

Inhaltsverzeichnis

Seite

Impressum	3
Vorwort	2

Aktive Freizeit

Begegnung ✧ Bildung ✧ Kultur ✧ Sport ✧ Reisen

Seniorentagesstätten, Altentreffs, Altenclubs, Begegnungsstätten	8
Migrationsdienste	8
Stadtbibliothek	9
Volkshochschule, Familienbildungsstätten	9
Seniorenstudium	10
Infozentrum Döppersberg	11
Museen	11
Theater und Kleinkunst	12
Zoo Wuppertal	12
Sport	13
Schwimmbäder	14
Wandervereine	14
Reisen und Erholung	15
Vergünstigungen für ältere Menschen im ÖPNV	16
Wuppertal-Pass	17

Gemeinsames Handeln

Interessenvertretungen ✧ Selbsthilfegruppen ✧ Projekte zum Mit- und Nachmachen

Seniorenbeirat	18
Behindertenbeirat	19
Heimbeiräte	19
Wohlfahrtsverbände	20

Gewerkschaften	21
Politische Parteien	21
Sonstige Interessenvertretungen	22
Selbsthilfegruppen	23
ZWAR-Gruppen	24
Radio Impuls	24
Medienzentrum Wuppertal	24
Bürger- und Bezirksvereine	25
Alt hilft Jung	25

Rat und Hilfe

Beratungsangebote ♦ Finanzierungshilfen ♦ Hilfen zum Verbleib in der Wohnung ♦ Vorsorge

Beratung durch die Stadtverwaltung	26
Beratung für Seniorinnen und Senioren	27
Wohnberatung	27
Pflegeberatung	28
Rechtsberatung	29
Ernährungsberatung	32
Verbraucherberatung	32
Kriminalitätsvorsorge und Verkehrssicherheitsberatung	33
Psychosoziale Beratungsangebote	33
Heimaufsicht	35

Hilfen zum Verbleib in der Wohnung

Pflegeberatung	36
Wohnberatung	36
Mahlzeitendienste und gemeinsame Mittagstische	36
Hausnotruf	37
Hauswirtschaftliche Hilfen und ambulante Pflegedienste	38

Fahrdienste	42
Umzugs- und Renovierungsdienste, Abgabe von Möbeln und Hausrat	44
Kleiderkammer	44
Nachbarschaftshilfe	45
Tageskliniken	45
Tagespflege und Kurzzeitpflege	46

Vorsorge

Vollmachten und Verfügungen	49
Betreuung nach dem Betreuungsgesetz	50
Dokumentenmappe	51
Testament	51
Hospizdienste	52
Sterbefall	53

Wohnen im Alter

Eigene Wohnung ✧ Leben im Heim

Wohnberatung	56
Wohnberechtigungsschein und Wohngeld	57
Altenwohnungen	58
Betreutes Wohnen/Service-Wohnen	58
Alten- und Altenpflegeheime	62
Pflegewohngeld	62
Sozialhilfe in Alten- und Altenpflegeheimen	67
Ihre Rechte als Heimbewohner	67

Lebensunterhalt

Einkommen ♦ Einkommenshilfen ♦ Finanzierungshilfen

Sozialhilfe	68
Grundsicherung	70
Rente	71
Wuppertal-Pass	72
Rundfunk- und Fernsehgebührenbefreiung/Ermäßigung der Telefonkosten	73
Blindengeld und Hilfe für hochgradig Sehbehinderte	73
Schwerbehinderung und Schwerbehindertenausweise	74
Pflegegeld/Pflegesachleistungen	75

Gesundheit im Alter

Krankenhäuser ♦ Notdienste ♦ wichtige Adressen und Telefonnummern

Krankenhäuser	77
Notrufe	78
Wichtige Adressen und Telefonnummern	78