



Fitness / Wellness

Kontakte, Lesen,
Spielen

Bildung, Kurse

Sinnvolle
Beschäftigung

Aktiv bleiben und Kontakte pflegen bereitet Freude und ist gesund. Am Angebot, mit andern etwas zu unternehmen, zu lernen oder Hobbies nach zu gehen, fehlt es nicht. Orientieren Sie sich, was zur Wahl steht und versuchen Sie auch Neues.

Ob Sie gerne turnen, wandern oder schwimmen - Sie haben viele Möglichkeiten. Machen Sie Ihrem Körper zuliebe irgendwo mit. Sie werden sich bald frischer, kräftiger und erst noch zufriedener fühlen.

Adelboden

079 682 07 03

Damenturnverein

Seniorenturnen, Schranz Corinne

033 673 24 27

Pro Senectute Turnen 60+:

Burn Ruth

033 673 33 25

Wandergruppe Vogellisi

Lüthi Trudi und Jürg

Aeschi

033 654 38 87

Atmen und Bewegen:

Steffen Gertrud
Gemeindesaal Aeschi und
Kirchgemeindehaus Hondrich

033 654 50 40

Hallenbad Aeschi

Aqua-Gym, Schwimmen, Kurse, Massage-
becken.

033 654 66 75

Turnen 60+

Amstutz Christine
Weber Eveline

Frutigen

033 671 25 05 **Atmen und Bewegen für Senioren**
Habegger Annemarie: Kurse im Schulhaus Hasli und in der katholischen Kirche.

033 671 57 17 **Plusport Frutigland**
Besondere Eintrittsbedingung, erkundigen Sie sich. Dienstag 18.30-19.30 Uhr

077 450 25 10 **Schwimmschule Frutigen**
Aqua-Gym $\frac{3}{4}$ -Takt, Aqua-Jogging. Kurse.

033 672 50 50 **Sportzentrum Frutigen, Hallenbad, Fitness**
Aqua-Gym, Schwimmen. Warmwasser- und Massagebecken. Sauna, Massage, Physiotherapie, Minigolf.

033 671 32 07 **Pro Senectute Turnen 60+**
Frauen + Männer, Kirchgemeindehaus:
033 671 27 25 Grossen Martha
Wandfluh Dora, Turnhalle Kanderbrück

Altersturnen

033 671 47 50 Bhend Erika, Schulhaus Schwandi

Frauen Turnen 55+

033 672 82 70 Brügger Heidi, alte Widihalle, Di 19.30-20.45

Kandergrund

033 675 01 74 **Turnen 60+**
Glass Marianne

Kandersteg

- 033 675 01 74** **Pro Senectute Turnen 60+**
Turnhalle: Glass Marianne
- 033 675 11 31** **Nordic Walking: Baer Margrit**

Krattigen

- 033 671 25 50** **Atmen und Bewegen für Senioren**
Habegger Annemarie: Kurse in der Turnhalle.
- 033 654 36 25** **Senioren-Höck**
Wyss Werner und Elsbeth,
2. Dienstag/Monat: März-November

Reichenbach

- 033 671 25 50** **Atmen und Bewegen für Senioren**
Habegger Annemarie: Kurse im
Kirchgemeindehaus
- 033 676 22 05** **Lauftreff Reichenbach, Walking**
- 033 676 18 29** **Pro Senectute Turnen 60+**
Müller Ida: Männer, Turnhalle Mühle
- 033 676 14 80** von Känel Franziska: Scharnachtal Schulhaus
- 033 676 24 54** Bachmann Marianne: Faltschen Schulhaus
- 033 672 82 70** Brügger Heidi Frauen Turnen 60+
Turnhalle Kien, Mi 13.45-15.00 Uhr

Frutigland

079 381 19 02

Erwachsenenbildung Frutigland

Viele verschiedene Angebote, die von Senioren genutzt werden können, aber auch spezielle Seniorenangebote. Jahresprogramm wird in alle Haushaltungen verschickt. Publikationen im Anzeiger.

033 226 60 60

Pro Senectute Berner Oberland

Bietet ein breites Spektrum von Kursen und sportlichen Aktivitäten in Gruppen an. Das Programm wird Ihnen auf Anfrage zugestellt.

079 269 47 02

SAC Altels: Senioren-Bergtouren

033 673 39 46

SAC Wildstrubel: Senioren-Bergtouren

FREIZEIT

Kontakte Lesen Spielen

Wenn Kinder und Enkel nicht in der Nähe sind und alte Bekannte wegziehen, brauchen Sie dennoch nicht einsam zu sein. Es gibt immer Menschen - auch junge - die sich freuen Ihnen Gesellschaft zu leisten. Suchen Sie die Begegnung mit anderen, machen Sie den ersten Schritt und rufen Sie eine der aufgeführten Stellen an.

Seniorenanlässe allgemein

Beachten Sie die Publikationen im Anzeiger, im „reformiert“ und im Gemeindeblatt.

