

ADAC

Weil **Mobilität** keine Frage des Alters ist.

Verkehrssicherheitsprogramme
für die Generation 65+



sicher mobil – ein Programm des DVR

Im Alter sind wir heute fit wie noch nie. Wir reisen, treiben Sport, treffen Freunde – kurzum: Wir genießen unseren Ruhestand. Doch nur wer mobil ist, kann auch aktiv am gesellschaftlichen Leben teilhaben. Mobilität bedeutet in jedem Fall Lebensqualität.

Für wen ist „sicher mobil“ geeignet?

- » Ältere Menschen – ganz gleich, ob sie überwiegend mit dem Auto, dem Fahrrad oder Pedelec, zu Fuß oder mit den öffentlichen Verkehrsmitteln unterwegs sind.

Wie läuft das Programm „sicher mobil“ ab?

- » Qualifizierte Moderator/innen gehen auf individuelle Fragestellungen und Interessen ein, z. B. die Wahl des Verkehrsmittels/der Wege, Gewohnheiten und Ansprüche, Fahrzeugtechnik und Verkehrsregeln.
- » Gruppen mit 8–20 Personen (je nach Bedarf)
- » Kursdauer: zwischen 90 und 120 Minuten

Unser Ziel

- » Gestaltung und Erhalt der persönlichen Mobilität
- » Einschätzung der eigenen Leistungsfähigkeit
- » Entwicklung individueller Kompensationsmöglichkeiten
- » Empathischer Umgang mit anderen Verkehrsteilnehmern

Die Teilnahme ist kostenlos!



Fahr-Fitness-Check

Entscheidung für eine unfallfreie Teilnahme am Straßenverkehr ist nicht das Lebensalter, sondern neben dem Gesundheitszustand auch die Fahroutine. Der Fahr-Fitness-Check ist freiwillig und ohne Risiko für den Führerschein.

Für wen ist der Fahr-Fitness-Check geeignet?

- » Ältere Menschen, die ihre persönliche Fahrfertigkeit professionell überprüfen lassen möchten.

Wie läuft der Fahr-Fitness-Check ab?

- » Vorbesprechung
- » 45-minütige Fahrt im eigenen Auto mit einem qualifizierten Fahrlehrer als Beifahrer
- » Intensive Auswertung und individuelle Beratung
- » Empfehlungen zur Teilnahme am Straßenverkehr

Unser Ziel

- » Gemeinsam Verbesserungspotential ausmachen
- » Selbstsicherheit im Straßenverkehr stärken

Was kostet der Fahr-Fitness-Check?

- » Vorteilspreis für ADAC Mitglieder: ab 75 € (UVP)
- » Regulär: ab 95 € (UVP)

Mobil.

Sicher.

Unterwegs.



**Für weitere Informationen
wenden Sie sich bitte an:**

ADAC Südbayern e.V.
Ridlerstraße 35 · 80339 München
T: 089 51 95 162
sichermobil@sby.adac.de
adac.de/suedbayern-senioren