

**Wo stehe ich, was wünsche ich mir und
was ist möglich? 6**

**Was ich in meinem Zuhause
optimieren kann 38**

**So bleibe ich möglichst lange
unabhängig 110**

**So bleibe ich möglichst lange
selbstständig 166**

Wenn Pflege notwendig wird 222

Adressen, die weiterhelfen	296
Register	297
Bildnachweis	303
Impressum	304