

# Sicher mobil im Alter

Angebote für ältere Menschen  
in Brandenburg



Forum Verkehrssicherheit  
des Landes Brandenburg







**Sicher mobil im Alter**  
Angebote für ältere Menschen  
in Brandenburg



Sehr geehrte Damen und Herren,

die vorliegende Broschüre gibt einen Überblick über Angebote im Land Brandenburg, die zum Erhalt der Mobilität bis ins hohe Alter geeignet sind. Mobilität ist Grundvoraussetzung für die aktive Teilnahme am gesellschaftlichen Leben und sichert eine hohe Lebensqualität auch im Alter.

Mobil sein heißt, Besorgungen zu erledigen, Reisen zu unternehmen, Volkshochschulkurse zu besuchen oder Ausflüge mit der Familie und mit Bekannten zu machen – ob mit dem Auto, dem Rad oder mit Bus und Bahn. Für ältere Verkehrsteilnehmer sind dabei manchmal Hilfen sinnvoll, um auf körperliche und geistige Veränderungen im Alter zu reagieren.

Die auf den folgenden Seiten dargestellten Projekte sollen einen Beitrag dazu leisten, dass sich Menschen im Alter sicher im Verkehr bewegen und damit ein selbstbestimmtes und selbstständiges Leben führen können – mit ihrem bislang bevorzugten Verkehrsmittel oder auf alternativen Wegen!

Weitere Informationen sind auf der Internetseite des Forums Verkehrssicherheit des Landes Brandenburg unter [www.ifk-potsdam.de](http://www.ifk-potsdam.de) erhältlich.

## 1 ADAC PKW-Senioren-Training

3,5-stündiges Fahrsicherheitstraining  
speziell für die Altersgruppe 60+



ADAC Fahrsicherheitszentrum  
Berlin-Brandenburg GmbH  
Am Kalkberg 6  
14822 Linthe

Telefon: (033844) 75 07 50  
Mail: [linthe@fahrsicherheit-bbr.de](mailto:linthe@fahrsicherheit-bbr.de)  
Homepage: [www.fahrsicherheit-bbr.de](http://www.fahrsicherheit-bbr.de)

Tegel (Berlin), Linthe (Brandenburg)  
kostenpflichtig

## 2 ADAC FahrFitnessCheck

Programm zur freiwilligen Überprüfung der  
persönlichen PKW-Fahrfertigkeiten



ADAC Berlin-Brandenburg e. V.  
Bundesallee 29–30  
10717 Berlin

Telefon: (030) 868 64 75  
Fax: (030) 868 64 70  
Homepage: [www.adac.de/fahrfitnesscheck](http://www.adac.de/fahrfitnesscheck)

Brandenburg und bundesweit  
kostenpflichtig

### 3 Online-Test Fahr-Fitness

Online-Test von Fähigkeiten, die für das Autofahren wichtig sind (z. B. Sehschärfe, Reaktionsgeschwindigkeit)

Deutscher Verkehrssicherheitsrat e. V.  
Jägerstraße 67 - 69  
10117 Berlin

Telefon: (0) 30 22 66 771-0  
Fax: +49 (0) 30 22 66 771-29  
Mail: [info@dvr.de](mailto:info@dvr.de)  
Homepage: [www.dvr.de/themen/aeltere-menschen/online-test](http://www.dvr.de/themen/aeltere-menschen/online-test)

Brandenburg und bundesweit  
kostenfrei

### 4 Mobilitäts-Check – nicht nur für Senioren

Freiwilliger Mobilitäts-Check, bestehend aus einer verkehrspsychologischen Mobilitätsberatung, einer verkehrsmedizinischen Untersuchung und Beratung sowie einer verkehrspsychologischen Fahrverhaltensbegutachtung

DEKRA e. V.  
örtliche Begutachtungsstellen

Telefon: 0800 333 333 3  
Homepage: [www.dekra.de/de/mobilitaets-check-senioren/](http://www.dekra.de/de/mobilitaets-check-senioren/)

Brandenburg und bundesweit  
auf Nachfrage



## 5 Fit und AUTOmobil

**Broschüre mit Tipps und Hinweisen zur  
Aufrechterhaltung der sicheren Mobilität  
im Auto**

Deutscher Verkehrssicherheitsrat e. V.  
Jägerstraße 67 - 69  
10117 Berlin

Telefon: (0) 30 22 66 771-0  
Fax: +49 (0) 30 22 66 771-29  
Mail: [info@dvr.de](mailto:info@dvr.de)  
Homepage: [www.dvr.de/fileadmin/downloads/  
sicher-mobil/Broschuere\\_Fit-und-Automobil.pdf](http://www.dvr.de/fileadmin/downloads/sicher-mobil/Broschuere_Fit-und-Automobil.pdf)

