



3 WOHNEN ZU HAUSE

Hilfe im Haushalt

Mahlzeiten

Notrufeinrichtungen

Entlastungs-
angebote

Begleitung /
Transportdienste

Umbauen /
Renovieren

Wohnmöglichkeiten
Wohnungswechsel

Gewiss haben Sie den Wunsch, möglichst lange daheim zu bleiben. Wenn die Beine nicht mehr so recht wollen oder der Atem kurz wird, brauchen Sie zeitweise eine helfende Hand, die Haushalthilfe.

Es gibt eine Reihe weiterer Hilfen, die Ihnen das Verbleiben zu Hause erleichtern: Mahlzeitendienst, offene Mittagstische, Begleit- und Transportdienste.

033 671 10 19**033 673 43 68****076 416 66 12****Näh-, Flick- und Abänderungsservice**

Schmid Ursula, Frutigen

Schwarz Heidi, Adelboden

Vogt Annja, Frutigen

033 672 22 37**Adelboden****Aeschi****Frutigen****Kandersteg****Kandergrund****Krattigen****Wimmis****SPITEX Niesen**

Für den täglichen Kehr, Einkaufen, Kochen. Stundenweise Einsätze nach erfolgter Bedarfsabklärung. Kosten zu Lasten Klienten nach deren Einkommen und Vermögen oder über Zusatzversicherung der Krankenkasse.

033 676 11 63**SPITEX Reichenbach****Senioren für Senioren Frutigland (SfSF)**

SfSF ist eine Seniorengruppe, die kleine Hilfeleistungen im Alltag von Senioren anbietet.

033 673 38 80**Adelboden**, Daniel von Allmen

Werktags

033 654 74 63**Aeschi, Krattigen**, Marie und Kurt Hirt

Montag, 18.00-21.00 Uhr

033 671 30 59**Frutigen, Kandergrund**, Brigitte Rieder

Werktags, 8.30-11.00 Uhr

033 675 21 83**Kandersteg**, Marliese Homberger

Werktags, 18.30-19.30 Uhr

033 671 30 59**Reichenbach**, Brigitte Rieder

Werktags, 8.30-11.00 Uhr

033 847 80 60

Home Instead Seniorenbetreuung

Bietet Alltagsbegleitung und Haushaltsbetreuung für ältere Menschen. Einsätze von 2 bis 24 Stunden. Betreuung von Demenzerkrankten.

033 226 60 60

Pro Senectute Berner Oberland

Umzugs- und Reinigungsdienst

Inserate

Eine gezielte Suche per Inserat oder im Dorfladen bringt oft Erfolg.

033 672 11 33

Anzeiger Frutigen

WOHNEN ZU HAUSE

Mahlzeiten

Es gibt ganz verschiedene Möglichkeiten, sich zu verpflegen, wenn man nicht selber kochen kann.

Zu Hause essen, ohne selbst zu kochen.

Der **Mahlzeitendienst** der Spitex bringt Ihnen das Mittagessen gerne jeden Tag ins Haus. Beratung und Anmeldung über Ihre Spitex.

Täglich offene Mittagstische bieten Ihnen die Altersheime und das Spital an. Sie freuen sich, wenn Sie sich anschliessen. Bitte am Vortag anmelden. Wünsche für Schonkost oder Diät angeben. Eine Abmeldung im Verhinderungsfall ist selbstverständlich.

Über Angebot, Preise, Essenszeiten geben Ihnen die Institutionen gerne Auskunft.

Sporadisch Mittagstische bieten kirchliche Organisationen, Frauenvereine und andere an. Auch hier ist meist eine Anmeldung nötig.

Mahlzeiten abholen

In vielen Restaurants kann das Tagesmenü auch zum daheim Essen abgeholt werden. Erkundigen Sie sich in Ihrer Umgebung.

Adelboden

- 033 672 22 37** **Spitex Niesen:** Mahlzeitendienst
033 673 72 72 **Stiftung Lohner (Altersheim):** Mittagstisch
033 673 17 14 **EMK, Boden:** Mittagstisch (Di Ende Okt.-Ostern)
079 589 19 86 **Frauenverein:** Mittagstisch (1.Mi/Mt). Anmelden.

Aeschi

- 033 672 22 37** **Spitex Niesen:** Mahlzeitendienst
033 654 92 32 **Pflegeheim Frutigland, Chalet Stampach
Spitäler fmi AG:** Mittagstisch
033 654 19 39 **Pension Sunnmatt:** Mittagstisch, Donnerstag

Frutigen

- 033 672 22 37** **Spitex Niesen:** Mahlzeitendienst
033 672 44 44 **Pro Senectute Haus Frutigen:** Mittagstisch
033 672 23 78 **Personalrestaurant Spital fmi:** Mittagstisch
nach Absprache
033 671 12 61 **Heilsarmee:** Mittagstisch (donnerstags Sept.-Juni)
033 671 06 06 **Ref. Kirchgemeinde/Frauenverein:**
Mittagstisch (4x/Jahr Montag)

Kandergrund

- 033 672 22 37 **Spitex Niesen:** Mahlzeitendienst
033 671 56 34 **Frauenverein:** Mittagstisch (1. Di/Mt Schulhaus)

Kandersteg

- 033 672 22 37 **Spitex Niesen:** Mahlzeitendienst
033 675 19 19 **Seniorenzentrum Schweizerhof:** Mittagstisch
033 675 15 92 **Frauenverein:** Mittagstisch (1.Do/Mt Kirchg.haus)

Krattigen

- 033 672 22 37 **Spitex Niesen:** Mahlzeitendienst
033 655 64 64 **Alters- u. Pflegeheim Oertlimatt:** Mittagstisch
033 654 16 47 **Ref. Kirchgemeinde:** Mittagstisch (Freitag, Anmeldung bis Mittwoch).

