

## Interessante Vortragsangebote vom ADAC

---

Der ADAC bietet kostenlose Vorträge und Seminare rund um das Thema Straßenverkehr für SeniorInnen an. Interessierte Seniorenorganisationen können sich direkt an Herrn Harald Benz wenden. Tel. 07584/41713 , mail: [harald-belz@web.de](mailto:harald-belz@web.de). Die Seminare dauern etwa 90 Minuten. Es sollten mindestens 8 TeilnehmerInnen sein. Die Räumlichkeiten müssen gestellt werden. Die Themenauswahl orientiert sich an den Interessen der Teilnehmer und kann auch kombiniert werden.

### > **Mit dem Fahrrad oder Pedelec sicher unterwegs**

Fahrradfahren im Alter ist ein wichtiges Instrument zur Erhaltung von umweltfreundlicher Mobilität und zur positiven Beeinflussung vielfältiger Körperfunktionen und Strukturen.

Seniorinnen und Senioren fahren aus unterschiedlichen Gründen mit fortschreitendem Alter weniger Fahrrad: aus Angst vor dem Straßenverkehr, vor Unfällen oder Stürzen, aus gesundheitlichen Gründen (Einstieg zu hoch, Sattel zu hart, Gleichgewichtsprobleme). Dies muss nicht sein!

Sie lernen unter Anleitung eines geschulten Moderators:

ihr Verkehrsverhalten und ihre Fähigkeiten einzuschätzen, zu verbessern und im Gemeinschaftserlebnis Wissen zu reaktivieren,

Fahrkenntnisse zu erweitern, Technik und das Pedelec kennenzulernen und aktuelle Rechte und Pflichten als Radfahrer kennen.

### > **Fahrtraining und Test verschiedener Pedelecs (in Zusammenarbeit mit örtlichen Fahrradhändlern und auf einem geeigneten Platz)**

Praktische Fahrübungen: Richtiges Anfahren und Bremsen, Geradeausfahren mit verschiedenen Geschwindigkeiten und Unterstützungsstufen, Kurven- und Slalomfahren, Handling des Pedelec, Fahren über Kanten

### > **Im Dunkeln unterwegs, aber sicher**

Frühzeitig einsetzende Dämmerung, Nebel, herabfallende Blätter und manchmal schon unangenehme Temperaturen sind eindeutige Zeichen des Herbstes. Die Veranstaltung nimmt die besonderen jahreszeitbedingten Gefahren im Straßenverkehr zum Anlass und gibt Tipps zur Vermeidung von Risiken für alle Verkehrsteilnehmer.

### > **Sicher im Straßenverkehr**

Immer wieder kommen Senioren als Fußgänger, Radfahrer, Autofahrer oder im Bus in gefährliche Situationen. Wie kann ich diese rechtzeitig erkennen und möglichst vermeiden?

### **> Das seniorenfreundliche Auto**

Begrenzte Beweglichkeit, reduziertes Hörvermögen, eingeschränkte Sicht – ältere Menschen unterliegen zuweilen körperlichen Einschränkungen, die sich auch beim Autofahren bemerkbar machen. Auf was kommt es an, das ein Fahrzeug den Bedürfnissen von Senioren am besten gerecht wird. Was und wie helfen dabei Assistenzsysteme.

### **> Die neuen Verkehrsregeln**

Letztes und auch in diesem Jahr hat sich wieder wichtiges bei den Verkehrsregeln geändert. Was ist dabei besonders wichtig für Senioren im Straßenverkehr?

### **> Mobiler Notruf - Mit Sicherheit mehr unterwegs**

Orientierungskurs für Senioren, die sicher unterwegs und zu Hause sein wollen. Wer wünscht sich das nicht: Lange und selbstständig den Alltag bewältigen und gleichzeitig sicher zu sein, dass im Notfall schnell geholfen wird. Mit dem mobilen Notrufhandy können Sie telefonieren und sich gleichzeitig unterwegs und zu Hause sicher fühlen. Unter dem Mobilien Notruf versteht man ein System, das es Senioren und Angehörigen von Risikogruppen jederzeit erlaubt im Notfall mit ihrem Mobiltelefon Hilfe oder Serviceleistungen zu rufen. Wer bietet dieses System in Deutschland an? Wie funktioniert dies und was kostet das?

### **Schlaue Autos kommen besser an! Was ist ein seniorengerechtes Auto und wie helfen mir Fahrerassistenzsysteme?**

---

Die individuelle Mobilität ist für Senioren ein hohes Gut.

Es geht ihnen dabei nicht um Sportlichkeit und technisch komplexe Systeme, sondern um Komfort und einfache Bedienung.

Senioren haben mit Ihrem Auto mehr Sicherheit auf den Straßen, wenn sie das passende Fahrzeug unterstützt durch den Einsatz von Fahrerassistenzsystemen fahren.

Die meisten Unfälle gehen auf menschliches Versagen zurück.

Fahrerassistenzsysteme können dazu beitragen, diese Zahlen zu reduzieren.

Innovative Technologien informieren den Fahrer frühzeitig über Gefahrensituationen, so dass dieser schnell und sicher reagieren kann, noch bevor ein Unfall passiert.

Fahrerassistenzsysteme entlasten den Fahrer und steigern den Fahrkomfort.

Sie erhalten Informationen wie Sie so ein Fahrzeug finden und worauf Sie vor dem Kauf achten sollten. Der Nutzen, die Funktionsweise und die Verfügbarkeit von Sicherheitstechnologien und Assistenzsystemen in Fahrzeugen wird erläutert. Ziel ist es, die Systeme und ihr Sicherheits- und Komfortpotenzial klar und einfach zu verstehen.