Brandenburg und bundesweit  
kostenfrei

## 6 ADAC Mobilitätstage

**Aktionstage zur freiwilligen Überprüfung  
der eigenen Fahrfähigkeiten und des Fahr-  
zeugs in Berlin und Brandenburg**

ADAC Berlin-Brandenburg e. V.  
Bundesallee 29 - 30  
10717 Berlin

Telefon: (030) 86 86 0 / 030 86 86 471  
Mail: [verkehrssicherheit@bbr.adac.de](mailto:verkehrssicherheit@bbr.adac.de)  
Homepage: [www.adac.de/der-adac/regionalclubs/  
berlin-brandenburg/verkehr-sicherheit/verkehrssicherheitsprogramme-senioren/#fuer-koerper-und-rad-adac-mobilitaetstage-fuer-alle](http://www.adac.de/der-adac/regionalclubs/berlin-brandenburg/verkehr-sicherheit/verkehrssicherheitsprogramme-senioren/#fuer-koerper-und-rad-adac-mobilitaetstage-fuer-alle)

Brandenburg und bundesweit  
nach Absprache



## 7 FahrRad... aber sicher!

Kampagne, die an Verkehrssicherheitstagen, auf Volksfesten usw. über verkehrssicheres Radfahren informiert und praktische Hilfe anbietet

Deutsche Verkehrswacht e. V.  
Budapester Straße 31  
10787 Berlin

Telefon: 030 5165105 0

Fax: 030 516 51 05 69

Ansprechpartnerin: Nina Tzschentke

Mail: [nina.tzschentke@verkehrswacht.de](mailto:nina.tzschentke@verkehrswacht.de)

Homepage: [www.deutsche-verkehrswacht.de](http://www.deutsche-verkehrswacht.de)

Bitte wenden Sie sich an Ihre örtliche Verkehrswacht.

Brandenburg und bundesweit  
kostenfrei



© bilderstoeckchen - Fotolia.com



## 8 abgefahren. losgewandert.

Internetplattform mit Informationen zu Wanderrouen in Brandenburg, die mit öffentlichen Verkehrsmitteln erreichbar sind:  
[www.wander-bahnhoefe-brandenburg.de](http://www.wander-bahnhoefe-brandenburg.de)

FUSS e. V. – Fachverband Fußverkehr  
Deutschland  
Bundesgeschäftsstelle  
Exerzierstraße 20  
13357 Berlin

Telefon: (030) 492 74 73  
Fax: (030) 492 79 72  
Mail: [info@fuss-ev.de](mailto:info@fuss-ev.de)  
Homepage: [www.fuss-ev.de](http://www.fuss-ev.de)

Brandenburg und bundesweit  
kostenfrei



## 9 Die Begleiter

Begleitung für mobilitätseingeschränkte und unsichere Menschen auf ihren Wegen mit öffentlichen Verkehrsmitteln montags bis freitags in der Zeit von 6.30 bis 18.30 Uhr



Diakonisches Werk Niederlausitz gGmbH  
Feldstraße 24  
03044 Cottbus

Telefon: (0355) 877 76 14  
Fax: (0355) 877 76 88  
info.dwnl@lobetal.de  
Homepage: [www.diakonie-nl.de](http://www.diakonie-nl.de)

Sie können den Begleitservice bestellen unter  
Telefon: (0355) 28 89 09 87

Cottbus  
kostenfrei

## 10 VBB Bus & Bahn-Begleitservice

Begleitung für mobilitätseingeschränkte und unsichere Menschen auf ihren Wegen mit öffentlichen Verkehrsmitteln montags bis sonntags von 7.00 bis 22.00 Uhr

Verkehrsverbund Berlin-Brandenburg GmbH  
Hardenbergplatz 2  
10623 Berlin

Sie können den Begleitservice bestellen unter  
Telefon: (030) 34 64 99 40  
Homepage: [www.vbb.de/vbb-services/barrierefreiheit/begleitservice/](http://www.vbb.de/vbb-services/barrierefreiheit/begleitservice/)

Berlin (inklusive Flughafen Schönefeld)  
kostenfrei  
Brandenburg  
auf Nachfrage, kostenpflichtig

## 11 Aktiv und mobil

### Leitfaden zur Mobilität älterer Menschen

Der Leitfaden vermittelt Lösungsansätze zur verkehrlichen Mobilität und richtet sich an Kommunen, Unternehmen und Einrichtungen, aber auch an ältere Menschen selbst.

