



Mit der wachsenden Zahl älterer Einwohner auch in Ludwigsfelde gewinnt das Thema des aktiven und gesunden Lebens im höheren Alter zunehmend an Bedeutung. Bereits die erste Auflage des Ratgebers – gedacht für ältere und auch für jüngere Menschen – enthielt eine breite Palette an Informationen, Anregungen und praktischen Hinweisen für alle, die aktiv und selbstbestimmt ihr Leben gestalten wollen.

Wie kann ich mich fit und gesund halten? Wo kann ich auch im Ruhestand weiter lernen? Wie kann ich mich mit meinen Interessen und Fähigkeiten wirksam in das gesellschaftliche Leben der Stadt und ihrer Ortsteile einbringen? Wo finde ich wichtige Anlaufstellen und wer sind die richtigen und seriösen Ansprechpartner? Diese und andere Fragen werden auch mit dem neu aufgelegten Ratgeber „Aktiv älter werden in Ludwigsfelde und Umgebung“ wieder aufgegriffen und mit einem Überblick auf das breite Spektrum der vorhandenen Angebote und Möglichkeiten für aktive Beteiligung, für persönliches Engagement, für Hilfe und Unterstützung beantwortet.

Auch Unternehmen und Gewerbetreibende aus Ludwigsfelde nutzen die Möglichkeit, sich mit ihren Leistungsangeboten allen interessierten Bürgerinnen und Bürgern vorzustellen.

Der Seniorenbeirat und die Stadtverwaltung haben dieses Heft zusammengestellt und hoffen, dass auch die neue Auflage für viele Einwohnerinnen und Einwohner der Stadt und ihrer Ortsteile eine nützliche Orientierungshilfe sein wird.

### Aus dem Inhalt

- Vorbemerkung
- Der Seniorenbeirat stellt sich vor
- Wichtige Telefonnummern
- Ämter, Behörden und Beratungsstellen
- Aktive Lebensgestaltung
- Wohnen und Pflege
- Beratung und Vorsorge

{quickdown:372}