Bibliotheken und Ludotheken

Lassen Sie sich von einem interessanten Buch verführen. Wenn Ihre Augen nicht mehr so recht wollen, leiht die Bibliothek Bücher in Grossschrift und auch Hörbücher (CDs) aus. Ebenso sind Musik-CDs verfügbar.

Spielen Sie gerne? Möchten Sie gerne ein neues Spiel ausprobieren? Die Ludothek leiht auch Spiele für Erwachsene aus.

044 283 89 89

Telefonketten – Miteinander verbunden

Alleinstehend oder nicht mehr mobil? Sie möchten aber regelmässige Kontakte zu andern Personen pflegen? Beteiligen Sie sich an einer Telefonkette.

Adelboden

033 673 14 19

Bibliothek Allenbach Annemarie

033 673 06 54

Ludothek Spiess Ingrid

Frauenverein

033 673 31 82

Seniorenadventsfeier im KGH, Theaterbesuch:
Teuscher Regula

033 673 22 04

Heilsarmee: Seniorennachmittage im Winter
Hitzboden und Schwand: **Frauentreffen**

033 673 04 01

Landfrauengruppe

Künzi Andrea, Abesitze im Winter, Kurse

033 673 31 65
033 673 13 47
033 673 30 26
033 673 43 10

Ref. Kirchgemeinde

Seniorenausfahrt: Oester Elsbeth
Seniorenachmittage: Pfrn. Koch
Seniorenferien: Hari Konrad u. Christa
„Mitenand“-Treffen für Alleinstehende und
„Mitenand“-Stammtisch: Brunner Käthi
2. Freitag/Monat, 15 Uhr Schmittestübli

Aeschi

033 654 97 35

Bibliothek Kirchgemeindehaus

033 654 86 31
033 654 18 26

Ref. Kirchgemeinde/Frauenverein

Seniorenachmittage: Knupp Annelies
Seniorenweihnachten, Seniorenausflug:
Pfr. von Ah Hansruedi

Frutigen

033 671 17 31
079 501 79 59

Bibliothek: Altes Gewerbeschulhaus

Ludothek: Altes Gewerbeschulhaus

033 671 44 77

Frauengruppe Engstligtal: Abesitze, Kurse

033 671 01 05

Kath. Kirchgemeinde:

Club 3 x 20

Pfarreiausflug und Halbtagesausflug

033 671 11 63

Landfrauengruppe Frutigland

Abesitz 1x monatlich im Winter

Ref. Kirchgemeinde/Frauenverein

Seniorenausflug, Seniorenmittagessen,
Seniorenachmittag, Seniorenadventsfeier:
033 671 06 06 Pfr. Thielmann Dietmar

Ref. Kirchgemeinde

033 671 06 06 Seniorenferien: Pfr. Thielmann Dietmar
033 671 20 93 Treff für Männer 60+: Hari Ursula
033 671 20 93 Treff für Frauen 60+: Hari Ursula
033 671 34 85 Frauengruppe Dorf: Mühlheim Maria
079 772 57 18 Frauengruppe Hasli: Maurer Katharina
033 671 27 25 Frauengruppe Kanderbrück: Wandfluh Dora
033 671 43 30 Frauengruppe Reinisch: Sieber Marie-Anne
033 671 40 52 Frauengruppe Schwandi: Wittwer Marianne
033 673 25 54 Frauengruppe Achseten: Fuhrer Mathilde
(Alle Frauengruppen auch für Jüngere)

033 671 30 59

Senioren-Café

Einmal im Monat gemeinsam „Käfele“.
Gemütliches Treffen für Seniorinnen und
Senioren aus dem ganzen Frutigland. Jeden
letzten Donnerstag im Monat, ab 14.00 Uhr,
Rest. Blaser/Hotel National

Kandergrund Kandersteg

033 675 19 14 **Bibliothek:** Rösti Elsa

033 671 84 55 **Mitholzträff :** Baumgartner Monika

Ref. Kirchgemeinde/Frauenverein

Seniorenausflug, Seniorenachmittag:
033 675 12 16 Pfr. Gutknecht Peter
033 671 37 15 Lanz Brigitte

078 705 18 28 **Basargruppe Mitholz:** Zumkehr Vreni

Krattigen

033 654 99 64 **Frauenverein/Ref. Kirchgemeinde**
Perren Anita: Seniorennachmittag, Adventsfeier

033 654 74 63 **Ref. Kirchgemeinde**
Hirt Kurt: Männergesprächskreis

Reichenbach

033 676 10 73 **AHV-Dorfet:**
Zahler Margrit

033 676 00 50 **Bibliothek:** Kirchgemeindehaus Untergeschoss

033 676 00 88 **Ref. Kirchgemeinde**
Seniorenferien
033 676 13 27 Alleinstehenden-Treff: Zurbrügg Hulda +
033 676 11 90 Steiner Emma

033 676 82 82 **Pro Senectute Haus Reichenbach**
Tanznachmittag jeden 1. Mittwoch/Monat,
Vorlesungen, Vorträge, Musik

Frutigland

Besuchsdienst / Hauskreise

Verschiedene Kirchgemeinden haben einen Besuchsdienst. Möchten Sie gerne einen Besuch oder sich einem Hauskreis anschliessen, erkundigen Sie sich doch bei Ihrer/m Pfarrer/in.

