

# Inhaltsverzeichnis

<b>Einleitung</b> .....	<b>1</b>	Rehabilitation .....	31
<b>Branchenverzeichnis</b> .....	<b>5</b>	<b>3. Zu Hause ist es doch am schönsten</b> .....	<b>33</b>
<b>1. Fit wie ein Turnschuh und Lust auf Leben</b> .....	<b>6</b>	In der eigenen Wohnung älter werden .....	33
Bildung und Wissen – geistig aktiv und kreativ bleiben .....	6	Nachbarschaftspflege .....	34
Kulturelles, Heimatgeschichte und Brauchtum .....	11	Eigentümer- und Mieterpflichten .....	35
Interessen entwickeln und vertreten .....	15	<b>1. Wer klug ist, sorgt vor!</b> .....	<b>37</b>
Tapetenwechsel .....	21	Vorsorge für alle Fälle .....	37
<b>2. Für Gesundheit und Mobilität</b> .....	<b>22</b>	<b>5. Im Leben bleiben</b> .....	<b>41</b>
Bewegung und Gesundheit .....	22	Printmedien .....	41
Informationsmöglichkeiten zu .....		Funk und Fernsehen .....	42
Bewegungs- und Sportangeboten .....	23	Bürger-Service .....	43
Geselligkeit und Bewegung .....	27	<b>Stichwortregister</b> .....	<b>46</b>
Weitere Gesundheitsthemen für ältere Menschen .....	29		
Wenn ein Krankenhausaufenthalt nötig wird .....	30		