

## **Mobilitätstraining für Senioren** **Kreisseniorenrat Neckar-Odenwald-Kreis**

**Mosbach (BW)** Häufig fühlen sich Senioren unsicher, wenn es darum geht, öffentliche Verkehrsmittel zu nutzen. Da gibt es die Angst, beim Ein- und Aussteigen nicht schnell genug zu sein, in den Türen eingeklemmt zu werden oder gar zu stürzen. Manche fühlen sich schon bei der Planung der Fahrt überfordert.

Unter dem Motto „Mobil bleiben mit Bus und Bahn“ bieten der Kreisseniorenrat Neckar-Odenwald-Kreis (KSR) und Busverkehr Rhein-Neckar (BRN) ein Mobilitätstraining für Senioren an, das solche Unsicherheiten und Ängste aufgreift.

Das Training wird in Mosbach an zwei Nachmittagen durchgeführt. Der erste Teil findet am Mittwoch, 16. Mai von 14 bis 16.15 Uhr im Mehrgenerationenhaus Mosbach

(Alte Bergstraße, Eingang Carl-Theodor-Straße) statt. In kleiner Runde lernen die Senioren, wo sie Auskünfte zu Fahrplänen und Fahrkarten im Verkehrsverbund Rhein-Neckar (VRN) erhalten, um selbstständig Fahrten zu planen.

Anschließend steht ein Sicherheitstraining auf dem Programm. Mit Hilfe eines bereitgestellten Busses lernen die Teilnehmer praktisch, sicher an der Haltestelle zu warten, sicher einzusteigen, sicher zu sitzen und zu stehen, sicher auszusteigen und die Straße zu überqueren. Während des Trainings haben die Senioren ausreichend Zeit, die einzelnen Etappen einer Busfahrt in aller Ruhe zu üben.

Bei diesem Mobilitätstraining sind auch Senioren, die auf eine Gehhilfe oder einen Rollstuhl angewiesen sind, willkommen.

Am zweiten Nachmittag am Mittwoch, dem 23. Mai treffen sich die Teilnehmer um 14 Uhr am Busbahnhof Mosbach zu einer ca. dreistündigen Trainingsfahrt mit einem Bus des regulären Linienverkehrs. Hier können die Senioren ihr Können in Begleitung eines Mobilitätstrainers anwenden und werden anschließend oder zwischendurch zum gemütlichen Beisammensein zu Kaffee und Kuchen eingeladen.

Initiiert und bezahlt wird das Mobilitätstraining vom VRN.

Da die Teilnehmerzahl auf maximal 15 Personen begrenzt ist, ist eine telefonische Anmeldung beim KSR unter der Telefonnummer 06261-84-2530 oder per E-Mail an [seniorenbuero@neckar-odenwald-kreis.de](mailto:seniorenbuero@neckar-odenwald-kreis.de) nötig.