



Einfach mal mit jemandem reden...

Einsamkeit entgegenwirken!

Schwierige Zeiten im Alter schafft man
besser mit Unterstützung

Herausgeber

Bezirk Mittelfranken

Stabsstelle Sozialplanung und Koordination

Gerontopsychiatrische Fachkoordination

(GeFa)

Danziger Straße 5

91522 Ansbach

Telefon: 0981 4664-20206/-20207

gefa@bezirk-mittelfranken.de

Stand: Juni 2024

SUCHEN SIE SICH UNTERSTÜTZUNG, WENN SIE SICH EINSAM FÜHLEN!

Mit zunehmendem Alter erhöht sich die Wahrscheinlichkeit, dass wir Abschiede und Verluste hinnehmen müssen, weil diese vermehrt auftreten, wie beispielsweise der Verlust nahestehender Menschen und das Loslassen früherer Gewohnheiten.

Der Bewegungsradius im Alter wird kleiner, Zweifel können sich mehren, Kräfte können versiegen. Mit manchem kommen wir besser zurecht, mit manchem schlechter. Was aber in allen Lebenslagen beständig ist: **Unterstützung kann helfen!**

Manchmal sind kleine Schritte besonders schwer, aber sie können neue Wege gestalten. **Zögern Sie nicht, rufen Sie an und machen Sie den ersten Schritt.**

Krisendienst Mittelfranken

Kostenfreie telefonische, anonyme Beratung und Krisenhilfe

365 Tage im Jahr, 24 Stunden täglich

Telefon: 0911 424855-0 oder 0800 655-3000

www.krisendienst-mittelfranken.de

Rufen Sie an:

Silbernetz – einfach mal reden

Gesprächsangebot kostenfrei und anonym

Täglich: 8.00–22.00 Uhr

Telefon: 0800 4708090

www.silbernetz.org

Telefonseelsorge – wir hören zu

Gesprächsangebot kostenfrei und anonym

365 Tage im Jahr, 24 Stunden täglich

Telefon: 0800 1110-111 oder -222

www.telefonseelsorge.de

Telefon-Engel – Gespräche gegen Einsamkeit im Alter

Retla findet den passenden Gesprächspartner
– kostenfrei

Anmeldetelefon: Mo–Fr 10.00–18.00 Uhr

Telefon: 089 18910026, info@retla.org

www.retla.org

Malteser Patenruf – “Wie schön, dass mich jemand anruft!”

Eine feste Person ruft Sie regelmäßig an und unterhält sich mit Ihnen.

Anmeldetelefon: 0951 91780-262

www.malteser.de