

Inhalt

Vorwort des Bürgermeisters	1	4 Erfahrungswissen für Initiativen	17
Grußwort des Seniorenrates der Stadt Mettmann.	3	5 Freiwilligenzentrale Mettmann.	17
Branchenverzeichnis.	2	6 Freizeit-Werkstatt Mettmann.	17
Inhaltsverzeichnis	4	7 Generationenprojekt.	18
Impressum	5	8 Kultur-Treffpunkt.	18
		9 Mehrgenerationenhaus Am KÖ – Treff für Begegnung von Jung und Alt. .	19

Allgemeine Tipps und Hilfen

1 ALTERnativen 60plus.	7
2 Alters- und Ehejubiläen.	7
3 Ausländer, Integrationsrat.	7
4 Behinderung	7
5 Beratung in Lebenskrisen	7
6 Bürgerbüro.	8
7 Bürgermeister- Sprechstunde.	9
8 Frauenhaus – Schutz und Hilfe.	9
9 Gleichstellungsstelle	11
10 Häusliche Gewalt	11
11 Kommunalen Sozialdienst.	11
12 Kultur übergreifende Angebote	11
13 Notdienste.	12
14 Öffentliche Verkehrsmittel.	12
15 Runder Tisch für Senioren <i>Fragen</i> (RTfS) Mettmann e.V.	12
16 Schutz vor Kriminalität/Unterstützung für Opfer von Straftaten	12
17 Selbsthilfegruppen	13
18 Seniorenangelegenheiten.	13
19 Seniorenrat	14
20 Sozialstationen	14
21 Sozial- und Familienausschuss der Stadt Mettmann	14
22 Umweltberatung	14
23 Veranstaltungskalender.	15
24 Verband sozialer Arbeit.	15
25 Verbraucherberatung	15

Bildung, Freizeit, Kultur und Ehrenamt

1 Büchereien.	16
2 DHB – Netzwerk Haushalt e.V.	16
3 DRK-Bildungszentrum Mettmann	16

10 Museen	19
11 Naherholung, Wandern, Radfahren. .	20
12 Seniorenreisen/Betreutes Reisen der Freien Wohlfahrtspflege.	21
13 Senioren- Treffpunkte	21
14 Sportangebote/Gesundheits- förderung.	23
15 Theater.	24
16 Volkshochschule	24

Rechtsfragen

1 Beratungshilfe	25
2 Prozesskostenhilfe.	25
3 Schiedsmann, Schiedsfrau	25
4 Testament.	25
5 Todesfall.	27
6 Verkaufsveranstaltungen, Wider- rufsrecht bei „Haustürgeschäften“	27

Rund um Geld und Einkauf

1 Einkaufen.	28
2 Mettmanner Tafel	28
3 Rentenangelegenheiten	29
4 Rundfunk- und Fernsehgebühren- befreiung, Telefongebühren- ermäßigung.	29
5 Schuldnerberatung	29
6 Soziale Leistungen von Land, Kreis oder Stadt	30
7 Sozialhilfe	30

Rund ums Wohnen

1	Anders leben, anders wohnen für Jung und Alt e.V. in Mettmann	31	6	Hausnotruf	49
2	Betreutes Wohnen/Wohnen mit Service für Senioren/Wohnen für demenziell Erkrankte	31	7	Hospiz /Sterbebegleitung	49
3	Haushaltsnahe Dienstleistungen und Betreuung zu Hause	33	8	Krankenhaus	51
4	Mietrecht – Mieterschutz	35	9	Mahlzeitendienst/Essen auf Rädern	51
5	Pflege und Betreuung im Heim.	35	10	Pflegeberatung/Pflegestützpunkt	53
6	Tagespflege, Urlaubs- bzw. Verhinderungspflege, Kurzzeitpflege.	37	11	Pflegeversicherung	53
7	Unfallvorbeugung im Haushalt.	39	12	Sozialer Dienst im Krankenhaus	56
8	Wohnberatung	39	13	Suchtberatung, Beratung psychisch Kranker/Psychosoziale Betreuung. . . .	56
9	Wohnberechtigungsschein.	41			
10	Wohngeld	41			
11	Wohnhilfen für Menschen mit Behinderung	41			
12	Wohnungswechsel	41			

Krankheit, Behinderung, Pflege

1	Ambulante Pflege, Krankenhilfe und andere Leistungen durch Sozialstationen und private Dienstleister	43
2	Behindertenangelegenheiten	44
3	Demenzielle Erkrankung (Alzheimer und andere)	47
4	Ernährung, Gesundheitsvorsorge.	47
5	Gesetzliche Betreuung, Vorsorge, Patientenverfügung	48