Ratgeber

Stand Februar 2025

Alterskommission Rechtes Zulgtal

Altersberatungsstelle Haben Sie Fragen zu ihrer Altersvorsorge oder sind Sie unsicher ob Sie Ergänzungs-leistungen beziehen können?	Gerne hilft Ihnen weiter: AHV Zweigstelle Rechtes Zulgtal 033 453 80 50
Betreuung und Pflege zu Hause 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.	Gerne hilft Ihnen weiter: • 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
Betreutes Wohnen Für Menschen, die Unterstützung wünschen, dabei aber unabhängig bleiben möchten. Ideal für diejenigen, die Sicherheit schätzen und gleichzeitig ihre Selbstständigkeit bewahren wollen.	Alterswohnen TEBA, 3617 Fahrni Pflege und Betreuung in Fahrni, 033 511 19 19 www.alterswohnen-teba.ch
Alters- und Pflegeheime Für ältere Menschen, die eine umfassende Betreuung im Alltag benötigen. Sicherheit und Lebensqualität durch professionelle Pflege und Betreuung stehen im Vordergrund.	• 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
Bildung und Kultur Zu verschiedensten Interessengebieten finden Kurse und Veranstaltungen statt.	Gerne hilft Ihnen weiter: • Pro Senectute BO, 033 226 70 70 (vormittags) • Alterskommission (AK), Ruedi Freiburghaus, 078 661 77 87
Einkauf und Lieferservice Wenn Sie nicht mehr selber Einkaufen können. Holen Sie sich Hilfe, lassen Sie sich die Ware ins Haus liefern.	Gerne hilft Ihnen die Alterskommission (AK) weiter: Marianne Gyger, 079 226 39 16

Ratgeber

Stand Februar 2025

Alterskommission Rechtes Zulgtal

Fahrdienste Transportmöglichkeiten und öffentliche Verkehrsmittel	Gerne hilft Ihnen weiter: • Rotkreuz-Fahrdienst, 033 225 00 82 • Thomas Sempach, 079 626 42 41 **Dienstag kein Fahrdienst**
Finanzen Wenn's in Geldangelegenheiten schwierig wird… Wer sich Hilfe holt, schont die Nerven und behält den Überblick.	Gerne hilft Ihnen weiter: • AHV Zweigstelle Rechtes Zulgtal, 033 453 80 50 • Pro Senectute BO, 033 226 60 60
Gesundheit und Prävention **Turnen für Senioren und Seniorinnen** Gesundheit ist ein kostbares Gut. Vorausdenken und Prävention gewähren auch im Alter Wohlbefinden und Lebensqualität.	Gerne hilft Ihnen weiter: • Schwarzenegg: Sonja Dähler, 079 547 82 11 • Heimenschwand: Katharina Bruni, 079 930 42 25
Garderobe Was soll ich anziehen? Beratung am Kleiderschrank! Kombinieren mit neu und alt. Kleidereinkaufsbegleitung	Gerne hilft Ihnen weiter: Lydia Aeschlimann, 079 516 62 63 www.farbstilmehr.ch
Lebenshilfe Ängste und Krisen können aus eigener Kraft oft nicht bewältigt werden. Holen Sie Rat bei jemandem, der Sie ernst nimmt und Ihnen nichts aufdrängt.	Gerne hilft Ihnen weiter: • 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
Pflegebedarf und Alltagshilfen Selbst im gehobenen Alter sind die guten Jahre noch lange nicht vorbei! Es gibt zahlreiche Produkte, die Ihnen den Alltag erleichtern.	Gerne hilft Ihnen weiter: • RS-Hilfsmittel, Bernstrasse 292, Heimberg, 033 438 33 33 • Samariterverein rechtes Zulgtal, Krankenmobilienmagazin Ursula Maurer, 077 258 84 44 Dora Siegenthaler, 033 453 00 68 https://www.sv-rechtes-zulgtal.ch/krankenmobilienmagazin
Gerne nehmen wir Ihre Anliegen und Vorschläge entgegen! Was erwarte ich von der Alterskommission? Wie altersfreundlich ist meine Gemeinde? Das wollte ich Ihnen schon lange sagen!	Bitte Ihre Anliegen an die Alterskommission: Ruedi Freiburghaus, Präsident Alterskommission, 079 661 77 87