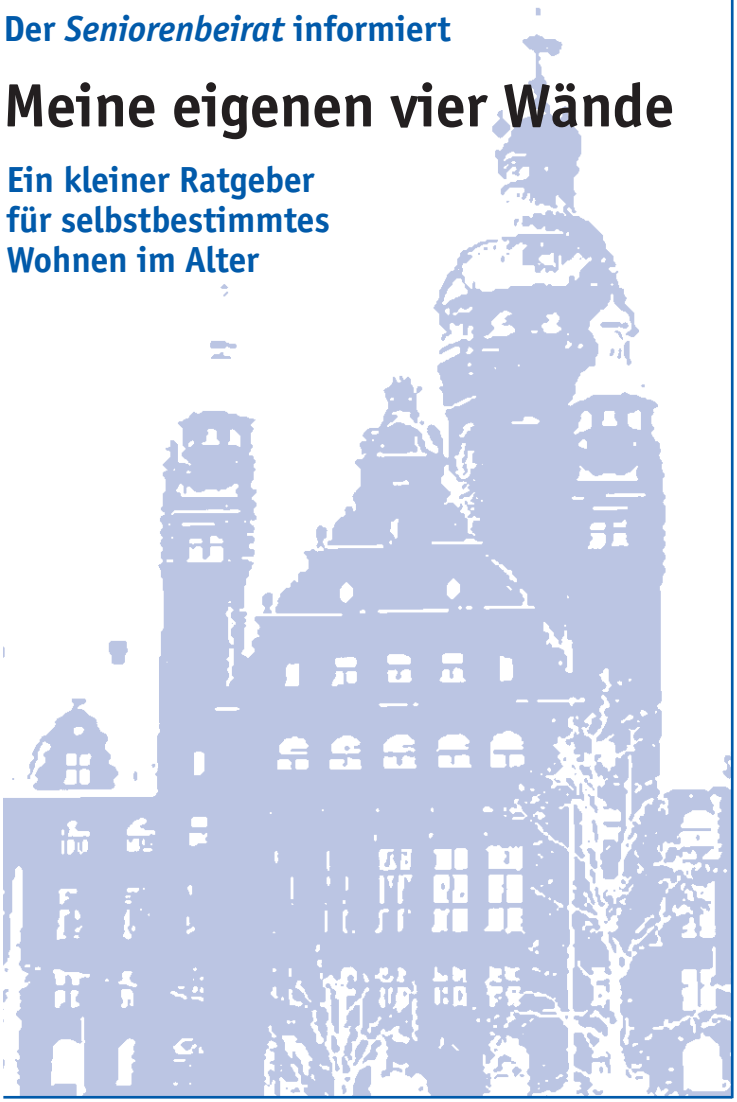
Wohnen_Layout 1 17.08.16 11:54 Seite 1

LEIPZIG

Der *Seniorenbeirat* informiert

Meine eigenen vier Wände

Ein kleiner Ratgeber für selbstbestimmtes Wohnen im Alter



Seniorenbeirat
der Stadt Leipzig

Selbstbestimmtes Wohnen im Alter...

Liebe Seniorinnen und Senioren der Stadt Leipzig,

**Sie wünschen sich, wie viele ältere Menschen,
bis an Ihr Lebensende im eigenen Zuhause zu leben!**

Das gelingt, wenn:

- Sie sich allein oder mit Hilfe anderer Menschen ohne Probleme versorgen können;
- Sie ein gutes Verhältnis zu Ihren Nachbarn haben und sich in Ihrem Umfeld wohlfühlen;
- günstige Verkehrswege das Einkaufen erleichtern;
- der Hausarzt seine Praxis in der Nähe hat, Geldinstitut und andere Dienstleister leicht erreichbar sind.

Aber, ist Ihre Wohnung für Sie im Alter die Richtige?

