


Alters-Beratungsstelle		
	<p>Gemeinsam ist man weniger allein. Sie finden Anlaufstellen für Senioren und deren Angehörige.</p>	<p>Gerne hilft Ihnen weiter:</p> <p>AHV Zweigstelle Rechtes Zulgtal 033 453 80 50</p>
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 Zug, 033 439 36 66✧ Schweizerisches Rotes Kreuz BO, 0844 144 144✧ Die Alterskommission (AK) 079 292 65 19, Martin Berger

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)☼ Alterskommission (AK), 078 661 77 87, Ruedi Freiburghaus
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> <p>Die Alterskommission (AK)</p> <ul style="list-style-type: none">☼ 079 226 39 16, Gyger Marianne☼ 079 687 07 56, Anita Kühni Jost

Fahrdienste		
	<p>Transportmöglichkeiten und öffentliche Verkehrsmittel</p>	<p>Gerne hilft Ihnen weiter:</p> <p>Rotkreuz-Fahrdienst, 033 225 00 82 Sempach Thomas 079 626 42 41, Dienstag Ruhetag</p>
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. SeniorInnenturnen (pro Senectute)</p>	<p>Gerne hilft Ihnen weiter, Turnleiterinnen:</p> <ul style="list-style-type: none">☼ Schwarzenegg: 033 345 75 07, Bieri Claudia☼ Buchholterberg: 079 930 42 25, Bruni Katharina☼ Eriz: 079 484 31 20, Habegger Annemarie
Garderobe		
	<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>

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">☼ Daniel Christen, Kirchgemeinde Buchholterberg, 033 453 13 31☼ Thomas Burri, Kirchgemeinde Schwarzenegg, 033 453 01 50☼ Martina Häsler, Kirchgemeinde Steffisburg, Kreis Fahrni, 079 222 47 20☼ Ruedi Freiburghaus, Präsident Alterskommission, 078 661 77 87

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, Krankenmobilenmagazin**
Ursula Maurer, 077 258 84 44
Dora Siegenthaler, 033 453 00 68
<https://www.sv-rechtes-zulgtal.ch/krankenmobilenmagazin/>

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:

Miriam Rehab
Schwandweid 43, 3618 Wachseldorn
033 437 93 66