



	Vorwort des Seniorenrates	4
1	Sozialberatung	7
1.1	Allgemeine Sozialberatung	7
1.2	Beratung Sozialversicherungen AHV / IV / EL	8
1.3	Budgetberatung / Finanzberatung	9
1.4	Beratung Finanzierung Alterszentrumaufenthalt	9
1.5	Beratung Krankenversicherung	10
1.6	Beratung Lebensgestaltung in Pension	10
1.7	Beratung für Alkohol- und Suchtprobleme	11
1.8	Beratung Patientenverfügung	11
2	Service Haushalt	13
2.1	Haushalthilfe	13
2.2	Mahlzeitendienst	13
2.3	Gartenarbeiten	13
2.4	Klein-Reparaturdienst	14
2.5	Haus- und Haustierbetreuung	14
2.6	Besuchsdienst	14
3	Andere Alltagsunterstützung	17
3.1	Tagesstätte	17
3.2	Mittagessen in Gemeinschaft	17
3.3	Hilfsmitteldienst	18
3.4	Fahrdienst.....	18
3.5	Vermittlung von Begleitdienst.....	19
3.6	Steuererklärung	19



Inhaltsübersicht

Wegweiser für Senioren Aesch-Pfeffingen



3.7	Treuhanddienst	19
3.8	Schreib- / Übersetzungsdienst	20
3.9	Rechtliche Beratung	20
3.10	Zügeldienst.....	21
3.11	Räumungsdienst.....	21
4	Pflege	23
4.1	Krankenpflege (Behandlungspflege)	23
4.2	Nachtwache	23
4.3	Körperpflege (Grundpflege).....	23
4.4	Beratung Demenzerkrankungen / Alzheimererkrankung.....	24
4.5	Beratung Parkinsonerkrankung	24
4.6	Palliativpflege von Schwerkranken und Sterbenden	25
4.7	Emotionale Begleitung von Schwerkranken und Sterbenden	25
4.8	Hilfe / Begleitung bei Todesfall.....	26
5	Freizeit.....	29
5.1	Kontaktnachmittage	29
5.2	Altersausflüge	30
5.3	Spielnachmittage	31
5.4	Handarbeitsnachmittage	31
5.5	Musizieren / Chor / Singen / Theater	32
5.6	Lesen / Meditieren.....	32
5.7	Begegnungen zwischen Generationen.....	33
6	Bildung.....	35
6.1	Altersspezifische Kurse	35



6.2	Allgemeine Weiterbildung	35
6.3	Sprachkurse	36
6.4	Koch- / Ernährungskurse	36
6.5	Informatikkurse	37
6.6	Handykurse	37
6.7	Billett- / Geldautomatenkurse	37
7	Sport / Bewegung / Atmung	39
7.1	Turnen / Gymnastik	39
7.2	Wandern / Walking	39
7.3	Tanzen	40
7.4	Seniorenswimmen / Aqua-Fitness	40
7.5	Atemgymnastik	41
8	Altersgerechtes Wohnen	43
8.1	Beratung Wohnsituation	43
8.2	Alterssiedlungen	43
8.3	Wohngemeinschaften	43
8.4	Alterszentrum	44
9	Suchverzeichnis / Index	46