

<p>Altersberatungsstelle</p> <p>Haben Sie Fragen zu ihrer Altersvorsorge oder sind Sie unsicher ob Sie Ergänzungsleistungen beziehen können?</p>	<p>Gerne hilft Ihnen weiter: AHV Zweigstelle Rechtes Zulgtal 033 453 80 50</p>
<p>Betreuung und Pflege zu Hause</p> <p>Wenn Sie den Alltag im eigenen Heim nicht mehr allein bewältigen können oder wollen, stehen Ihnen neben privaten und öffentlichen Spitex-Diensten auch die Unterstützung durch pflegende Angehörige zur Verfügung. Diese Option ermöglicht eine persönliche und familiäre Betreuung im eigenen Zuhause.</p>	<p>Gerne hilft Ihnen weiter:</p> <ul style="list-style-type: none"> • SPITEX Zulg, 033 439 36 66 • Kompass Spitex – Pflegende Angehörige 033 511 19 99 • Schweizerisches Rotes Kreuz BO, 0844 144 144 • Alterskommission (AK), Michael Gerber, 078 658 98 94
<p>Betreutes Wohnen</p> <p>Für Menschen, die Unterstützung wünschen, dabei aber unabhängig bleiben möchten. Ideal für diejenigen, die Sicherheit schätzen und gleichzeitig ihre Selbstständigkeit bewahren wollen.</p>	<p>Alterswohnen TEBA, 3617 Fahrni Pflege und Betreuung in Fahrni, 033 511 19 19 www.alterswohnen-teba.ch</p>
<p>Alters- und Pflegeheime</p> <p>Für ältere Menschen, die eine umfassende Betreuung im Alltag benötigen. Sicherheit und Lebensqualität durch professionelle Pflege und Betreuung stehen im Vordergrund.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Alterswohnen TEBA, 3617 Fahrni, 033 511 19 19 www.alterswohnen-teba.ch • Tertianum Schibistei, 3615 Heimenschwand Wohn- und Pflegezentrum, 033 453 80 60 Platz für 40 Senioren und Seniorinnen, 36 EZ & 2 DZ Geschützter Bereich für Menschen mit Demenz Öffentliches Restaurant www.tertianum.ch/wohn-pflegezentrum/tertianum-schibistei
<p>Bildung und Kultur</p> <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) • Alterskommission (AK), Ruedi Freiburghaus, 078 661 77 87
<p>Einkauf und Lieferservice</p> <p>Wenn Sie nicht mehr selber einkaufen können. Holen Sie sich Hilfe, lassen Sie sich die Ware ins Haus liefern.</p>	<p>Gerne hilft Ihnen die Alterskommission (AK) weiter: Marianne Gyger, 079 226 39 16</p>

<p>Fahrdienste</p> <p>Transportmöglichkeiten und öffentliche Verkehrsmittel</p>	<p>Gerne hilft Ihnen weiter:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Rotkreuz-Fahrdienst, 033 225 00 82 • Thomas Sempach, 079 626 42 41 <small>Dienstag kein Fahrdienst</small>
<p>Finanzen</p> <p>Wenn's in Geldangelegenheiten schwierig wird... 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
<p>Gesundheit und Prävention</p> <p>Turnen für Senioren und Seniorinnen</p> <p>Gesundheit ist ein kostbares Gut. Vorausdenken und Prävention gewähren auch im Alter Wohlbefinden und Lebensqualität.</p>	<p>Gerne hilft Ihnen weiter:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Schwarzenegg: Sonja Dähler, 079 547 82 11 • Heimenschwand: Katharina Bruni, 079 930 42 25
<p>Garderobe</p> <p>Was soll ich anziehen? Beratung am Kleiderschrank! Kombinieren mit neu und alt. Kleidereinkaufsbegleitung</p>	<p>Gerne hilft Ihnen weiter:</p> <p>Lydia Aeschlimann, 079 516 62 63 www.farbstilmehr.ch</p>
<p>Lebenshilfe</p> <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"> • Daniel Christen, Kirchgemeinde Buchholterberg, 033 453 13 31 • Balázs Kalincsák, Kirchgemeinde Schwarzenegg, Telefon: 076 482 20 46 • Martina Häsler, Kirchgemeinde Steffisburg, 033 439 80 20
<p>Pflegebedarf und Alltagshilfen</p> <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, Bernstrasse 292, Heimberg, 033 438 33 33 • Samariterverein rechtes Zulgtal, Krankenmobiliemagazin Ursula Maurer, 077 258 84 44 Dora Siegenthaler, 033 453 00 68 https://www.sv-rechtes-zulgtal.ch/krankenmobiliemagazin
<p>Gerne nehmen wir Ihre Anliegen und Vorschläge entgegen!</p> <p>Was erwarte ich von der Alterskommission? Wie altersfreundlich ist meine Gemeinde? Das wollte ich Ihnen schon lange sagen!</p>	<p>Bitte Ihre Anliegen an die Alterskommission: Ruedi Freiburghaus, Präsident Alterskommission, 079 661 77 87</p>