

Tipp 1: Lieferservice vorhanden?



Foto: ©iStock.com/Kelly Cline

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



Foto: ©iStock.com/hanhanpeggy

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

Tipp 3: Im Dutzend günstiger?



Foto: © Suprijono Suharjoto / fotolia.com

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



Foto: ©iStock.com/Liv Friis-Larsen, Sara Sanger, Petek ARICI

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.

Tipp 5: Flexibles Essen auf Rädern



Foto: Elnur/Shutterstock.com

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

Tipp 6: AUF GROSSER FAHRT!



Foto: ©iStock.com/Lisa F. Young und Vibrant Image Studi/Shutterstock.com

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



Foto: ©iStock.com/Perets

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

Tipp 8: Helfende Hände



Foto: ©iStock.com/michellegibson

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



Foto: Chrislofotos, Dim Dimich und 65625889/Shutterstock.com

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