- Ist die Wohnfläche eventuell zu groß für Sie?
- Ist die Wohnung noch finanzierbar, wenn Ihr Partner verstirbt?
- Hat Ihre Wohnung Barrieren, Schwellen oder andere Hindernisse?
- Ist Ihre Wohnung pflegeleicht?
- Entspricht die Lage der Wohnung den Bedürfnissen Ihres Alters? (Etage, Umgebung, Entfernung zu den öffentlichen Verkehrsmitteln, Geschäften u. ä.);
- Gibt es einen Aufzug im Haus?

Wenn nicht, dann gestalten Sie Ihre Wohnung altersgerecht!

Zum Beispiel durch:

- Einbau einer ebenerdigen Dusche;
- Verbreiterung der Türen für bessere Bewegungsfreiheit mit Rollator;
- Anbringen von Halte- und Stützgriffen oder Handlauf;
- altersgerechte Möbel (Höhe der Arbeitsplatte in Küche an Ihre Körpergröße anpassen);
- Erhöhung von Sitzmöbeln (Sessel, Stuhl, Tisch, Bett oder Liege bzw. Couch);
- Verlegung von Steckdosen;
- Entfernen von Stolperfallen.

Achtung! Gefahrenquellen beseitigen.

Unterstützung und Beratung dazu erhalten Sie u.a.

- in der Beratungsstelle Wohnen und Soziales;
- in den Seniorenbüros der Stadtbezirke; (Anschriften siehe Seite 9).
- von Ihrem Vermieter/Ihrem Hausmeister;
- von Handwerksbetrieben oder Sanitätshäusern;
- aber auch von Ihrer Familie, Verwandten, Freunden.

Sollte dennoch ein Umzug erforderlich sein, entschließen Sie sich rechtzeitig zu diesem Schritt. Bedenken Sie, dass kleine barrierefreie und mietpreisgünstige Wohnungen, beispielsweise in betreuten Wohnanlagen, nicht so schnell zu finden sind.

Fühlen Sie sich sicher in Ihren „vier Wänden“?

Für Ihre Wohnungstür ist ein solches Schloss sinnvoll, bei dem Sie von innen den Schlüssel stecken lassen können und gleichzeitig das Öffnen von außen möglich ist. Hinterlegen Sie einen Wohnungsschlüssel bei einem Nachbarn, dem Sie vertrauen oder Angehörigen.

Auch Rauchmelder, Weitwinkelspion, Gegensprechanlage und absperrbare Fenstergriffe für Wohnungen im Erdgeschoss sichern Ihre Wohnung.

Sicherheit! z. B. Rauchmelder und Türspion.

Wenn nicht, machen Sie Ihre Wohnung sicher!

Zum Beispiel durch:

- Entfernen von Stolperstellen (rutschende Teppiche, elektrische Kabel);
- Zeitschaltuhren (zum Abschalten elektrischer Geräte);
- Rauchmelder (zur Warnung vor Rauchentwicklung);
- Notrufsysteme (zum Hilfeholen durch Notrufknopf).

Unterstützung und Beratung erhalten Sie u.a.

- **über das Seniorentelefon der Stadt Leipzig unter 0341-1234616**
- in den Seniorenbüros mit Begegnungsstätten und Seniorenvereinen in Ihrer Nähe;
- in der Beratungsstelle Wohnen und Soziales (Anschriften siehe Seite 9).

Benötigen Sie Unterstützung im Alltag?

Mit zunehmendem Alter wird sich Ihr Hilfebedarf erhöhen. Sie entscheiden, was Sie selbst tun können und wobei Sie Hilfe brauchen. Scheuen Sie sich nicht, mit vertrauten Personen, Vereinen, Beratungsstellen oder Seniorenbüros über Ihre Wünsche und Bedürfnisse zu sprechen. Es gibt Alltagsbegleiter, Nachbarschaftshelfer oder Besuchsdienste, die Sie ansprechen können. Erwarten Sie nicht, dass andere Menschen Ihre Sorgen und Nöte erkennen – bitten Sie direkt um Hilfe.

Lassen Sie sich helfen!

