

SENSIS



SCHAU' INS INTERNET

Senioren sicher im Straßenverkehr

Das Internet bietet viele Informationen und Tests, passend zu den Schwerpunkten des SENSIS-Trainings. Dazu haben wir für die Teilnehmer/innen unseres Trainingsangebotes eine kleine Sammlung von themennahen und kostenlos nutzbaren Links erstellt. Wir bedanken uns bei nachfolgenden Organisationen, Einrichtungen und Anbietern, dass sie zugestimmt haben, diese Links für die Teilnehmer-Broschüre, für das Veranstalter-Handbuch und für die Homepage des Verbandes Mühlviertler Alm aufzulisten.

BEACHTEN SIE BITTE

Im Internet ist es üblich, dass eigene Werbungen des Seiteninhabers, aber auch fremde Werbungen eingefügt sind. Weiters finden sich Links darin, mit denen man auf andere Internetseiten gelangt. Da können auch solche dabei sein, die vom Seiteninhaber gar nicht gewollt sind.

Jeder, der im Internet surft, braucht deshalb am eigenen PC einen guten, aktuell gehaltenen Virenschutz. Klicken Sie außerdem keine Seiten an, die Ihnen verdächtig erscheinen, vor allem nicht, wenn Ihr Virenschutz einen Warnhinweis anzeigt. Wenn Sie einer Kaufempfehlung folgen möchten, sichten Sie bitte vorher die AGB und die Datenschutzhinweise. Geben Sie auf keinen Fall Passwörter, Bankkonten oder Kreditkarten bekannt, wenn Sie sich nicht ganz sicher sind. Leider werden gerade ältere Personen häufiger von Betrügern kontaktiert. Der Inhaber dieser Homepage - Verband Mühlviertler Alm - kann für keine Schäden haftbar gemacht werden, die durch solche oder andere Fehlverhalten der Nutzer entstehen.

1. ONLINE-TIPPS ZUR STRASSENVERKEHRSORDNUNG



MIT KINDERN IM AUTO UNTERWEGS

https://www.kfv.at/wp-content/uploads/2018/06/Mit_Kindern_im_Auto_unterwegs_-_codriver.pdf



Mit Unterstützung von Bund, Land und Europäischer Union





Kuratorium für Verkehrssicherheit

SICHER UNTERWEGS IM STRASSENVERKEHR

⇒ Verkehrswissen ⇒ Quiz ⇒ Verkehrszeichen ⇒ Erste Hilfe ⇒ Rechtliches

<https://www.stopandgo-app.at/main.html>



Kuratorium für Verkehrssicherheit

<https://risiko.kfv.at/>

RISIKORECHNER FÜR UNFÄLLE IM STRASSENVERKEHR UND IN DER FREIZEIT



FÜHRERSCHEIN-TESTFRAGEN

<https://www.oeamtc.at/fuehrerschein/oeamtc/index.php>



RECHTSQUIZ: 10 FRAGEN ZU AUTO, ZWEIRAD, VERKEHR UND REISE

<https://www.oeamtc.at/thema/vorschriften-strafen/rechtsquiz-10-fragen-zu-auto-zweirad-verkehr-und-reise-32938965>



DIE GRÖSSTEN PARKSÜNDEN

<https://www.oeamtc.at/thema/vorschriften-strafen/die-groessten-parksuenden-was-ist-erlaubt-was-ist-verboden-36486960>



ÖAMTC – CRASHTEST: LADUNGSSICHERUNG RETTET LEBEN

<https://www.oeamtc.at/tests/crashtest/oeamtc-crashtest-ladungssicherung-rettet-leben-38272858>



LADUNG & TRANSPORT

<https://www.oeamtc.at/thema/ladung-transport/>



DAS EINMALEINS FÜR UNFALLBETEILIGTE

[Panne & Unfall | ÖAMTC \(oeamtc.at\)](#)

2. ONLINE TIPPS ZU FIT UND BEWEGLICH



SPORTARZT DR. MED.
EDUARD LANZ

EMPFEHLENSWERTE ÜBUNGEN – ANSCHAULICH BESCHRIEBEN

https://www.drlanz.at/index_108_108_6_1000000051_1_0_.html

3. ONLINE-TIPPS ZU KONZENTRATION, KOORDINATION, REAKTION UND ORIENTIERUNG



GESUNDHEITZENTRUM
DR. SCHWEITZER

WARUM IST KOORDINATION WICHTIG?

