wie den Fahrstreifenwechsel üben bzw. Ihre Kenntnisse auffrischen.

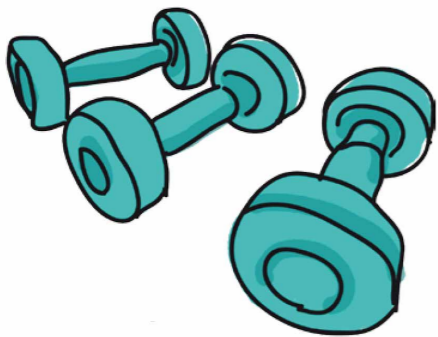
### Veranstalter und Veranstaltungsort

**Adresse:** Fahrlehrerverband Hamburg e.V.  
Ausschläger Weg 100, 20537 Hamburg  
**Tel.** 040/23 33 40  
**Fax** 040/23 07 52  
**E-Mail** fahrlehrerverband-hh@gmx.de  
**Web** www.fahrlehrerverband-hamburg.de

Die Fahrstunde wird an einer Fahrschule in Ihrer Nähe durchgeführt.

### Termine und Kosten

- Bitte erfragen Sie beim Fahrlehrerverband Hamburg eine Fahrschule für Ihren Wohnort und vereinbaren dann mit der Fahrschule einen Termin.
- Die Kosten erfahren Sie bei dem Fahrlehrerverband Hamburg e. V. oder direkt bei der Fahrschule.



### Mobil mit dem Auto Fahrer-Fitness-Check

Durch einen individuellen Fahrer-Fitness-Check bei einer amtlich anerkannten Begutachtungsstelle können Sie sich ein objektives Bild über Ihre Fahrtüchtigkeit verschaffen.

Unser Angebot soll Ihnen helfen, eventuelle Zweifel auszuräumen. Mit einem erfahrenen Arzt sprechen Sie über Ihre Verkehrsvorgeschichte, ggf. bekannte Erkrankungen und die aktuelle Medikation. Anschließend folgen eine allgemeine körperliche Untersuchung und ein Reaktionstest. Am Ende der Untersuchung erhalten Sie gezielte Hinweise, ob Ihre Fahrtauglichkeit beeinträchtigt ist, bzw. wie Sie Ihrer Fahrer-Fitness erhalten oder verbessern können.

Alle Gespräche und Testergebnisse sind vertraulich und werden nicht an Behörden weitergegeben.

#### Veranstalter

**Adresse:** pima-mpu GmbH, Lilienstr. 19/  
Spitalerstr. 14, 20095 Hamburg  
**Tel.:** 040/30 38 27 27  
**Fax:** 040/30 38 28 60  
**E-Mail:** hamburg@pima-mpu.de  
**Web:** www.pima-mpu.de

Sie können sich formlos telefonisch, per E-mail, per Fax oder per Post direkt bei dem Veranstalter anmelden.

#### Termine und Kosten

- Für den Fahrer-Fitness-Check vereinbaren Sie bitte einen persönlichen Termin mit dem Veranstalter.
- Das Honorar für die ärztliche Untersuchung und den Reaktionstest beträgt 250,- €. Wenn Sie nur den Reaktionstest machen wollen, sind 85,- € an den Veranstalter zu entrichten.

### Mobil mit dem Auto Beratung und Hilfe rund um den Führerschein

Haben Sie oder Ihre Angehörigen Fragen zu Ihrem Führerschein oder zum Umgang mit Behörden?

Speziell geschulte Mitarbeiter der Führerscheinstelle informieren und beraten Sie rund um das Thema Führerschein und mögliche Hilfen. Sie erfahren, wer die richtigen Ansprechpartner sind und was zu beachten ist, falls es zu einem Fahrverbot oder Bußgeld gekommen ist.



#### Veranstalter und Veranstaltungsort

**Adresse:** Landesbetrieb Verkehr Hamburg (LBV)  
Ausschläger Weg 100, 20537 Hamburg  
**Tel.:** 040/428 582 390  
(Montags bis Freitags von 9-13 Uhr)  
**Fax:** 040/427 928 200  
**E-Mail:** fuehrerschein@lbv.hamburg.de  
**Web:** www.hamburg.de/lbv-fuehrerschein

#### Termine und Kosten

Bitte vereinbaren Sie ein persönliches Beratungs- bzw. Einzelgespräch mit dem LBV, auf Wunsch auch mit Angehörigen. Das Beratungsgespräch ist kostenlos.

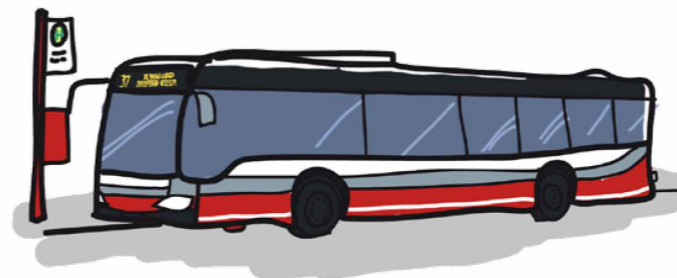
„Fahren wir heute mit Bus oder Bahn ins Theater, Hannah?“



## Mobil mit Bus und Bahn HVV-Mobilitätsberatung für Senioren

Mit Bus und Bahn lässt sich in Hamburg nahezu jedes Ziel einfach, sicher und bequem erreichen. Der HVV ist daher eine echte Alternative oder praktische Ergänzung zur Nutzung des eigenen Pkw, auch für Senioren. Die HVV-Mobilitätsberatung für Senioren gibt hilfreiche Informationen und praxiserprobte Tipps zur Nutzung von Bus und Bahn.