Zum Beispiel bei:

- der Wohnungsreinigung, wöchentlich oder in größeren Abständen;
- der Gardinenpflege, Fenster putzen, Wäsche waschen;
- „Essen auf Rädern“;
- der Erledigung von Einkäufen;
- der Begleitung zum Arzt, zur Apotheke, zu Behörden usw.;
- dem Schreiben an den Vermieter, an Behörden oder andere offizielle Stellen.

Von:

- Ihrer Familie, Verwandten, Bekannten und Nachbarn;
- Seniorenbüros und Seniorenvereinen;
- dem Sozialen und pflegerischen Fachdienst der Stadt Leipzig;
  (Anschriften siehe Seite 9).
- privaten Dienstleistungsunternehmen;
- Pflegediensten.

Unterstützung bei Körperpflege und medizinischer Betreuung geht auch in der eigenen Wohnung!

Ob Friseuse, Fußpflegerin oder Physiotherapeut:

Hausbesuche sind heute bei fast allen Anbietern selbstverständlich. Beim Baden oder Duschen helfen Pflegedienste. Sollten Sie keine Pflegestufe (ab 2017 Pflegegrad) haben, können Sie die Dienste auch auf eigene Kosten in Anspruch nehmen. Lassen Sie sich von Ihrem Hausarzt in medizinischen Fragen beraten. Bei Pflegebedürftigkeit können Sie Leistungen der Pflegekasse beantragen. Sprechen Sie die Pflegeberater Ihrer Krankenkasse/Pflegekasse an. Die Anerkennung der Pflegebedürftigkeit erreichen Sie durch einen Antrag, den Sie an Ihre Krankenkasse/Pflegekasse richten. Nach einem Hausbesuch durch den Medizinischen Dienst wird über die Pflegestufe (Pflegegrad) entschieden. Zusätzlich können Personen mit einer Pflegestufe (ab 2017 Pflegegrad) Betreuungs- und Entlastungsleistungen in Anspruch nehmen.

Wird der Antrag auf Leistungen der Pflegeversicherung abgelehnt und reichen Ihre finanziellen Mittel nicht aus, können Leistungen beim Sozialamt beantragt werden.

Wohnen_Layout 1 17.08.16 11:54 Seite 8

Bleiben Sie solange wie möglich mobil und lebensfroh!

Dazu gehören körperliche Bewegung, ein wacher Geist und Kontakte zu anderen Menschen. Leipzig hat viele Angebote für alle Generationen. Gönnen Sie sich zuweilen eine kleine Freude. Versuchen Sie, jeden Tag etwas Schönes zu erleben.

Sie haben in Ihrem langen Leben viel gearbeitet, erlebt und gelernt. Mit Ihren Erfahrungen und Fähigkeiten können Sie Ihre Familie und andere Menschen, Vereine oder soziale Einrichtungen bereichern. Wenn Sie sich sozial engagieren, wird Ihr Alltag durch die neuen Kontakte lebendiger.

„Jeder, der sich die Fähigkeit erhält, Schönes zu erkennen, wird nie alt werden.“

Franz Kafka

Ausgewählte Adressen*

Seniorenbeirat der Stadt Leipzig
Vorsitzende: Frau Prof. Dr. Lieber,
Friedrich-Ebert-Str. 19a, 04109 Leipzig
Telefon: 0341 – 123 6729
E-Mail: senioren@leipzig.de

Stadt Leipzig, Beauftragte für Senioren
Frau Motzer
Friedrich-Ebert-Str. 19a, 04109 Leipzig
Telefon: 0341 – 123 6745
E-Mail: kerstin.motzer@leipzig.de

Stadt Leipzig, Sozialamt
Beratungsstelle Wohnen und Soziales
Frau Hälbig
Technisches Rathaus, Aufgang A 0.025
Prager Str. 118-136, 04317 Leipzig
Telefon: 0341 – 123 4569
E-Mail: wohnberatung@leipzig.de

Stadt Leipzig, Sozialamt
Sozialer und pflegerischer Fachdienst
Große Fleischergasse 12, 04109 Leipzig
Telefon: 0341 – 123 4535
E-Mail: fachdienst-wiso@leipzig.de

Seniorentelefon: 0341 – 123 4616

Zentrale Telefonnummer für alle Dienststellen der Stadt: 0341 – 123-0

Stadt Leipzig, Sozialamt, Seniorenbesuchsdienst
Frau Sando
Große Fleischergasse 12, 04109 Leipzig
Telefon: 0341 – 123 4544
E-Mail: seniorenbesuchsdienst@leipzig.de

*Die Aufzählungen im Text sind nicht abschließend.

