



Mit dieser Broschüre liegt Ihnen die dritte Ausgabe des „Ratgebers für Seniorinnen und Senioren des Landkreises Barnim“ vor. Der bisherige Ratgeber wurde aktualisiert und gleichzeitig erweitert, in Zusammenarbeit mit den Seniorenbeiräten des Landkreises Barnim und mit Unterstützung der Kreisverwaltung.

In unserem Landkreis leben zurzeit 41.904 Menschen, die 65 Jahre alt und älter sind. Dies sind 23,7 Prozent der gesamten Einwohnerschaft. Und der Anteil der älteren Menschen wird in den kommenden Jahren weiter zunehmen. Diese bedeutende Gruppe hat den selbstverständlichen Wunsch, ihren Alltag weitestgehend eigenverantwortlich zu gestalten, und sich in das gesellschaftliche Leben einzubringen. Denn immer mehr Menschen werden älter, aber immer mehr der Älteren bleiben auch länger fit. Und das ist gut so. Mit ihrem Potential an Wissen und Lebenserfahrung werden Seniorinnen und Senioren mehr denn je gebraucht.

Der dritte „Seniorenratgeber“ will Ihnen Hilfe und Anregung geben sowie Unterstützung leisten. Er beinhaltet Hinweise und Ratschläge zu Fragen der Lebensgestaltung im Alter, zur Freizeitgestaltung mit Kultur und Sport. Er gibt Auskunft über Hilfen bei Krankheit und Pflegebedürftigkeit und stellt Ihnen hierbei wichtige Einrichtungen vor. Er wendet sich mit seinen Empfehlungen und vorgestellten Netzwerken auch an Angehörige.

Wir wünschen uns, dass dieser Ratgeber möglichst vielen Menschen Anregung, Rat und Hilfe gibt, so dass Sie Ihr Alter möglichst aktiv, selbstständig und in Würde genießen können.

### **Aus dem Inhalt**

- Grußwort
- Die Seniorenbeiräte stellen sich vor
- Wichtige Rufnummern und Adressen
- Beratungsangebot Kreis- und Stadtverwaltungen
- Rat und Lebenshilfe
- Bildung, Freizeit, Kultur und Sport
- Gesundheit
- Wohnen im Alter
- Hilfe und Pflege
- Was Sie sonst noch wissen sollten

Anzeigen

{dybanners}206,66,{/dybanners}

{quickdown:236}