

Sehr geehrte Bürgerinnen und Bürger, sehr geehrte Akteure,



Ihre Sicherheit ist uns wichtig – ob im öffentlichen Raum, bei Ihnen zuhause, beim Unterwegssein oder bei der Arzneimiteleinahme.

Schon seit 2013 kümmert sich das Netzwerk *sicher.gesund.mobil* um die Sicherheitsbelange älterer Menschen. Fachleute aus unterschiedlichen Berufen und Institutionen haben sich zusammengetan und Inhalte entwickelt, die Sie sicher, gesund und mobil durch Ihren Alltag bringen.

Nachfolgend genannte Partnerinstitutionen wenden sich mit diesem Angebot an Gruppen, Vereine, Initiativen oder Einrichtungen für ältere Menschen und kommen gerne zu Ihnen in Ihre Einrichtung bzw. in Ihren Stadtteil. Die Organisation der Veranstaltung legen wir in Ihre Hände. Informationen zum Angebot finden Sie auch auf der Homepage www.sicheres-freiburg.de.

Nutzen Sie die kostenfreien Vortrags-, Kurs- und Beratungsangebote! Bei Interesse wenden Sie sich bitte per E-Mail an: sicher.gesund.mobil@sicheres-freiburg.de.

Ihr Anliegen wird an die zuständigen Partnerinstitutionen weitergeleitet. Wir freuen uns auf Ihre Anfragen und gehen gerne auf Ihre individuellen Bedürfnisse ein.

Bleiben Sie sicher, gesund und mobil!

Ulrich von Kirchbach
Erster Bürgermeister und
Vorsitzender von Sicherem Freiburg e.V.

Partnerinstitutionen von *sicher.gesund.mobil*.

www.sicheres-freiburg.de



www.polizei-beratung.de



www.vag-freiburg.de



www.freiburg.de/senioren



www.verkehrswacht-bw.de



www.apotheker.de



Impressum:

Sicheres Freiburg e.V. | Rathausplatz 2-4 | 79098 Freiburg
Tel. 0761 29272098 | www.sicheres-freiburg.de



Vortrags-, Kurs- und Informationsangebote rund um die Sicherheit von Älteren





Das Netzwerk **sicher. gesund. mobil.** wendet sich an Bürgervereine, Ortschaftsräte, Quartierbüros, Senioreneinrichtungen o.a. und unterstützt Sie gerne mit kompetenten Referentinnen und Referenten bei der Durchführung von Veranstaltungen zu unterschiedlichen Themenbereichen.

Stadt Freiburg, Amt für Soziales und Senioren – Seniorenbüro mit Pflegestützpunkt

Älterwerden umfasst eine längere Lebensphase mit neuen Gestaltungsmöglichkeiten vom aktiven Leben z. B. mit bürgerschaftlichem Engagement, Bildung, Sport und Begegnung bis hin zu Einschränkungen der Selbstständigkeit. Bei Letzterem wird das Sicherheitsgefühl „für mich wird gesorgt“ sehr bedeutsam. Zu all diesen Themen bieten wir Infos, Vorträge sowie kostenlose und unabhängige Beratung.

Vorträge und Informationen:

- Bewegung und Sport für Ältere
- Bürgerschaftliches Engagement, Initiativen
- Begegnungs- und Bildungsmöglichkeiten in Ihrem Stadtteil oder in ganz Freiburg
- Wohnmöglichkeiten im Alter
- Wohnraumanpassung, technische Unterstützung für zuhause
- Sturzprophylaxe, Kraft und Balance
- Zuhause wohnen (bleiben) – Hilfen Zuhause
- Unterstützungsmöglichkeiten für pflegende Angehörige
- Pflegeheim oder ambulante (Pflege-) Wohngemeinschaft
- Kosten und Finanzierungsmöglichkeiten
- Leistungen der Pflegeversicherung
- Versorgungsangebote in Freiburg bzw. in Stadtteilen,
- Demografische Entwicklung in Freiburg

Verein Sicheres Freiburg e.V.