<https://www.schweitzer.tirol/blog/fitness/warum-ist-koordination-wichtig>



LENK DICH NICHT AB

Mit Achtsamkeit durch den Verkehr

<https://abgelenkt.at/>



BLINDFLUG-RECHNER

Welche Strecke legt man beim Autofahren im Blindflug während dem Versenden einer Whats-App-Nachricht zurück?

<https://www.blindflugrechner.at/>



GEDÄCHTNISTRAINING: ÜBUNGEN ONLINE SPIELEN

<https://www.senioren-ratgeber.de/Gehirnjogging>



SPIELE IM SENIORENTREFF ([seniorenportal.de](https://www.seniorenportal.de)) sowie weitere Infos und Anregungen für Senioren

<https://www.seniorenportal.de/community/spiele>



ZAHLREICHE MEMO-SPIELE, ELFMETERSCHIESSEN, GEDÄCHTNISTRAININGS

und viel lesenswertes zu Gesundheit und Fitness

<https://www.apotheken-umschau.de/suche/?query=spiele>



„FITNESS FÜR DEN KOPF“

Alle 14 Tage neue und spannende Denksportaufgaben - von Kreuzworträtseln bis hin zu vielen verschiedenen Arten des beliebten Zahlenrätsels Sudoku.

<https://www.seniorenbund.at/fitness-fuer-den-kopf/>

DR. MED.
DANIEL GÄRTNER

ÜBUNGEN ZUR KONZENTRATION, REAKTION UND ZUR BALANCE

<https://www.youtube.com/watch?v=bjyjBPINKK4>

**BERNHARD
GAUL**

ZAHRLICHE ÜBUNGEN, TESTS UND SPIELE
u. a. Denkspiele, Rätselspiele, Wortspiele, Konzentrations-
spiele, Reaktionstests, Reflextests u. v. a. – teilweise auch
Vergleich mit anderen Nutzern möglich

<https://www.bernhard-gaul.de/spiele/spiele.php> und <https://www.bernhard-gaul.de>

4. ONLINE-TIPPS ZU DEN TECHNISCHEN ASSISTENZSYSTEMEN



ASSISTENZSYSTEME KURZ ERKLÄRT

9 interessante Kurzvideos auf YouTube ansehen

<https://www.youtube.com/playlist?list=PLpvUVSojCKH-GB9kAOEW4zx8qobi02pTM>



ASSISTENZ-SYSTEME UND WAS SIE KÖNNEN

Ausführliche Infos und anschauliche Erklärungen in Wort und Bild

<https://www.oeamtc.at/autotouring/auto/assistentz-einsatz-12192105>

<https://www.oeamtc.at/news/verpflichtende-assistenzsysteme-ab-2022-41247883>

<https://www.oeamtc.at/thema/autokauf/quiz-fahrerassistenzsysteme-fuer-pkw-31213945>

5. ONLINE-TIPPS ZU DEN MOBILITÄTS-ALTERNATIVEN



Ursprung der Lebensfreude

**ZAHRLICHE INFOS DAZU AUF DER WEBSITE
DES VERBANDS MÜHLVIERTLER ALM**

<https://muehlviertleralm.at/service/downloads/>

6. ONLINE-TIPPS ZUR FAHR SICHERHEIT UND ZU PERFEKTIONS-STUNDEN



SIEHE UNTER „PERFEKTIONSSTUNDEN“

<https://www.donauland.com/service/>



MOBIL SEIN – MOBIL BLEIBEN

Fahrsicherheitstraining für Personen ab 60

<https://www.oeamtc.at/thema/fit-sicher-mobil/mobil-sein-mobil-bleiben-42239827>



FAHRSIMULATOR-TRAINING

im ÖAMTC Fahrtechnik Zentrum Marchtrenk

<https://www.oeamtc.at/fahrtechnik/pkw/fahrsimulator-training-11005615>