

**Besser wohnen**  
Sammelheft #5

# **Wohlfühlen** *als Senior*



---

# Alt werden, **heimisch** bleiben

*Die Lebenserwartung in Deutschland steigt kontinuierlich. Der Anteil der Menschen, die 65 Jahre und älter werden, wird immer größer.*

Vielfältig sind die persönlichen Vorlieben von älteren Menschen, in einem aber sind sich nahezu alle einig: beim Wunsch, in der angestammten Umgebung wohnen zu bleiben. Ob Mietshaus oder Mietwohnung, ob Eigentumswohnung oder eigenes Haus – einen Umzug strebt nur eine verschwindend kleine Minderheit an.

Senioren wissen dabei ein gutes Wohnumfeld zu schätzen. Gegenseitige Rücksichtnahme, gelegentliche Hilfestellungen: Für ältere Menschen ist es gut zu wissen, wenn sie sich auf Nachbarn verlassen können. Das gilt natürlich auch für den

Notfall. Wer mit darauf achtet, ob nebenan Ungewöhnliches passiert, kann möglicherweise Leben retten.

Senioren prägen längst unsere Gesellschaft. Auf über 80 Jahre ist die Lebenserwartung der Deutschen inzwischen angestiegen, schon heute leben fast 16 Millionen Menschen im Alter von 65 Jahren aufwärts in Deutschland. Dieser Trend wird sich den Prognosen zufolge fortsetzen: Für das Jahr 2060 wird erwartet, dass 34 Prozent der Bevölkerung 65 Jahre und älter sein werden.



---

» Mit 66 Jahren, da  
fängt das Leben an. «

Udo Jürgens, Komponist und Sänger

---

# Hier bin ich zu Hause – **hier bleibe ich**

*GSG und Johanniter arbeiten Hand in Hand, wenn es um die Belange älterer Menschen geht.*

Der große Wunsch, auch im Alter im angestammten Umfeld wohnen zu können, ist oft verbunden mit Unsicherheiten und Fragen: Was ist, wenn ich krank werde? Wie kann ich Hilfe und Pflege zu Hause organisieren? Gut, wenn es dabei professionelle Unterstützung gibt! Die GSG und die Johanniter haben ein besonderes Angebot zusammengestellt, um mit Rat und Tat selbstständiges und sicheres Wohnen zu ermöglichen.

Das „Service-Wohnen daheim“ bietet den Mieterinnen und Mietern einen Mehrwert beim Wohnen im vertrauten Umfeld. Ein

Bestandteil: der Hausnotruf. Wer daheim in Gefahr gerät, löst per Knopfdruck einen Alarm aus. Sofort meldet sich ein Mitarbeiter der Zentrale um abzuklären, was passiert ist und um Maßnahmen einzuleiten. Ein beruhigendes Gefühl, dass dieser Dienst rund um die Uhr erreichbar ist.

Alleine gelassen werden Menschen beim Service-Wohnen mit keinem Problem. Sie wünschen mehr Kontakt und regelmäßige Ansprache? Sie benötigen Hilfe bei Behördenangelegenheiten? Das alles ist dank des kompetenten Teams der Johanniter schnell geregelt.



# Fünf Tipps für ein aktives Leben

*Gesund und mobil bleiben im Alter – dafür können Sie was tun.*

**Achten Sie auf Ihre Ernährung** // Die Basis für ein gesundes Leben ist eine ausgewogene Ernährung. Einseitige Kost führt auf Dauer zu großen Problemen. Besonders wichtig: Ausreichend trinken! Tipps für die richtige Zusammensetzung der Mahlzeiten bekommen Sie unter anderem bei Ihrer Krankenkasse.

**Stärken Sie Ihre Muskeln** // Krafttraining ist nur etwas für junge Menschen, die mit dicken Oberarmen angeben wollen? Weit gefehlt! Die Wissenschaft hat längst herausgefunden, dass sanftes und regelmäßiges Training für die Muskeln gerade auch im Alter wertvoll ist, um aktiv und mobil zu bleiben. Das funktioniert schon mit einfachsten Mitteln zuhause oder unter fachkundiger Anleitung im Fitnessstudio. Sprechen Sie bei Fragen Ihren Hausarzt an.

**Gehen Sie spazieren** // Frische Luft und Kontakt zu anderen Menschen – das erreichen Sie bei regelmäßigen Spaziergängen. Wenn Sie sich dabei nicht mehr ganz sicher fühlen, nutzen Sie die Angebote der Seniorenbegleitung. Ehrenamtliche unterstützen Sie bei den Verrichtungen des täglichen Lebens und unternehmen mit Ihnen bei Bedarf auch einen Spaziergang. Informationen gibt es im Senioren- und Pflegestützpunkt.

