

Anmeldung und Organisatorisches

So können Sie teilnehmen

Wählen Sie auf der beiliegenden Karte die für Sie passende Veranstaltung aus. Melden Sie sich telefonisch an. Ansprechpartner und Telefonnummer finden Sie direkt neben dem jeweiligen Termin. Die Teilnahme an »Mitfahren leicht gemacht« ist kostenlos.

Reservierte Plätze bitte nicht verfallen lassen

Falls Sie doch nicht an der reservierten Veranstaltung teilnehmen können, sagen Sie bitte telefonisch ab. Wir vergeben Ihren Platz dann an andere Interessierte. Vielen Dank!

Informationen zum Ablauf

Beide Veranstaltungen beginnen pünktlich um 10 Uhr. Bitte kommen Sie spätestens um 9.50 Uhr zum genannten Veranstaltungsort. Beim Theorieteil »Sicherheit und Service in der U-Bahn« bleiben Sie direkt vor Ort.

Zum Praxisteil »Mit Bus und Tram sicher ans Ziel« begrüßt Sie die Bewegungstrainerin am genannten Veranstaltungsort und begleitet Sie zum Schulungsbus. Damit fahren Sie für das Mobilitätstraining zu einer Bushaltestelle in der Nähe. Während des Trainings ist für eine Erfrischung gesorgt. Nach der Veranstaltung, gegen 12 Uhr, bringen wir Sie mit dem Schulungsbus zum Ausgangsort zurück.

Mittagessen nach der Schulung möglich

Nach dem Training haben Sie in den meisten Senioreneinrichtungen die Möglichkeit, sich mit einem leckeren und preiswerten Mittagessen zu stärken. Bitte informieren Sie sich dazu bereits bei Ihrer telefonischen Anmeldung.



Kontakt

Über uns

Die Münchner Verkehrsgesellschaft (MVG) befördert fast 600 Millionen Fahrgäste im Jahr. Das Projekt »Mitfahren leicht gemacht« unterstützt Seniorinnen und Senioren dabei, U-Bahn, Bus und Tram selbstständig und sicher zu nutzen.

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 und Archiv der MVG
Gestaltung: HOCH 3 . München
Druck: Gotteswinter und Aumaier GmbH
Stand: Februar 2019

Mitfahren leicht gemacht

Schulungsangebot für Senioren,
um mit dem Nahverkehr mobil zu bleiben



Unser Angebot für Senioren:

Gut vorbereitet und sicher unterwegs im Nahverkehr

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.

Für viele ältere Fahrgäste ist die Nutzung der öffentlichen Verkehrsmittel aber häufig mit Herausforderungen und Fragen verbunden. Schaffe ich es, so schnell einzusteigen wie alle anderen? Was soll ich tun, wenn kein Sitzplatz mehr frei ist? Wer kann mir helfen, wenn der Fahrstuhl defekt ist?

Mit unserem Schulungsangebot möchten wir Sie dabei unterstützen, den öffentlichen Nahverkehr in München gut vorbereitet und sicher zu nutzen.

Für wen ist das Schulungsangebot geeignet?

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 ist das Schulungsprogramm aufgebaut?

Bei unserer Mobilitätsschulung »Mitfahren leicht gemacht« können Sie aus zwei separaten Schulungsangeboten auswählen: einem Theorie- 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.

Das lernen Sie beim Mobilitätstraining »Mitfahren leicht gemacht«

Theorie-Teil: Sicherheit und Service in der U-Bahn

Zwei erfahrene Verkehrsmeister der MVG kommen direkt zu Ihnen in die Münchener Senioreneinrichtungen. In einem informativen Vortrag lernen Sie alles, was Sie für eine sichere Fahrt mit der U-Bahn wissen müssen, zum Beispiel:

- wie Sie mit Rollator oder Rollstuhl sicher in die U-Bahn ein- und aussteigen,

- wo Sie vor Fahrtantritt erfahren, ob Rolltreppen oder Aufzüge funktionieren,
- wie Sie Rolltreppen und Aufzüge sicher nutzen,
- wie Sie Unterstützung erhalten, wenn Aufzug oder Rolltreppe nicht funktionieren,
- welche Sicherheits- und Notrufeinrichtungen es gibt,
- wie die Notrufsäule funktioniert,
- wo Sie den Defibrillator finden und wie Sie ihn benutzen.

Außerdem stellt sich ein Mitarbeiter der Münchner U-Bahnwache vor und berichtet Ihnen von seinem Arbeitsalltag.

Praxisteil: Mit Bus und Tram sicher ans Ziel

Der Praxisteil findet nicht im laufendem Betrieb, sondern in einem Schulungsbus der MVG statt. Ein erfahrener Busfahrer der MVG und eine Bewegungstrainerin erklären Ihnen, was Sie für eine sichere Fahrt mit Bus oder Tram wissen und beachten sollten, unter anderem:

- wie Sie mit Gehstock, Krücke oder Rollator sicher und gelenkschonend ein- und aussteigen,
- wie Sie Ihren Rollator oder Rollstuhl beim Ein- und Aussteigen sicher und selbstbewusst manövrieren,
- wo die idealen Stellplätze für Rollator oder Rollstuhl sind,
- ob Sie während der Fahrt auf Ihrem Rollator sitzen dürfen,
- wie Sie sich einen geeigneten Sitzplatz organisieren,
- wie Sie Hilfe und Unterstützung bekommen,
- wie Sie während der Fahrt sicher stehen und sitzen,
- wie Sie Stürze vermeiden,
- an welcher Tür Sie am besten einsteigen und
- wie Sie sich beim Ein- und Aussteigen die Zeit nehmen können, die Sie brauchen.

Im Praxisteil haben Sie ausreichend Zeit, die gelernten Tipps in Ruhe auszuprobieren. Unsere Experten stehen Ihnen dabei helfend zur Seite und gehen auf Ihre individuellen Fähigkeiten und Fragen ein.