

**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