

TIPP 1

Lieferservice vorhanden?

Haben die örtlichen Geschäfte zur Deckung Ihres täglichen Bedarfs einen Liefer- und Bringdienst? Das erspart Ihnen das mühsame Tragen des Einkaufs vom Supermarkt oder Bäcker nach Hause.



TIPP 2

Per Telefon ins Haus bestellen

Können Sie Waren auch telefonisch anhand von Warenlisten bestellen?
So können Sie dennoch frei auswählen und müssen nicht selber vor
die Tür gehen.



TIPP 3

Im Dutzend günstiger?

Werden die Liefergebühren billiger, wenn mehrere Nachbarinnen und Nachbarn sich an solch einem Lieferservice beteiligen? Auf diese Weise rechnet sich der bequeme Service.



TIPP 4

Heute bleibt die Küche kalt ...

Gibt es Restaurants in der Nähe, die preisgünstige Menüs für Seniorinnen und Senioren anbieten? So brauchen Sie nicht selber kochen und essen gleichzeitig in Gesellschaft.



Flexibles Essen auf Rädern

Können Menübringdienste kurzfristig abbestellt werden? Vielleicht kochen Sie an manchen Tagen lieber selber oder essen zusammen mit Freunden.



TIPP 6

Auf großer Fahrt!

Gibt es Taxi- oder andere Unternehmen, die Fahr- und Begleitdienste speziell für ältere Menschen anbieten? Auf diese Weise nehmen Sie weiter am gesellschaftlichen Leben teil.



TIPP 7

Hilfe vom Hausmeister

Kann Ihr Hausmeister kleine Dienstleistungen im Haus oder Garten erledigen? So erhalten Sie Unterstützung von einem bekannten Gesicht.



TIPP 8

Helfende Hände

Haben Nachbarinnen oder Nachbarn eine Haushaltshilfe, die auch Sie beim Putzen unterstützen kann? Das erleichtert Ihnen die Hausarbeit und Sie können länger in den eigenen vier Wänden bleiben.



TIPP 9

Hilfe von nebenan

Gibt es vor Ort eine organisierte Nachbarschaftshilfe?
Hier erhalten Sie unbürokratisch Hilfe und Unterstützung –
oder können sich selber engagieren.

