



**Alterskommission Rechtes Zulgtal**

## Ratgeber für Seniorinnen und Senioren

### Alters-Beratungsstelle

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

### 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"> <li>➤ SPITEX Zulg 033 439 97 97</li> <li>➤ Schweizerisches Rotes Kreuz BO 0844 144 144</li> <li>➤ Die Alterskommission 079 460 79 38</li> </ul>
--	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

### 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"> <li>➤ Pro Senectute BO 033 226 70 70 (vormittags)</li> <li>➤ Die Alterskommission 079 460 79 38</li> </ul>
--	--------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------


### 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"> <li>➤ Die Alterskommission Gyger Marianne 079 226 39 16</li> </ul>
--	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------


### Fahrdienste

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


## 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"> <li>➤ AHV Zweigstelle Rechtes Zulgtal 033 453 80 50</li> <li>➤ Pro Senectute BO 033 226 60 60</li> </ul>
-----------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------


## 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"> <li>➤ Lydia Aeschlimann</li> <li>➤ 033 453 14 67</li> <li>➤ <a href="http://www.farbstilmehr.ch">www.farbstilmehr.ch</a></li> </ul>
------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------


## 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"> <li>➤ AHV Zweigstelle Rechtes Zulgtal 033 453 80 50</li> <li>➤ Die Alterskommission Ruedi Freiburghaus 078 611 77 87</li> </ul>
-------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

## 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"> <li>➤ RS-Hilfsmittel Bernstr.292 Heimberg 033 438 33 33</li> <li>➤ Hilfsmittelshop Fridheimstrasse 15 3600 Thun</li> </ul>
-------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

## Gerne nehmen wir Ihre Anliegen und Vorschläge entgegen!

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