



Zum vierten Mal halten Sie eine Publikation der broschuere.de Verlag GmbH zum Thema „Älter werden im Landkreis Dahme-Spreewald“ in den Händen. Wie in jeder Ausgabe erhalten Sie wertvolle Informationen zu den Anforderungen, die sich aus dem demografischen Wandel sowohl in unserem Kreis als auch darüber hinaus ergeben.

Die Aktivitäten der älteren Bürgerinnen und Bürger, sich selbst in diesen Prozess einzubringen, sind ungebrochen. Viele Impulse gehen dafür von den örtlichen Seniorenbeiräten und auch vom Kreissenorenbeirat aus. Wenn Sie Unterstützung brauchen – in diesem Heft finden Sie Ansprechpartner, die Ihnen mit Rat und Tat zur Seite stehen können.

Wir wünschen Ihnen alles Gute, vor allem Gesundheit und ein erfolgreiches Gelingen aller Ihrer Unternehmungen.

Anzeigen {dybanners}244,1,{/dybanners}

{dybanners}246,1,{/dybanners} {dybanners}247,1,{/dybanners}

{dybanners}245,1,{/dybanners}

Aus dem Inhalt

- Der Kreissenorenbeirat
 - Der Vorstand
 - Der Kreissenorenbeauftragte
 - Das Seniorenbüro
 - Seniorenbeiräte im Landkreis
- Wohnen im Alter
 - Erst-Wunsch, Zweit-Wunsch ...
 - Möglichkeiten der „eigenen vier Wände“
 - Checkliste altersgerechter Wohnformen
- Sicherheit zu Hause und auf der Straße

- Sicherheit und Ordnung
- Verhalten im Haus
- Verhalten an der Wohnungstür
- Verhalten bei Telefonanrufen
- Bei Handy Verlust
- Verhalten im Zweifelsfall
- Gesundheit im Alter
 - Gesund ernährt zahlt sich aus
 - Übergewicht
 - Aktive Verantwortung
 - Sport und Bewegung vermindert Beschwerden.
 - Fazit
- Vorsorge im Alter
 - Von Vollmachten und Testamenten
 - (Alters)Vorsorgevollmacht
 - Patientenverfügung
 - Betreuungsverfügung
 - „Berliner Testament“
- Pflege im Alter
 - Pflegeversicherung
 - Pflegedienste
 - Pflegeheime
 - Pflegesätze

{quickdown:258}