Gemeinsam mit HVV-erfahrenen Senioren informieren wir Sie z. B. über folgende Themen: Wie komme ich ins Theater oder zu meiner Enkelin? Welche Fahrkarte ist für mich die Richtige? Und wo kann ich diese kaufen? Wo kann ich barrierefrei ein- und aussteigen? Wie kann ich Auto und HVV kombiniert nutzen?



### Veranstalter und Kontakt

**Name:** HVV-Mobilitätsberatung für Senioren  
**Tel.:** 040/68 98 98 68-0 (Dienstag von 9–12 Uhr und Donnerstag von 14–17 Uhr)  
**E-Mail:** senioren@hvv.de  
**Web:** www.hvv.de

Das Angebot wird in gut erreichbaren Räumlichkeiten in der Innenstadt durchgeführt. Auf Anfrage sind Gruppenveranstaltungen in Senioreneinrichtungen, Stadtteiltreffs, kirchlichen Einrichtungen usw. möglich.

### Termine und Kosten

Unsere Kurse sind für Sie kostenlos und finden regelmäßig statt, die Termine erfahren Sie bei der HVV-Mobilitätsberatung und auf der Internetseite [www.hvv.de](http://www.hvv.de).



„Muss ich eigentlich am Zebra-  
streifen vom Fahrrad absteigen?“

### Mobil mit Rad und zu Fuß

#### Zu Fuß unterwegs – so geht es sicher

Seniorenberater der Polizei informieren und beraten rund um das sichere Verhalten als Fußgänger im Hamburger Straßenverkehr. Themen wie „sehen und gesehen werden“ und das richtige Überqueren der Fahrbahn werden dabei ebenso erläutert wie Fragen, die sich aus einer altersbedingten Einschränkung der Mobilität ergeben können. Das Programm umfasst ca. zwei Stunden und ist für Gruppen ab 10 Personen geplant. Es wird auf Anfrage in Senioreneinrichtungen, Stadtteiltreffs, kirchlichen Einrichtungen usw. durchgeführt. Ein weiteres Terminangebot für Einzelpersonen wird ggf. bei Nachfrage organisiert.

#### Veranstalter und Veranstaltungsort

**Adresse:** Polizei Hamburg – Polizeikommissariate unter  
Koordinierung der Verkehrsdirektion 6  
Bruno-Georges-Platz 1, 22297 Hamburg

**Tel.:** 040/428 65 54 96

**Fax:** 040/428 65 54 99

**E-Mail:** vd6@polizei.hamburg.de

Das Angebot wird auf Anfrage in Senioreneinrichtungen, Stadtteiltreffs usw. durchgeführt. Näheres erfahren Sie beim Veranstalter bzw. bei der Anmeldung.

#### Termine und Kosten

Die Veranstaltung wird auf Anfrage angeboten und ist kostenlos. Nehmen Sie bitte mit uns Kontakt auf!

### Mobil mit Rad und zu Fuß

#### Gesund und fit mit dem Rad – Theorie und Praxis

Radfahren ist nicht nur etwas für junge Menschen, sondern auch im Alter attraktiv, nicht zuletzt auch für die Gesundheit.

Das Kursangebot der Polizei für Gruppen von 6–8 Personen umfasst theoretische Inhalte, wie Informationen zum senioren-gerechten Fahrrad, Fahren mit Gepäck und Helm, sowie zu den aktuellen Verkehrsregeln, aber auch praktische Fahrübungen und eine gemeinsame Ausfahrt im Hamburger Stadtverkehr

#### Veranstalter und Veranstaltungsort

**Adresse:** Polizei Hamburg – Verkehrsdirektion 6  
Bruno-Georges-Platz 1, 22297 Hamburg

**Tel.:** 040/428 65 54 96

**Fax:** 040/428 65 54 99

**E-Mail:** vd6@polizei.hamburg.de

Der Veranstaltungsort wird individuell festgelegt. Näheres erfahren Sie beim Veranstalter bzw. bei der Anmeldung

#### Termine und Kosten

Diese Veranstaltung wird bedarfsweise von April bis September angeboten. Nehmen Sie bitte mit uns Kontakt auf! Die Teilnahme ist kostenlos. Ein eigenes Fahrrad ist mitzubringen! Ein Fahrradhelm wird unbedingt empfohlen!



## Kontakt

### Wir sind für Sie da!

Das Programm „einfach mobil bleiben“ mit seinen unterschiedlichen Bausteinen ist ein Gemeinschaftsprojekt des Forums Verkehrssicherheit Hamburg. Koordiniert wird das Programm durch die Verkehrswacht Hamburg e.V. Für Fragen und Anmeldungen zu den einzelnen Angeboten möchten wir Sie bitten, direkt Kontakt mit dem jeweiligen Anbieter aufzunehmen oder mit der Verkehrswacht Hamburg:

**Adresse:** Verkehrswacht Hamburg e.V.  
Großmannstraße 210, 20539 Hamburg

**Tel.:** 040/78 51 57

**Fax:** 040/78 98 376

**E-Mail:** [info@verkehrswacht-hamburg.de](mailto:info@verkehrswacht-hamburg.de)

**Web:** [www.verkehrswacht-hamburg.de/](http://www.verkehrswacht-hamburg.de/)



### Allgemeine Informationen erhalten Sie auch bei der Behörde für Inneres und Sport:

Forum Verkehrssicherheit Hamburg  
c/o Landesbetrieb Verkehr

**Tel.:** 040/428 58 2050

**E-Mail:** [ForumVerkehrssicherheit@lbv.hamburg.de](mailto:ForumVerkehrssicherheit@lbv.hamburg.de)

**Internet:** [www.hamburg.de/sicherheit-verkehr](http://www.hamburg.de/sicherheit-verkehr)

