

## Tipp 1: Schnelle Hilfe durch Telefonkette



Foto: ©iStock.com/Petre Milevski

Eine einfache Form der Notrufsicherung sind selbst organisierte Telefonrunden: Eine Gruppe ruft sich regelmäßig reihum an. Meldet sich ein Mitglied der Telefonkette nicht, wird schnell nachgesehen und eventuell ein Hilfsdienst informiert.

## Tipp 2: Ein Fest von und für die Nachbarn



Foto: ©iStock.com/Marianna Meliksetyan

Einen Grund zum Feiern gibt es immer - egal ob im Hinterhof oder auf der Straße. Ergreifen Sie die Initiative und organisieren ein Haus- oder Straßenfest. Ihre Nachbarn werden es Ihnen danken!

### Tipp 3: Gemeinsam wohnen, gemeinsam einkaufen



Foto: ©iStock.com/Willie B. Thomas, ZoneCreative, flyfloor

Ob Heizöl, Getränke oder Lebensmittel - bei Einkaufsgemeinschaften sparen Sie Zeit und manchmal auch Geld. Probieren Sie es mit Ihren Nachbarn doch mal aus. Sie werden schnell auf den Geschmack kommen!

## Tipp 4: Nachbarschaftlicher Fahrservice



Foto: ©iStock/Nolimitpictures

Von organisierten Hol- und Bringdiensten profitieren Jung und Alt: Senioren, die nicht mehr selber zum Arzt oder Einkauf kommen. Oder die Jüngsten, die sicher wieder nach Hause gelangen.

## Tipp 5: Tausche Hilfe am Computer gegen Gartenarbeit



Foto: ©iStock.com/Materio, Christine Glade

Geben und Nehmen ganz ohne Geld: Talent- oder Tauschbörsen in der Nachbarschaft sind schnell und einfach organisiert. Macht Spaß - und den Alltag deutlich einfacher!

## Tipp 6: Suche Zimmer - biete Hilfe!



Foto: © GYNEX / fotolia.com, DanielW/Shutterstock.com und ©iStock.com/GoosePhotographic

Sie können leerstehenden Wohnraum kostengünstig beispielsweise Studierenden anbieten, wenn diese Sie dafür im Haushalt, zum Beispiel bei der Gartenarbeit oder bei Fahrdiensten, unterstützen.

## Tipp 7: Gemeinsam Gärtnern



Foto: Mashe, In-Finity, Studio Barcelona/Shutterstock.com

Ein Garten macht Arbeit, doch in Gemeinschaft macht er auch im Alter noch Freude. Ein Gemeinschaftsgarten mit den Nachbarn schafft eine besondere Bindung.