033 226 60 60

Pro Senectute Berner Oberland

Tanznachmittage, Volkstanzen, Seniorentheater, Gesangnachmittage und vieles mehr. Fordern Sie das Programm an!

FREIZEIT

Bildung Kurse

Verlangen Sie die Programme der aufgeführten Anbieter. Ein weiteres reichhaltiges Angebot finden Sie laufend in der Tagespresse.

079 381 19 02

Erwachsenenbildung Frutigland

033 226 60 60

Pro Senectute Berner Oberland

033 671 82 82

Pro Senectute Frutigland

Informationsabende u. Gruppen für Angehörige

033 334 00 20

RUNDUM mobil GmbH Thun

Kurse zu Sicherheit und Selbständigkeit im öffentlichen Verkehr, zu Fuss, wie im Auto.

033 225 00 85

Schweiz. Rotes Kreuz Bern-Oberland

Weiterbildung im Gesundheitsbereich

Wenn Sie sich noch irgendwo nützlich machen und in „Musse“ dabei sein wollen, lässt sich bestimmt eine passende Aufgabe finden. Vielerorts gibt es grössere und kleinere Aufgaben zu erfüllen, und vielerorts ist man auf Ihre Unterstützung und Ihre Erfahrung angewiesen.

Alters- und Pflegeheime im Frutigland

Verschiedenste sinnvolle Aufgaben für Freiwillige. Die Telefonnummern der Heime finden Sie im Kapitel „WOHNEN IM HEIM“

Generationen im Klassenzimmer

Ältere Menschen helfen in Schule und Kindergarten. Ein lebendiger Austausch zwischen Generationen, der Kontakt und Vertrauen fördert. Infos: www.senioren-frutigland.ch

Auskünfte für die Schulen:

077 424 62 77

Adelboden: Spielmann Robert

033 654 36 40

Aeschi/Aeschried: Rupp Regula

033 672 15 59

Frutigen: Gerber Marianne, 079 487 69 53

033 671 01 41

Kandergrund/-steg: Kaufmann Jürg

033 654 14 93

Krattigen: Luginbühl-Sieber Barbara (montags)

033 676 21 61

Reichenbach: Egger Eva

033 671 30 59

Senioren für Senioren Frutigland:

Möchten Sie sporadisch freiwillige Einsätze für ältere Menschen leisten? Begleitung bei Besorgungen, Arztbesuche, Spielen, Gartenarbeiten, Schneeräumen. Melden Sie sich bei ihrer Vermittlungsstelle, Kapitel „WOHNEN ZU HAUSE“. (Seite 20)

033 226 60 60

Pro Senectute Berner Oberland

Möchten Sie älteren Menschen bei einfachen administrativen Arbeiten helfen? Pro Senectute vermittelt gerne geeignete Einsätze.

079 444 19 60

Rotkreuz-Fahrdienste Frutigen

Unteres Frutigtal (Reichenbach, Aeschi , Krattigen) Arlette Fähndrich

079 477 50 44

Oberes Frutigtal (Frutigen, Adelboden, Kandersteg) Madlen Jungen

033 671 30 56

Seniorenrat Frutigland

Ogi Hanna, Reusser Heidi 033 671 21 39

Haben Sie ein Anliegen oder Fragen zu Angeboten für Senioren in der Region.

Präsidentin Hanna Ogi gibt gerne Auskunft und nimmt Anregungen entgegen.

033 673 31 82

Frauenvereine

Verschiedenste Bereiche. Rufen Sie an.

033 655 02 69

Adelboden

079 675 26 54

Aeschi

033 671 37 15

Frutigen

033 675 15 92

Kandergrund

033 654 99 64

Kandersteg

078 645 54 87

Krattigen

Reichenbach

Kirchliche Freiwilligen-Gruppen

freuen sich über neue Helferinnen und Helfer.

Erkundigen Sie sich bei den Pfarrrätern.(S.7+8)

Zytbörse Thun

Das **Zeit- und Dienstleistungen tauschen** ist eine kreative Art Menschen kennen zu lernen und sich gegenseitig zu unterstützen. Dytbörse geht davon aus, dass alle Menschen Fähigkeiten haben, die anderen nützen. Mitglieder der Zytbörse können ihre Fähigkeiten und ihr Wissen anderen gegen Zeitgutschrift anbieten. Sie können aber auch von Angeboten anderer profitieren, gegen entsprechende Zeitbelastung. Erkundigen Sie sich unter www.zytboerse.ch