Gemeinsam sicher leben: Wir bieten Hilfe und Unterstützung in vielen Lebensbereichen um das Sicherheitsgefühl der Freiburger Bevölkerung zu verbessern. Wie Sie sicher und selbstbewusst auftreten können, vermitteln wir Ihnen in Theorie und Praxis. Dabei bleibt ausreichend Raum für Rückfragen, individuelle Fragen und praktische Übungen.

Kurse für Seniorinnen und Senioren ab 60 Jahren:

- Selbstbehauptung und effektive Selbstverteidigung, Deeskalationstraining
- Merkmale einer Risiko- oder Notsituation erkennen
- Vermeiden von Risiko-/ Notsituationen
- Entdecken von Möglichkeiten zur Notwehr und Zivilcourage

Kreisverkehrswacht Freiburg-Müllheim e.V.

In unserer modernen Gesellschaft ist Mobilität ein zentrales Merkmal von Lebensqualität. Dies gilt in besonderem Maße für Seniorinnen und Senioren und erstreckt sich auch über den Gebrauch von Kraftfahrzeugen hinaus.

Vorträge und Tipps:

- Sicherheit als Fußgänger und Radfahrer
- Neuerungen im Straßenverkehr
- Informationen rund um das Elektrofahrrad
- Fahrerassistenzsysteme
- Tests zum Seh- und Reaktionsvermögen

Polizeipräsidium Freiburg

Obwohl ältere Menschen deutlich seltener Opfer von Straftaten werden als junge Menschen, gibt es dennoch Situationen, in denen Seniorinnen und Senioren Risiken ausgesetzt sind. Je mehr Sie über die Vorgehensweise von Kriminellen Bescheid wissen, desto besser können Sie reagieren und damit viel für Ihre Sicherheit tun. Informieren Sie sich!

Vorträge:

- Haustürgeschäfte
- Betrugsmaschen
- Einbruchschutz
- Enkeltrick
- Internetkriminalität
- Opferschutz/Opferhilfe



Freiburger Verkehrs AG (VAG)

Ob ältere Menschen, Personen mit Einschränkungen oder Fahrgäste, die einfach etwas länger für den Ein- oder Ausstieg brauchen. Unser Anliegen ist es, dass alle sicher und bequem mit unseren Fahrzeugen ans Ziel kommen.

Vortrag „Mobilitätseingeschränkt mobil“:

- Mitarbeiter unserer Fahrschule informieren, wie man mit Bus und Bahn mobil ist. Sie erklären die Nutzung von Verkehrsmitteln im öffentlichen Nahverkehr, z.B. Hilfestellungen von unserem Fahrpersonal, Plätze für Mobilitätseingeschränkte u.v.m.

Training „Mobilitätseingeschränkt mobil“:

- Sicher ans Ziel mit praktischen Übungen zum Bus- und Straßenbahnfahren an unserer Übungshaltestelle, z.B. mit Rollstuhllampe, Rollator, Sicherheitseinrichtungen der Türen u.v.m.

Landesapothekerverband Baden-Württemberg e.V.

Fragen Sie Ihren Apotheker / Ihre Apothekerin. Sie bekommen Antworten zu aktuellen Gesundheitsthemen und den Umgang mit Arzneimitteln.

Vorträge:

- Arzneimittel im Straßenverkehr
- Arzneimittel-Check – Wichtiges zu Neben- und Wechselwirkungen
- Generika, Rabattverträge und Co. – eine Reise durch den Rezeptdschungel
- Arzneimittelfälschungen – wie schütze ich mich?
- Vitamine und Co. – was ist wirklich nötig?
- Diabetiker auf Reisen
- Bachblüten – sanfte Helfer der Seele
- Die homöopathische Hausapotheke
- Sind Sie sauer? Die Säure-Base-Balance