

## 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. Bitte melden Sie sich telefonisch an.

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

### Informationen zum Ablauf

Alle Veranstaltungen beginnen pünktlich zur angegebenen Uhrzeit. Bitte kommen Sie spätestens 10 Minuten früher 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 zum Ausgangsort zurück.



## 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 an das Team Mobilitätstraining per E-Mail senden: [mvg.barrierefreiheit@sww.de](mailto:mvg.barrierefreiheit@sww.de)

### Weitere Informationen

finden Sie im Internet unter:

[www.mvg.de](http://www.mvg.de) ▶ Über die MVG

▶ Projekte ▶ Mobilitätsschulungen

oder QR-Code scannen ▶ ▶ ▶ ▶ ▶



Herausgeber: Münchner Verkehrsgesellschaft mbH (MVG)  
Mobilitätskommunikation  
80287 München  
Fotos: Kerstin Groh  
Gestaltung: HOCH 3 . München  
Druck: SWM Hausdruckerei  
Stand: Februar 2024

# Mitfahren leicht gemacht

Schulungsangebot für Senioren



## 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 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 Notruf-einrichtungen 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.