



## 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<br/>033 453 80 50</li> <li>➤ Die Alterskommission<br/>079 660 47 50</li> </ul> |
|---|--|--|


### Betreuung und Pflege zu Hause

|  |   |   |
|--|---|---|
|  | <p>Wenn Sie den Alltag im eigenen Heim nicht mehr alleine bewältigen können oder wollen:<br/>Es stehen Ihnen private und öffentliche Spitexdienste zur Verfügung.</p> | <p>Gerne hilft Ihnen weiter:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ SPITEX Zugl 033 439 97 97</li> <li>➤ Schweizerisches Rotes Kreuz BO<br/>0844 144 144</li> <li>➤ Die Alterskommission<br/>033 453 19 72</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<br/>033 226 70 70 (vormittags)</li> <li>➤ Die Alterskommission<br/>079 660 47 50</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<br/>079 699 50 46</li> </ul> |
|---|---|---|


### Fahrdienste

|   |  |  |
|---|--|--|
|  | <p>Transportmöglichkeiten und öffentliche Verkehrsmittel</p> | <p>Gerne hilft Ihnen weiter:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Rotkreuz-Fahrdienst<br/>033 438 71 14</li> <li>➤ Sempach Thomas<br/>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<br/>033 453 80 50</li> <li>➤ Die Alterskommission<br/>079 660 47 50</li> </ul> |
|---|---|--|


## Gesundheit und Prävention

|   |  |   |
|---|--|---|
|  | <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"> <li>➤ Die Alterskommission<br/>033 453 19 75</li> </ul> |
|---|--|---|


## Haus und Garten

|  |   |   |
|--|---|---|
|  | <p>Zuhause ist es am schönsten. Damit das so bleibt und Sie sich in Ihrem Daheim dauerhaft wohl fühlen, brauchen Sie vielleicht ab und zu jemanden, der Ihnen bei den Unterhaltsarbeiten zur Hand geht.</p> | <p>Gerne hilft Ihnen weiter:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Die Alterskommission<br/>079 660 47 50</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<br/>033 453 80 50</li> <li>➤ Die Alterskommission<br/>033 453 19 72</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>➤ AHV Zweigstelle Rechtes Zulgtal<br/>033 453 80 50</li> <li>➤ SPITEX Zulg<br/>033 439 97 97</li> </ul> |
|---|---|---|

## Belästigung am Telefon

|   |  |  |
|---|--|--|
|  | <p><b>Abhilfe gegen Telefon-Belästigung.</b></p> <p><b>Merkblatt; Schweizer Fernsehen</b> (Kassensturz vom 06. Mai 2011)</p> | <p>Gerne hilft Ihnen weiter:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ 0848 86 80 86 ( -.08/Min)</li> <li>➤ Das Merkblatt kann bei der AHV Zweigstelle Rechtes Zulgtal angefordert werden.</li> </ul> |
|---|--|--|