



Ratgeber für Seniorinnen und Senioren

Alters-Beratungsstelle

	<p>Gemeinsam ist man weniger allein.</p> <p>Sie finden Anlaufstellen für Senioren und deren Angehörige.</p>	<p>Gerne hilft Ihnen weiter:</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ AHV Zweigstelle Rechtes Zulgtal 033 453 80 50
--	--	--

Betreuung und Pflege zu Hause

	<p>Wenn Sie den Alltag im eigenen Heim nicht mehr alleine bewältigen können oder wollen: Es stehen Ihnen private und öffentliche Spitexdienste zur Verfügung.</p>	<p>Gerne hilft Ihnen weiter:</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ SPITEX Zulg 033 439 97 97 ➤ Schweizerisches Rotes Kreuz BO 0844 144 144 ➤ Die Alterskommission 033 453 14 00
--	---	---

Bildung und Kultur

	<p>Zu verschiedensten Interessengebieten finden Kurse und Veranstaltungen statt.</p>	<p>Gerne hilft Ihnen weiter:</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Pro Senectute BO 033 226 70 70 (vormittags) ➤ Die Alterskommission 033 453 14 00
--	--	--


Einkauf und Lieferservice

	<p>Wenn Sie nicht mehr selber einkaufen können.</p> <p>Holen Sie sich Hilfe, lassen Sie sich die Ware ins Haus liefern.</p>	<p>Gerne hilft Ihnen weiter:</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Die Alterskommission 079 699 50 46
--	---	---


Fahrdienste

	<p>Transportmöglichkeiten und öffentliche Verkehrsmittel</p>	<p>Gerne hilft Ihnen weiter:</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Rotkreuz-Fahrdienst 033 225 00 80 ➤ Sempach Thomas 079 626 42 41, Dienstag Ruhetag
--	--	--


Finanzen

	<p>Wenn's in Geldangelegenheiten schwierig wird ...</p> <p>Wer sich Hilfe holt, schont die Nerven und behält den Überblick.</p>	<p>Gerne hilft Ihnen weiter:</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ AHV Zweigstelle Rechtes Zulgtal 033 453 80 50 ➤ Pro Senectute BO 033 226 60 60
---	---	--


Gesundheit und Prävention

	<p>Gesundheit ist ein kostbares Gut. Vorausdenken und Prävention gewähren auch im Alter Wohlbefinden und Lebensqualität. Senior/Innenenturnen(pro Senectute)</p>	<p>Gerne hilft Ihnen weiter:</p> <p>Turnleiterinnen:</p> <p>Schwarzenegg: 033 345 75 07 Buchholterberg: 079 930 42 25 Eriz: 079 848 31 20</p>
---	--	---


Garderobe

	<p>Was soll ich anziehen? Beratung am Kleiderschrank! Kombinieren mit neu und alt. Kleidereinkaufsbegleitung</p>	<p>Gerne hilft Ihnen weiter:</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Lydia Aeschlimann ➤ 033 453 14 67 ➤ www.farbstilmehr.ch
--	--	---


Lebenshilfe

	<p>Ängste und Krisen können aus eigener Kraft oft nicht bewältigt werden. Holen Sie Rat bei jemandem, der Sie ernst nimmt und Ihnen nichts aufdrängt.</p>	<p>Gerne hilft Ihnen weiter:</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ AHV Zweigstelle Rechtes Zulgtal 033 453 80 50 ➤ Die Alterskommission 078 611 77 87
---	---	--

Pflegebedarf und Alltagshilfen

	<p>Selbst im gehobenen Alter sind die guten Jahre noch lange nicht vorbei! Es gibt zahlreiche Produkte, die Ihnen den Alltag erleichtern.</p>	<p>Gerne hilft Ihnen weiter:</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ RS-Hilfsmittel Bernstr.292 Heimberg 033 438 33 33 ➤ Hilfsmittelshop Fridheimstrasse 15 3600 Thun
---	---	--

Gerne nehmen wir Ihre Anliegen und Vorschläge entgegen!

	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Was erwarte ich von der Alterskommission? ➤ Wie altersfreundlich ist meine Gemeinde? ➤ Das wollte ich ihnen schon lange sagen! 	<p>Bitte Ihre Anliegen an:</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Die Alterskommission 033 437 93 66 oder per Post an: Mirjam Rehab ➤ Schwandweid 43 3618 Süderen
---	--	---