Ministerium für Infrastruktur und Landesplanung des Landes Brandenburg  
MB 2 – Presse und Öffentlichkeitsarbeit  
Henning-von-Tresckow-Straße 2–8  
14467 Potsdam

Telefon: (0331) 866 0

Fax: (0331) 866 83 68

Mail: [oeffentlichkeitsarbeit@mil.brandenburg.de](mailto:oeffentlichkeitsarbeit@mil.brandenburg.de)

Homepage: [www.mil.brandenburg.de](http://www.mil.brandenburg.de)

Brandenburg  
kostenfrei





## 12 Mobil bleiben, aber sicher!

Beratung und erlebnisorientiertes Lernen für ältere Verkehrsteilnehmer im Rahmen von Verkehrssicherheitstagen; begleitende Broschüre



Deutsche Verkehrswacht e. V.  
Budapester Str. 31  
10787 Berlin

Telefon: 030 5165105 0  
Ansprechpartnerin: Karin Müller  
Mail: [karin.mueller@verkehrswacht.de](mailto:karin.mueller@verkehrswacht.de)  
Homepage: [www.verkehrswacht.de](http://www.verkehrswacht.de)  
Auskunft erteilen auch die Orts-, Kreis- und Landesverkehrswachten.

Brandenburg und bundesweit  
kostenfrei

## 13 Mobile Augenoptik

Viele Augenoptiker bieten Hausbesuche für die Sehberatung und die Anpassung sowie Abgabe von Sehhilfen (Brillen, Kontaktlinsen, vergrößernde Sehhilfen) an.

Regionale Augenoptikermeister oder Augenoptiker mit vergleichbarem Abschluss

Informationen zum Thema: [www.sehen-im-alter.org](http://www.sehen-im-alter.org)

Online-Suche nach Optikern, die Hausbesuche anbieten: [www.sehen.de/service/augenoptiker-suche](http://www.sehen.de/service/augenoptiker-suche)

Brandenburg und bundesweit  
kostenpflichtig, kann u. U. von der Krankenkasse übernommen werden



## 14 Seniorenberater

Die Seniorenberater liefern Antworten auf alle Fragen rund um die sichere Mobilität im Alter. Sie stehen sowohl für Einzelgespräche als auch für eine Vielzahl von Aktivitäten zur Verfügung. Als Mittelpunkt eines Netzwerks von Experten können sie bedarfsgerechte, individuelle Programme zusammenstellen.

Deutsche Verkehrswacht e. V.  
Budapester Str. 31  
10787 Berlin

Telefon: 030 5165105 0  
Ansprechpartnerin: Karin Müller  
Mail: [karin.mueller@verkehrswacht.de](mailto:karin.mueller@verkehrswacht.de)  
Homepage: [www.verkehrswacht.de](http://www.verkehrswacht.de)

Brandenburg und bundesweit  
kostenfrei



## 15 sicher mobil

### Programm für ältere Verkehrsteilnehmer

Von speziell ausgebildeten Moderatoren geleitete Maßnahmen mit dem Ziel, möglichst lange und möglichst sicher mobil zu bleiben

Eine begleitende Broschüre können Sie im Downloadbereich des DVR unter [www.dvr.de](http://www.dvr.de) abrufen.

Das Programm »sicher mobil« ist ein Projekt des Deutschen Verkehrssicherheitsrates e. V. und seiner Mitglieder.

Informationen erhalten Sie z. B. unter:  
Deutsche Verkehrswacht e. V.  
Budapester Str. 31  
10787 Berlin

Telefon: 030 5165105 0  
Ansprechpartnerin: Karin Müller  
Mail: [karin.mueller@verkehrswacht.de](mailto:karin.mueller@verkehrswacht.de)  
Homepage: [www.verkehrswacht.de](http://www.verkehrswacht.de)

Brandenburg und bundesweit  
kostenfrei



## 16 Verkehrsforum

Einmal im Monat lädt die Verkehrswacht Potsdam externe Referenten zum Verkehrsforum ein, um alle Interessierten über verschiedene Themen im Straßenverkehr zu informieren. Die geplanten Themen können telefonisch erfragt werden oder stehen im Internet auf den Seiten der Verkehrswacht Potsdam zum Abruf bereit.

