

Inhaltsverzeichnis

1	Aktiv im Alter	4	3	Wohnen im Alter	15
1.1	Senioren-gemeinschaften und Begegnungsstätten	4	3.1	Wohnraumberatung	15
1.2	Bildung	5	3.2	Betreutes Wohnen	16
1.3	Kultur	7	3.3	Ambulante Hilfen	17
1.4	Sport und Bewegung	8	3.4	Betreuungsangebote	19
1.5	Bürgerliches Engagement.....	9			
1.6	Mobil im Alter	9	4	Hilfen bei Pflegebedürftigkeit	21
2	Beratung und Information	11	4.1	Trägerunabhängige Pflegeberatung	25
2.1	Seniorenberatung	11	4.2	Ambulante Pflegedienste.....	25
2.2	Sozialberatung der Wohlfahrtsverbände....	11	4.3	Kurzzeitpflege, Tages- und Nachtpflege	26
2.3	Rentenberatung	12	4.4	Senioren- und Pflegeheime.....	27
2.4	Schwerbehindertenausweis	12			
2.5	Rechtsberatung	13	5	Vorsorge, Testament, Sterbefall	30
2.6	Grundsicherung.....	14	5.1	Vorsorgevollmacht, Betreuungs- und Patientenverfügung	30
2.7	Wohnberechtigungsschein/Wohngeld... 14		5.2	Testament	32
			5.3	Begleitung in der letzten Lebensphase	34
				Stichwortverzeichnis	35

2 Seniorenwegweiser