

## Altersgerechtes Wohnen in heimischer Umgebung

Neben den Wohnprojekten, die wir im Februar vorstellten, und die ein Verlassen der häuslichen Umgebung erfordern, können auch individuelle Wege gegangen werden, die ein altersgerechtes Leben in heimischer Umgebung ermöglichen.

So kann eine „Vernetzung im eigenen Viertel oder in der eigenen Nachbarschaft“<sup>(\*)</sup> helfen, auch in schlechten Tagen des Alters betreut zu leben.

Hier gibt es viele Möglichkeiten, die je nach eigenem Befinden oder Angebot genutzt werden können. Ob nun über die Initiative „Wohnen für Hilfe“ sich Studenten ins Haus zu holen, die bei einen wohnen und dafür Leistungen übernehmen, oder das bekannte „betreute Wohnen“ zu Hause, dann die oben schon erwähnten viertel- oder quartiersbezogenen Wohnprojekte, die für Siedlungen mit einem hohen Anteil an älteren Mitmenschen interessant sind und entweder über Genossenschaften oder Kommunen initiiert oder selber ins Leben gerufen werden.<sup>(\*\*)</sup>

Die folgenden, als Beispiele genannten möglichen kommunalen Aufgaben<sup>(\*)</sup> stellen wir uns als Hilfestellung für Siedlungen oder im Zentrumsbereich umgesetzt vor. Wobei die Aufzählung nicht heißt, dass nur alle zusammen ein Ganzes ergeben. Solche Punkte könnten bei nötigen Umbauten oder Reparaturmaßnahmen Stück für Stück abgearbeitet werden:

- die sogenannten „rollenden Supermärkten“ wieder ins Leben rufen, die ein Einkaufen vor der eigenen Haustür ermöglichen
- Bürgerbusse, die nach Bedarf fahren,
- abgesenkte Bürgersteige (barrierefreie Übergänge),
- Aufstellen von Sitzbänken auch auf Spielplätzen, um das Miteinander zu fördern
- angepasste, längere Grünphasen bei den Ampeln für die Fußgänger
- vermehrte Fußgängerüberwege („Zebrastrifen“) in Siedlungsbereichen oder an neuralgischen Punkten
- Vermeiden von unebenen Wegen (Kopfsteinpflaster) oder das Einfügen von Spuren für Menschen mit Gehhilfen oder in Rollstühlen
- Reduzieren der Fahrgeschwindigkeit für Autos in Siedlungsbereichen durch Beschilderung oder bauliche Maßnahmen
- entsprechende Beschilderung, die um Rücksicht bittet

Ob nun mit einem ehrenamtlichen Helfer, wie z. B. einem Notrufsystem am Handgelenk des älteren Mitbürgers oder „nur“ mit Hilfe des Nachbarn von gegenüber: Grundsätzlich gilt, dass keiner alleine leben muss, der nicht will.

Für den eigenen Wohnbereich<sup>(\*)</sup> würden als ehrenamtliche Hilfen oder auf Gegenseitigkeit unter anderem zählen

- Einkäufe erledigen
- Haushaltshilfen
- Reparaturhilfen
- Essen auf Rädern
- Übernahme von Wasch- oder Näharbeiten
- Übernahme von Fahrdiensten
- Hilfe bei den Ausfüllen von Formularen
- Begleitungen, ob nun zum Arzt oder bei Spaziergängen
- Weitergabe der eigenen Telefonnummer an Nachbarn oder Austausch mit anderen, mit der Vereinbarung, in Gefahrensituationen oder bei längerer unüblicher Abwesenheit sich gegenseitig zu kontaktieren.

Solche Hilfen wie oben beschrieben, bieten zudem Kontakte zu anderen Menschen und lassen einen nicht alleine.

Es gilt, die Ideen umsetzen, solange wir uns fit und gesund fühlen. So können wir in Momenten der Zwangspause davon zehren.

*Diese Artikelreihe schreiben wir fort.*

Ihre

**UWA**

Ammersbek, im März 2011

Gordian Okens      Ralph Otto  
(2.Vorsitzender)    (Schriftführer)  
für den Inhalt auch verantwortlich

<sup>(\*)</sup> Zitat und einige Tipps aus „Zusammen ist man nicht allein“, Jutta Besser, Patmos-Verlag, 2010

<sup>(\*\*)</sup> Wohnideen dieses Absatzes aus „So leben wir“, Irmgard Betz, Sankt Ulrich Verlag Augsburg, 2009