

## GEMEINSAM HELFEN MACHEN SIE MIT!

Sind Sie auf der Suche nach einer erfüllten Tätigkeit?

- Sie helfen Senioren länger und selbstständig zu Hause zu bleiben
- Sie entdecken „Wer anderen hilft, bleibt innerlich gesund“
- Sie arbeiten in ihrer Stadt/ Gemeinde und mit ihrer Stadt/ Gemeinde
- Sie sind über ihre Stadt/ Gemeinde versichert
- Sie erhalten eine steuerfreie Aufwandsentschädigung
- Sie teilen Ihre Zeit frei ein
- Sie bekommen eine kostenlose Ausbildung und fachliche Begleitung

Weitere Informationen erhalten Sie in Ihrer Stadt/Gemeinde.



## KONTAKT UND VERMITTLUNG WIR SIND FÜR SIE DA!

Landratsamt Coburg

**Esther Fiedler**

Lauterer Straße 60

96450 Coburg

Telefon 09561 514-2520

Fax 09561 514-892520

esther.fiedler@landkreis-coburg.de

www.landkreis-coburg.de

Seniorenbeauftragter

des Landkreises Coburg

**Dr. Wolfgang Hasselkus**

wolfgang.hasselkus@outlook.de



## HÄUSLICHE HILFEN Zu Hause und nicht allein



Solange wie möglich

- selbstständig und
- zu Hause leben

**Herausgeber und Redaktion**  
Landratsamt Coburg, Lauterer Straße 60, 96450 Coburg  
Stand: Juli 2023

**Layout**  
Christine Chimienti - Landratsamt Coburg - luK  
Fotos@gilles lougassi, Halfpoint, Robert Kneschke - stock.adobe.com

## Häusliche Versorgung



- Mithilfe bei Sauberkeit und Ordnung
- Unterstützung bei der Zubereitung von Speisen
- Hilfe im Garten
- Wohnraumanpassung



## Soziale Begleitung

- Begleiten bei Einkäufen, Arztbesuchen und mehr
- Zeit für eine Tasse Kaffee
- Unterhaltung
- Spaziergang



## Motorisches Training

- Erhalt der körperlichen Fitness und Verbesserung von Kraft und Koordination
- Verhinderung der Stürze
- Vibro Gerät / Galileo® Übungsgerät

## Nachstationäre Hausbesuche

- Erstversorgung zu Hause
- Muskelstärkende Übungen
- Hilfen, um zu Hause zu bleiben

## Gymnastik für Senioren in Gruppen

- Übungen und Gemeinschaft in Gruppen
- Kraft und Gangsicherheit
- Selbstständig bleiben

