



## Im vertrauten Umfeld alt werden

Sie möchten in Ihrer gewohnten Umgebung wohnen bleiben. Merken, dass Sie in einigen Situationen schon an Ihre Grenzen stoßen.

Einiges fällt Ihnen schwer:

- das Lesen Ihrer Post
- das Ausfüllen von Überweisungen
- Einkaufen
- der Friseur- oder Arztbesuch
- ein kurzer Spaziergang

Sie sagen sich und allen anderen:

„Ich bin doch noch nicht so alt!“  
„Das schaffe ich doch noch alleine!“  
„Wer soll denn das bezahlen?“  
„Jemand Fremdes in meiner Wohnung!“

## Seniorenbegleiter:innen unterstützen Sie kostenlos

Seniorenbegleiter:innen...

- haben Zeit zum Plaudern
- bieten Hilfe beim Einkauf
- begleiten bei Freizeitaktivitäten (Theaterbesuche, etc.)
- nehmen an gemeinsamen Spaziergängen teil
- unterstützen bei dem Gang zum Arzt, Friseur, Bank, uvm.
- lesen vor aus Zeitungen und Büchern

Im gemeinsamen Gespräch können auch weitere Wünsche besprochen werden! Das Angebot richtet sich speziell an Mitbürger:innen im Stadtteil Sachsenhausen, insbesondere Sachsenhausen-Süd und Mühlberg.

## Seniorenlots:innen koordinieren und beraten Sie kostenlos

Seniorenlots:innen helfen Ihnen...

- um einen Überblick über die Sozial- und Gesundheitsversorgung in Frankfurt zu bekommen
- die verschiedenen Hilfsdienstleistungen für ältere Menschen zu organisieren und zu koordinieren
- sich im „Bükratiedschungel“ zurechtzufinden

Unsere erfahrenen Fachkräfte mit umfassender Kenntnis über die Versorgungsstrukturen helfen Ihnen und Ihren Angehörigen gerne weiter.

Nehmen Sie Kontakt zu unserer **Projektkoordinatorin Aylin Baykurt** auf.