

# Modellprojekt QplusAlter

Unterstützung im Quartier



5. Wie kann ich andere unterstützen?



4. Welche Hilfen von Profis benötige ich?



Was ist mir wichtig?



3. Welche Unterstützung bietet mein Stadtteil?



1. Was kann ich selbst tun, eventuell mit Hilfsmitteln?



2. Wie können Familie, FreundInnen oder NachbarInnen mich unterstützen?