



das Bild des Alterns und die Höhe des Alters haben sich im Laufe vergangener Jahrzehnte verändert. Viele unserer Rentner sind sehr vitaler und aktiver als unsere Großeltern es waren. Verbesserte Lebensbedingungen und Fortschritte in der Medizin führen zur Erhöhung des Alters. Der Ruhestand ermöglicht eine eigene Zeiteinteilung, so dass jeder Tun und Lassen kann, was er möchte und wann.

Zu neuen Lebenszielen:

„Sobald der Geist auf ein Ziel gerichtet ist, kommt ihm vieles entgegen.“ (Johann Wolfgang von Goethe)

Die Selbstständigkeit bis ins hohe Alter zu erhalten, ist eine Herausforderung für jeden Menschen und auch ein Bedürfnis. Diese Zielstellung ist nur bei entsprechender Gesundheit und durch die bewusste Aktivierung sowohl geistiger als auch physischer Ressourcen möglich, damit der Alltag schön und sinnvoll gestaltet werden kann.

Viele Senioren engagieren sich neben den ganz persönlichen Hobbys, ehrenamtlich in Vereinen, Organisationen, Verbänden oder anderen Zusammenschlüssen. Sie übernehmen Verantwortung für Menschen unterschiedlicher Altersgruppen, z.B. im Sportverein, in Gruppen der Volkssolidarität und ähnlichen Interessengemeinschaften. Aktivität hält den Körper und Geist fit und somit erhöht sich die Zeit der Selbstbestimmung. Es gibt jedoch auch Senioren, die sich aus den verschiedensten Gründen nicht so einbringen können. Sie bedürfen der Solidarität und Hilfe in schwierigen Lebenssituationen.

„Solidarität ist kein Luxus, sondern Existenzbedingung des menschlichen Lebens.“ (Norbert Blüm)

Diese Broschüre soll Ratgeber und eine Orientierungshilfe für Fragen sein, die das Alter in verschiedenen Situationen aufwirft. Sie beinhaltet Informationen aller Lebensbereiche, damit eine gute Handlungsfähigkeit erreicht werden kann. Nicht nur für Senioren allein sind diese wegweisenden Infos interessant, sondern auch für die jüngeren Angehörigen, z. B. die Kinder

oder Enkel.

Anzeigen

{dybanners}248,1,{/dybanners}

### Aus dem Inhalt

- Grußwort der Seniorenbeauftragten
- Grußwort des Bürgermeisters
- Der Seniorenbeirat stellt sich vor
- Hausnotruf Hilfe und Pflege
- Vorsorge im Alter
- Pflege im Alter
- Weitere Einrichtungen und wichtige Telefonnummern
- Pflegestützpunkte
- Beratungs- und Kontaktstellen
- Seniorenbegegnungsstätten
- Kirchliche Einrichtungen
- Wichtige Telefonnummern
- Sicherheit – Tipps der Polizei
- Hospiz
- Ein Trauerfall – was ist zu tun
- Aktiv im Alter – Für Körper und Geist

{quickdown:262}