

Faltblattserie und Ansprechpartner

Dieses Faltblatt gehört zur Serie „Sicherheit für Senioren“. Weitere erhältliche Faltblätter aus dieser Serie:

Ältere Menschen im Internet

Einbruchschutz

Gewalt in der häuslichen Pflege

Haustürgeschäfte

Umgang mit Geld

SeniorenSicherheit

Taschendiebstahl

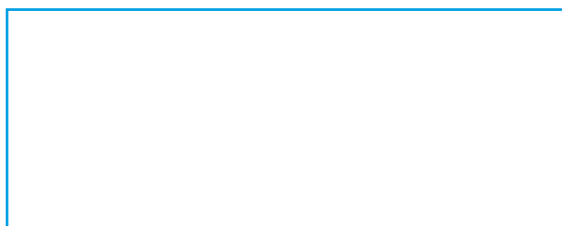
Trickbetrüger

VORSICHT bei Kaffeefahrten

VORSICHT, falscher Enkel!

VORSICHT, falscher Polizist!

Ansprechpartner



<https://mik.brandenburg.de/lpr/senioren>

MOBILITÄT

IMPRESSUM

Herausgeber:

Geschäftsstelle Landespräventionsrat Brandenburg
im Ministerium des Innern und für Kommunales
des Landes Brandenburg (MIK)
Henning-von-Tresckow-Straße 9 - 13
14467 Potsdam
Internet: lpr.brandenburg.de
E-Mail: lpr@mik.brandenburg.de
Telefon: 0331 866-2746
Telefax: 0331 866-2860

Layout/Grafik:

MIK | AG Öffentlichkeitsarbeit
E-Mail: oeffentlichkeitsarbeit@mik.brandenburg.de
Telefon: 0331 866-2025

Fotos:

Titel: lordn - stock.adobe.com
Innenseite 1: RioPatuca Images - stock.adobe.com
Innenseite 2: oben: pikselstock - stock.adobe.com
Innenseite 2: unten: WavebreakMediaMicro - stock.adobe.com
Innenseite 3: oben: Ingo Bartussek - stock.adobe.com
Innenseite 3: unten: Peter Maszlen - stock.adobe.com
Innenseite 4: luckybusiness - stock.adobe.com
Innenseite 5: auremar - stock.adobe.com

Druck:

Landesvermessung und Geobasisinformation Brandenburg (LGB)
Heinrich-Mann-Allee 103
14473 Potsdam

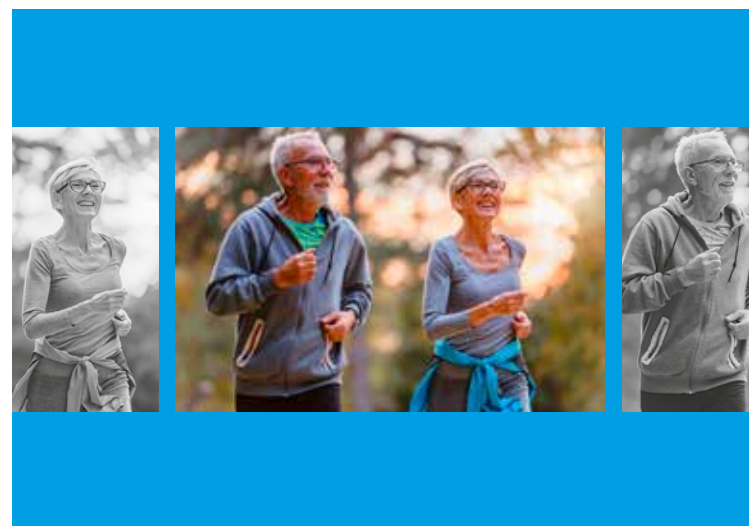
Stand: Juli 2021 | 1. Auflage | 3.000 Exemplare

Hinweis:

Aus Gründen der leichteren Lesbarkeit benennen wir Personen oder Personengruppen in diesem Faltblatt mitunter in einer Form, wobei damit immer sowohl weibliche, diverse als auch männliche Personen gemeint sind.

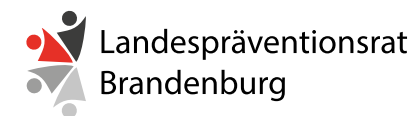
Diese Informationsschrift wird kostenlos von der Geschäftsstelle des Landespräventionsrates Brandenburg herausgegeben. Sie darf weder von Parteien noch von Wahlwerbern während eines Wahlkampfes zum Zwecke der Wahlwerbung verwendet werden. Dies gilt für Bundes-, Landtags- und Kommunalwahlen sowie für die Wahl der Mitglieder des Europäischen Parlaments. Auch ohne zeitlichen Bezug zu einer bevorstehenden Wahl darf die Druckschrift nicht in einer Weise verwendet werden, die als Parteinahme der Landesregierung zu Gunsten einzelner Gruppen verstanden werden könnte. Den Parteien ist es jedoch gestattet, die Druckschrift zur Unterrichtung ihrer einzelnen Mitglieder zu verwenden.

MOBILITÄT



Mobilität

Tipps und Informationen für Ihre Sicherheit



Lebensqualität im Alter

Im Alter sicher unterwegs



Mit über 65 Jahren zählen Sie noch lange nicht zum „alten Eisen“!



Sie fühlen sich körperlich gut, sind neugierig, spontan und mobil? Für Sie stehen nicht nur Ruhe und Entspannung im Vordergrund?

Sie fahren gern Fahrrad, Auto oder Motorrad, gehen wandern oder nutzen die öffentlichen Verkehrsmittel, um sich die Welt anzuschauen, Freunde und Familie zu besuchen oder einfach nur Ihre Einkäufe zu erledigen?



Sorgen Sie dabei für Ihre Sicherheit und die der anderen Verkehrsteilnehmer!



Verhaltenstipps

- **Medikamente** können sich negativ auf Ihre Fahrtauglichkeit auswirken. Sprechen Sie mit Ihrem Arzt darüber!
- Lassen Sie regelmäßig Ihre **Sehkraft** und Ihr **Hörvermögen** überprüfen und beziehen Sie dieses Ergebnis in Ihre Planungen mit ein!
- Stärken Sie Ihre Fahrfähigkeiten, indem Sie an einem **Fahrsicherheits-training für Senioren** teilnehmen! Es gibt zahlreiche Angebote von Vereinen, wie z. B. von Automobilclubs.
- Machen Sie sich mit den Assistenzsystemen in Ihrem Fahrzeug vertraut!
- Kontrollieren Sie regelmäßig die Verkehrssicherheit Ihres Fahrzeugs, wie z. B. durch Prüfung der Scheinwerfer sowie Brems- und Blinklichter!
- Nutzen Sie ein **Fahrrad mit einem tiefen Einstieg**, damit Sie sicher auf- und absteigen können!



- Tragen Sie beim Radfahren einen Fahrradhelm und **gut sichtbare Kleidung** bzw. eine Warnweste!
- Nutzen Sie gesicherte Übergänge wie Fußgängerampeln und Zebrastreifen!
- Tragen Sie auch als Fußgänger helle und für andere Verkehrsteilnehmer **gut sichtbare Kleidung!**
- Suchen Sie sich Unterstützung, falls Sie sich unsicher fühlen!
- Schließen Sie sich Reise- oder Wandergruppen mit anderen Gleichaltrigen an!
- Informieren Sie Ihre Familie und Freunde über Ihre Ausflugsziele!

Bleiben Sie aktiv!