Reichenbach

- 033 676 11 63 **Spitex Reichenbach:** Mahlzeitendienst
033 676 82 82 **Pro Senectute Haus Reichenbach:** Mittagstisch
033 671 16 60 **Frauenverein:** Mittagstisch (1. Dienstag/Mt)

Hauslieferdienste

Viele Geschäfte bieten einen Hauslieferdienst an. Erkundigen Sie sich direkt im Geschäft.

WOHNEN ZU HAUSE**Notrufeinrichtungen****033 226 60 60****Pro Senectute Berner Oberland**

Beratung zu verschiedenen Notfallsystemen.

033 225 00 86**Schweiz. Rotes Kreuz Bern-Oberland**

Rotkreuz-Notruf: Überall in Sicherheit.

Beratung und Vermietung von Notrufgeräten für zuhause und unterwegs.

WOHNEN ZU HAUSE**Entlastungsangebote****033 673 72 72****Stiftung Lohner (Altersheim) Adelboden**

Ferienbett, Tagesgast, Übernachtung

033 672 44 44**Pro Senectute Haus Frutigen**

Ferienbett, Tagesgast, Übernachtung

033 676 82 82**Pro Senectute Haus Reichenbach**

Ferienbett, Tagesgast, Übernachtung

033 675 19 19**Seniorenzentrum Schweizerhof Kandersteg**

Ferienbett

033 672 29 29**Pflegeheim Frutigland Spitäler fmi AG**

Ferienbett, Tagesaufenthalt

079 309 65 55**Angehörigentelefon**

Ein Angebot für Angehörige von Menschen mit einer psychischen Krankheit.

033 336 55 60

Entlastungsdienst Kanton Bern

Wir sind eine professionelle Organisation zur Unterstützung von betreuenden Angehörigen und Menschen mit Beeinträchtigungen. Wir setzen uns für bestmögliche Rahmenbedingungen betreuender Angehöriger ein und bieten ihnen Freiräume, in welchen sie Kraft tanken und sich um sich selbst kümmern können.

0844 144 144

Schweiz. Rotes Kreuz Bern-Oberland

beocare.ch-Entlastung Angehörige.
Beratungs- und Vermittlungsstelle für pflegende und betreuende Angehörige.

033 226 60 60

Pro Senectute Berner Oberland

Beratung zu Pflegeverträgen und Kostgeld-Ansätzen

033 672 22 37

Begleitung Schwerkranker

Begleitung Schwerkranker zur Entlastung der Angehörigen. Sterbebegleitung. (Spitex Niesen)

033 671 43 45

Pflege und Begleitung Rebmann Rosa

079 242 99 29

Pflege und Begleitung Sprunger Christian, spezialisiert auf Wunden.

- 079 444 19 60** **Rotkreuz-Fahrdienst Frutigland**
Unteres Frutigtal (Reichenbach, Aeschi, Krattigen): Arlette Fähndrich
- 077 477 50 44** **Rotkreuz-Fahrdienst Frutigland**
Oberes Frutigtal (Frutigen, Adelboden, Kandersteg): Madlen Jungen
- Besuch von kirchlichen Veranstaltungen**
Auskunft über Autofahrdienste erteilen die Pfarrämter oder Kirchengemeindesekretariate.
- 033 673 28 48** **Taxi Abc-Funktaxi Bergmann, Adelboden**
Für Rollstuhlbenutzer, mit Begleitung
- 075 415 15 15** **Taxi AFA Taxi, Adelboden**
Rollstuhl, wenn klappbar
- 033 676 29 29** **Taxi Gerber Taxi, Reichenbach**
079 311 81 16 Rollstuhl, wenn klappbar
- 033 671 11 71** **Taxi Kander-Reisen Taxidienst, Frutigen**
079 656 55 63 Behindertentransporte frühzeitig anmelden.
- 033 226 60 60** **Pro Senectute Berner Oberland**
Beratung und Beantragung des Ausweises zur Benützung des Behindertentransportes Kt. Bern

Möchten Sie Ihr Haus Betagten gerecht bauen oder umbauen? Möchten Sie Wege, Plätze oder Strassen für Fussgänger und Rollstuhlfahrer gestalten? - Es gibt Fachstellen die Sie gerne beraten; Fachliteratur, die Probleme und Lösungen aufzeigt.

031 941 37 07**Fachstelle für hindernisfreies Bauen**

Beratung, Planungshilfen, Broschüren und Merkblätter kostenlos erhältlich.

058 400 41 11**Schweizerisches Rotes Kreuz**

Der Ratgeber „Selbständig bleiben im Alter“ gibt wertvolle Tipps.

031 560 68 00**OGG Betreutes Wohnen in Familien BWF**

Wohnen in Gast- und Bauernfamilien.

Wohnen 60 plus, Pro Senectute Kt. Bern

www.wohnen60plus.ch

Das Portal für alle Wohnmöglichkeiten in der zweiten Lebenshälfte: von Alters- und Pflegeheimen, über betreutes Wohnen bis zur Senioren-WG. Informationen über Heimeintritte, Tarife, Sozialversicherungen.

Wohnungswechsel

Ihre Adressänderung teilen Sie mit:

Swisscom, 3600 Thun (Radio, TV, Telefon, PC),
Adelcan Adelboden oder Kabelgenossenschaft
Frutigen.

Billag AG, 1701 Freiburg (Radio-, TV-Empfang)
BKW, 3700 Spiez.

Einwohneramt Ihres alten und neuen Wohnortes
evt. Strassenverkehrsamt, 3014 Bern.

Post, Versicherungen, Bank, Zeitschriften
Redaktionen, Angehörigen und Freunden.