**Surfen Sie online** // Sie suchen Informationen über ein gesundes und mobiles Leben? Es gibt im Internet zu diesen Themen sehr viele Tipps. Für Senioren werden viele zielgerichtete und vor allem günstige Kurse angeboten, um sich im Netz sicher zu bewegen. Das Servicebüro der Arbeiterwohlfahrt unterhält sogar ein Internetcafé für ältere Menschen. Ihre Enkel werden staunen, wenn Sie mit ihnen auch online in Kontakt treten.

**Machen Sie einen Ausflug** // Raus aus dem Haus und rein ins Vergnügen. Die regelmäßigen Seniorenfahrten der GSG führen stets zu attraktiven Zielen der Region und bieten für schmales Geld eine Menge Unterhaltung. Oder besuchen Sie einen Seniorentreffpunkt; den gibt es in jedem Stadtteil.



---

# Was tun im **Fall der Fälle?**

*Der Senioren- und Pflegestützpunkt hilft Senioren  
in allen Lebenslagen*

Die Möglichkeiten des Wohnens im Alter sind inzwischen sehr vielfältig. Mehr- generationenhäuser, betreutes Wohnen, Service-Wohnen, Pflegewohngemein- schaften – niemand wird alleine gelassen. Auch im Wohnungsbestand der GSG sind Wohnungen für nahezu jede Lebens- situation vorhanden.

Um auf die speziellen Belange älterer Menschen eingehen zu können, wurde der Senioren- und Pflegestützpunkt Nieder- sachsen der Stadt Oldenburg eingerichtet.

Ob in der Beratungsstelle, im eigenen Zu- hause oder am Telefon: Hilfe gibt es je nach persönlichem Bedarf.

Wussten Sie beispielsweise, dass es in Oldenburg einen ehrenamtlichen Hand- werkerdienst für Senioren gibt? Gegen eine Aufwandsentschädigung von fünf Euro pro Anfahrt werden quietschende Türen geölt, klappernde Borten befestigt, tropfende Wasserhähne und vieles mehr repariert.

Wichtiger Bestandteil der Arbeit des Stütz- punkts sind Beratungen. Informationen über ambulante Pflegedienste, Fragen zu Leistungen der Pflegeversicherung oder Wissenswertes zum barrierefreien Umbau der Wohnung – hier wird Ihnen geholfen!



# Noch **Fragen?**

Senioren finden in vielen Lebenslagen Unterstützung.  
Nur Mut: Ihnen wird hier gerne geholfen!

## Service-Wohnen daheim

GSG/Johanniter-Unfall-Hilfe e.V.  
Angela Exner-Wallmeier  
Tel. (0441) 97190-47

## Senioren- und Pflegestützpunkt

Niedersachsen der Stadt Oldenburg  
Straßburger Straße 8  
26123 Oldenburg

## Seniorentreffpunkte

Adressen über Gemeinwesenarbeit,  
Kirchen, Wohlfahrtsverbände und GSG

## AWO Seniorenbüro/Internetcafé

Wallstraße 11  
26122 Oldenburg  
Tel. (0441) 925 83 21

## Evasenio – Ev. Seniorenhilfe

Eversten/Bloherfelde  
Zietenstraße 8  
26131 Oldenburg  
Tel. (0441) 59 3579

## inForum

Kultur und Bildung 50plus  
Kulturzentrum PFL  
Peterstraße 3  
26121 Oldenburg  
Telefon (0441) 235-2781  
oder (0441) 235-3216

Für alle Fragen rund ums Wohnen im Alter wie z. B. Anpassungsmaßnahmen, Wohnungswahl, Vermittlung von Hilfen und allgemeine Anliegen beraten wir Sie gerne.

Ihre Ansprechpartnerin für das Wohnen im Alter:

GSG Oldenburg  
Stefanie Brinkmann-Gerdes  
Telefon (0441) 9708-154

## Impressum

**Herausgeber:** GSG OLDENBURG Bau- und Wohngesellschaft mbH, Straßburger Str. 8, 26123 Oldenburg · **V.i.S.d.P.** Stefan Köner, GSG OLDENBURG · **Redaktion:** Mediavanti oHG – Agentur für Text und Konzept, [www.mediavanti.de](http://www.mediavanti.de) · **Konzept und Gestaltung:** STOCKWERK2 – Agentur für Kommunikation, [www.stockwerk2.de](http://www.stockwerk2.de) · **Bildnachweis:** Cattari Pons, photocase.de (Titel); boing, photocase.de (Seite 3); sturti, iStockphoto.com (Seite 9)



# 40 %

der Deutschen  
ab 65 Jahren sind  
regelmäßig online

Quelle: Statista GmbH



**Besser wohnen**  
*Sammelheft #5*



GSG OLDENBURG  
Bau- und Wohngesellschaft mbH

Straßburger Straße 8  
26123 Oldenburg  
Telefon (0441) 9708-0  
Fax (0441) 9708-163  
[gsg-info@gsg-oldenburg.de](mailto:gsg-info@gsg-oldenburg.de)

[www.gsg-oldenburg.de](http://www.gsg-oldenburg.de)