Verkehrswacht Potsdam e. V.  
Zum Bahnhof Pirschheide 7  
14471 Potsdam



Telefon: (0331) 971 60 70  
Mail: vwpotsdam@gmail.com  
Homepage: [www.verkehrswacht-potsdam.de](http://www.verkehrswacht-potsdam.de)

Potsdam  
kostenfrei

## 17 Verkehrsunfall-Prävention Angebote der Polizei Brandenburg

Verkehrsteilnehmer sollen

- befähigt werden, auch im Alter sicher und gefahrlos am Straßenverkehr teilnehmen zu können, und neue Regelungen aus der StVO kennenlernen
- sensibilisiert werden, den Einfluss von Drogen, Alkohol und Medikamenten auf das Fahrverhalten zu beachten
- die Bedeutung der eigenen Vorbildwirkung auf das Verhalten anderer Verkehrsteilnehmer (insbesondere Kinder) erkennen
- durch kritische Selbstbeobachtung ihre momentane körperliche Verfassung einschätzen und somit ihre individuelle Verantwortung gegenüber anderen Verkehrsteilnehmern wahrnehmen
- in Notsituationen im Straßenverkehr richtig reagieren

Auskunft erteilt die örtliche Polizeidirektion bzw. -inspektion

Brandenburg  
kostenfrei



## 18 Senioren sicher mobil

Ältere Menschen werden in ihrem vertrauten Umfeld über Gefahren bei der Verkehrsteilnahme aufgeklärt. Es wird gezeigt, wie sich das Sehen und Hören sowie die Aufmerksamkeit und Beweglichkeit mit zunehmendem Alter verändern. Weiterhin werden Tipps gegeben, was ältere Menschen tun können, um ihre Fähigkeiten möglichst lang zu erhalten. Schließlich werden häufige Unfallursachen am konkreten Beispiel verdeutlicht und Empfehlungen für ein altersgerechtes Verkehrsverhalten gegeben.

## 18 Rollatortraining

Wie gehe ich richtig mit meinem Rollator?  
Wie komme ich den Bordstein hoch? Und wie muss der Rollator überhaupt eingestellt sein, um eine sichere Unterstützung zu bieten?

Antworten auf diese und mehr Fragen geben die Verkehrswachten vor Ort. Viele von ihnen bieten Rollatortrainings an oder vermitteln bei ihren Veranstaltungen praktische Tipps und Anleitungen zur richtigen Nutzung.

Netzwerk Verkehrssicherheit Brandenburg  
Institut für angewandte Familien-, Kindheits- und Jugendforschung an der Universität Potsdam e. V.

Zweigstelle Kremmen:  
Staffelder Dorfstraße 18/19  
16766 Kremmen OT Staffelde

Telefon: (0) 33055 – 23 91 56  
Mail: [info@netzwerk-verkehrssicherheit.de](mailto:info@netzwerk-verkehrssicherheit.de)

Brandenburg  
kostenfrei

Landesverkehrswacht Brandenburg e. V.  
Am Bürohochhaus 2-4  
14478 Potsdam

Telefon: (0) 331 – 50 40 23  
Mail: [info@landesverkehrswacht-brandenburg.de](mailto:info@landesverkehrswacht-brandenburg.de)  
Homepage: [www.landesverkehrswacht-brandenburg.de](http://www.landesverkehrswacht-brandenburg.de)

Brandenburg  
kostenfrei



## Impressum



### Herausgeber:

Institut für angewandte Familien-, Kindheits- und  
Jugendforschung e. V. an der Universität Potsdam  
Zweigstelle Staffelde  
Staffelder Dorfstraße 19  
16766 Kremmen OT Staffelde

[ifk@ifk-potsdam.de](mailto:ifk@ifk-potsdam.de)  
[www.ifk-potsdam.de](http://www.ifk-potsdam.de)



**Projektidee und wissenschaftliche Begleitung:**  
Forum Verkehrssicherheit des Landes Brandenburg

Stand: Mai 2024



Diese Broschüre wurde mit Fördermitteln des  
Ministeriums für Infrastruktur und Landesplanung  
des Landes Brandenburg umgesetzt.

Der Gebrauch der männlichen Bezeichnungen für Personen und Personengruppen dient lediglich der Vereinfachung und der besseren Lesbarkeit. Wir weisen an dieser Stelle darauf hin, dass bei den entsprechenden Beiträgen Personen jeden Geschlechts gemeint sind.