Weitere Beratung erhalten Sie in den Seniorenbüros und Begegnungsstätten in Ihrem Stadtbezirk*

Seniorenbüro

Begegnen. Informieren. Beraten.

Seniorenbüro Nord
GeyserHaus e. V.
Kleiststraße 52, 04157 Leipzig
Telefon: 0341 – 12579210
E-Mail: seniorenbuero@geyserhaus.de

Seniorenbüro Nordost
Volkssolidarität Stadtverband Leipzig e. V.
Kieler Str. 63 – 65, 04357 Leipzig
Telefon: 0341 – 6018410
E-Mail: seniorenbuero.nordost@volkssolidaritaet-leipzig.de

Seniorenbüro Mitte
Caritasverband Leipzig e. V.
Johannisplatz 2, 04103 Leipzig
Telefon: 0341 – 14969653, 14969688
E-Mail: seniorenbuero@caritas-leipzig.de

Seniorenbüro Nordwest
Volkssolidarität Stadtverband Leipzig e. V.
Horst-Heilmann-Str. 4, 04159 Leipzig
Telefon: 0341 – 9010517
E-Mail: seniorenbuero.nordwest@volkssolidaritaet-leipzig.de

Seniorenbüro Alt-West
Volkssolidarität Stadtverband Leipzig e. V.
Saalfelder Str. 12, 04179 Leipzig
Telefon: 0341 – 4954100
E-Mail: seniorenbuero.altwest@volkssolidaritaet-leipzig.de

Seniorenbüro West
Arbeiterwohlfahrt KV
Leipzig-Stadt e. V.
Stuttgarter Allee 18, 04209 Leipzig
Telefon: 0341 – 94683439
E-Mail: beratungszentrum@awo-leipzig-stadt.de

Seniorenbüro Südwest
BGL Nachbarschaftshilfeverein e. V.
Dieskaustraße 138, 04249 Leipzig
Telefon: 0341 – 3526043
E-Mail: seniorenbuero-suedwest@web.de

Seniorenbüro Süd
Volkssolidarität Stadtverband Leipzig e. V.
Prinz-Eugen-Str. 1, 04277 Leipzig
Telefon: 0341 – 3913971
E-Mail: seniorenbuero.sued@volkssolidaritaet-leipzig.de

Seniorenbüro Südost
Arbeiter-Samariter-Bund, RV Leipzig e. V.
Mattheuerbogen 6, 04289 Leipzig
Telefon: 0341 – 869769123, 869769555
E-Mail: seniorenbuero@asb-leipzig.de

Seniorenbüro Ost
Mühlstraße 14 e. V.
Eisenbahnstraße 66, 04315 Leipzig
Telefon: 0341 – 26371168
E-Mail: seniorenbuero@muehlstrasse.de

*Die Aufzählungen im Text sind nicht abschließend.

Wohnen_Layout 1 17.08.16 11:54 Seite 12

Impressum:
Herausgeber: Seniorenbeirat der Stadt Leipzig
Friedrich-Ebert-Straße 19a, 04109 Leipzig
Tel.: 0341 123 6729
senioren@leipzig.de, www.leipzig.de/seniorenbeirat
Verantwortlich: Prof. Dr. Gothild Lieber
Redaktion: Irmgard Gruner
August 2016
Auflage: 1000
Fotos: Dieter Gruner, Kerstin Motzer
Grafik: Matthias Birkner
Satz/Layout: Schütze Grafik&Layout
Druck: Stadt Leipzig, Zentrale Vervielfältigung