

Anmeldung und Organisatorisches

Die Teilnahme an unserem Schulungsangebot »Mitfahren leicht gemacht« ist kostenlos.

Wählen Sie auf der beiliegenden Karte die passende Veranstaltung aus. Ansprechpartner und Telefonnummer finden Sie direkt neben dem jeweiligen Termin. Melden Sie sich telefonisch an.

Bitte denken Sie auch daran, einen reservierten Termin telefonisch abzusagen, wenn Sie nicht teilnehmen können. Vielen Dank!

Informationen zum Ablauf

Alle Veranstaltungen beginnen pünktlich um 10 Uhr. Bitte kommen Sie spätestens um 9.50 Uhr zum genannten Veranstaltungsort.

Die Theorie »Sicherheit und Service in der U-Bahn« findet am Veranstaltungsort statt.

Bei der Praxis »Mit Bus und Tram sicher ans Ziel« werden Sie am Veranstaltungsort abgeholt und zum Schulungsbus begleitet. Für das Training fahren wir zu einer Haltestelle in der Nähe. Nach der Veranstaltung bringen wir Sie gegen 12.00 Uhr zum Ausgangsort zurück. Bitte tragen Sie geeignete Kleidung, für eine Erfrischung ist gesorgt.



Kontakt

Ansprechpartner

Bei Fragen zum Ablauf der Veranstaltungen wenden Sie sich bitte an die jeweiligen Ansprechpartner der Senioreneinrichtungen, die auf der beiliegenden Karte genannt sind. Allgemeine Fragen zum Schulungsangebot können Sie der Projektleiterin Ariane Sauer per E-Mail zusenden: sauer.ariane@swm.de

Weitere Informationen

finden Sie im Internet unter:

www.mvg.de ▶ Über die MVG ▶ MVG Projekte
▶ Mobilitätsschulungen

Herausgeber: Münchner Verkehrsgesellschaft mbH (MVG)
Mobilitätskommunikation und Vertrieb
80287 München
Fotos: Kerstin Groh
Gestaltung: HOCH 3 . München
Druck: Gotteswinter und Aumaier GmbH
Stand: Januar 2020

mvg.de   



Mitfahren leicht gemacht

Schulungsangebot für Senioren

**DIE
MOBILITÄTS-
MACHER.**



Unser Schulungsangebot für Senioren: Mitfahren leicht gemacht – mit U-Bahn, Bus und Tram

Mobilität ermöglicht eine bessere Lebensqualität. Wer selbstständig mit U-Bahn, Bus und Tram fahren kann, ist unabhängig und kann aktiver am Leben teilnehmen. Wer mobil ist, kann sich selbst versorgen, Freunde treffen und Arzttermine wahrnehmen.

Gerade für viele ältere Fahrgäste ist die Nutzung der öffentlichen Verkehrsmittel jedoch häufig mit Herausforderungen und Fragen verbunden. Wir möchten Sie unterstützen!

Die Mobilitätsschulungen richten sich an alle Seniorinnen und Senioren, die mit U-Bahn, Bus und Tram mobil sein wollen, es sich aber nicht mehr zutrauen, unsicher während der Fahrt sind oder einfach dazulernen wollen. Vorkenntnisse sind für die Teilnahme nicht erforderlich.

Wie läuft das Schulungsprogramm ab?

Bei unserer Mobilitätsschulung »Mitfahren leicht gemacht« können Sie aus zwei separaten Schulungsangeboten auswählen: einem Theorieteil und einem Praxisteil. Alle Schulungen finden vormittags in Münchner Senioreneinrichtungen statt und dauern jeweils zwei Stunden.

Wir empfehlen Ihnen, beide Teile von »Mitfahren leicht gemacht« zu besuchen. Sie können sich aber auch nur für eine Veranstaltung anmelden. Während der Veranstaltungen beantworten unsere Experten vor Ort auch gern Ihre individuellen Fragen.

Die Theorie: Sicherheit und Service in der U-Bahn

Durch Mitarbeiter der MVG erfahren Sie alles, was Sie für eine sichere Fahrt wissen müssen, zum Beispiel:

- mit und ohne Rollator oder Rollstuhl sicher U-Bahn fahren,
- Rolltreppen und Aufzüge sicher nutzen,
- erfahren, ob Rolltreppen oder Aufzüge funktionieren,
- Unterstützung erhalten, wenn Aufzug oder Rolltreppe nicht funktionieren,
- Im Notfall richtig reagieren und Notrufeinrichtungen bedienen.

Die Praxis: Mit Bus und Tram sicher ans Ziel

Ein Busfahrer und eine Bewegungstrainerin geben Tipps für eine sichere Fahrt:

- sicher und gelenkschonend ein- und aussteigen – auch mit Gehstock, Krücke oder Rollator,
- Ihren Rollator oder Rollstuhl sicher manövrieren,
- die idealen Stellplätze für Rollstuhl und Rollator,
- während der Fahrt sicher stehen, sitzen und Stürze vermeiden
- Unterstützung bekommen und einen geeigneten Sitzplatz finden,
- sich beim Ein- und Aussteigen die Zeit nehmen können, die Sie brauchen.

Die Praxis findet nicht im laufenden Fahrbetrieb, sondern in einem Schulungsbus der MVG statt. Dadurch haben Sie ausreichend Zeit, die gelernten Tipps in Ruhe auszuprobieren.