

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 Arzneimittelaufnahme.

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](http://www.sicheres-freiburg.de).

**Nutzen Sie die kostenfreien Vortrags-, Kurs- und Beratungsangebote! Bei Interesse wenden Sie sich bitte per Mail an**

[sicher.gesund.mobil@sicheres-freiburg.de](mailto: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  
Bürgermeister für Kultur,- Integration,  
Soziales und Senioren  
und Vorsitzender von  
Sicheres Freiburg e. V.

## Partnerinstitutionen von sicher.gesund.mobil.



[www.sicheres-freiburg.de](http://www.sicheres-freiburg.de)

---



[www.polizei-beratung.de](http://www.polizei-beratung.de)

---



[www.freiburg.de/senioren](http://www.freiburg.de/senioren)

---



[www.vag-freiburg.de](http://www.vag-freiburg.de)

---

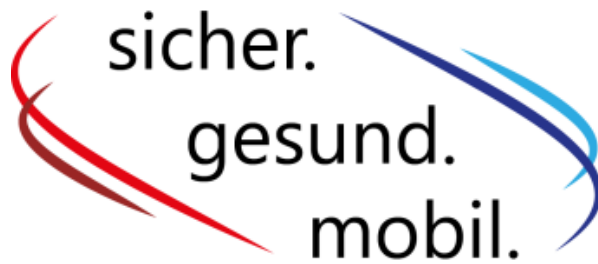


[www.verkehrswacht-bw.de](http://www.verkehrswacht-bw.de)

---



[www.apotheker.de](http://www.apotheker.de)



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 einem dieser Themen:

**Freiburger Verkehrs AG (VAG)**

- Sicher ans Ziel kommen! Praktisches Training zur Nutzung des öffentlichen Nahverkehrs in Freiburg.

**Landesapothekerverband Baden-Württemberg**

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

**Kreisverkehrswacht Freiburg-Müllheim e.V.**

- Mobilität ist Lebensqualität! Verkehrssicherheit spielt auch im Alter eine große Rolle. Informieren Sie sich!

**Verein Sicheres Freiburg e. V.**

- Sicher in der Öffentlichkeit. Erlernen Sie Grundwissen zur Selbstbehauptung, Notwehr und Zivilcourage.

**Stadt Freiburg, Amt für Soziales und  
Senioren - Seniorenbüro mit  
Pflegestützpunkt:**

Älterwerden beschreibt eine Lebensphase mit vielen Facetten vom aktiven Leben im Alter mit bürgerschaftlichem Engagement, Bildung, Sport und Begegnung bis hin zu Hilfe- und Pflegebedarf. Bei Letzterem wird das sichere Versorgt sein zuhause enorm wichtig. Zu all diesen Themen bieten wir Infos und Beratung.

**Vorträge:**

- Aktiv sein und Sport für Ältere
- Begegnungs- und Bildungsmöglichkeiten in Ihrem Quartier
- Zuhause wohnen (bleiben) - welche Hilfen gibt es?
- (Allein)gelassen in der Pflege – welche Hilfe gibt es für pflegende Angehörige?
- Leistungen der Pflegeversicherungen
- Wohnen im Alter, Wohnraumanpassung, technische Unterstützung für zuhause
- Wie finde ich das passende Pflegeheim und was zahlt die Pflegeversicherung?
- 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

## Freiburger Verkehrs AG (VAG)

Ob ältere Menschen, Menschen mit Behinderungen oder Menschen, die einfach etwas länger für den Ein- oder Ausstieg brauchen, wir möchten, dass Sie alle mobil und sicher mit Bus und Straßenbahn unterwegs sind.

### Vortrag:

- **Mobilitätseingeschränkt mobil**  
Mitarbeiter unserer Fahrschule informieren Sie, wie man mit Bus und Bahn mobil ist und erklären die Nutzung von Verkehrsmitteln im Öffentlichen Nahverkehr. (Aufgaben des Fahrpersonals, Nutzung der Plätze für Mobilitätseingeschränkte, Gepäcksicherung u.v.m.).

### Training:

- **Sicher ans Ziel**  
Praktische Übungen zum Bus- und Straßenbahnfahren z.B. mit Rollstuhlrampe, Rollator, Fahrscheinautomaten u.v.m.

## 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 Referat Prävention

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

**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