



## 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 zahlreiche weitere Angebote, die Ihnen das Verbleiben zu Hause erleichtern: Mahlzeitendienst, offene Mittagstische, Begleit- und Transportdienste.

**033 654 23 75****033 673 43 68****076 416 66 12****Näh-, Flick- und Abänderungsservice**

Gerber Heidi, Aeschi

Schwarz Heidi, Adelboden

Vogt Annja, Frutigen

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

Für die Unterstützung in den unterschiedlichsten Bereichen der Hauswirtschaft. Stundenweise Einsätze nach erfolgter Bedarfsabklärung. Kosten zu Lasten Klienten nach deren Einkommen und Vermögen oder über Zusatzversicherung der Krankenkasse.

**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 49 08****Aeschi, Krattigen**, Beatrice von Känel

Werktags, 11.00-13.30 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

**033 676 18 70****Reichenbach**, Ruth Rubin

Werktags, 8.30-11.00 Uhr

**033 847 80 60****Home Instead Seniorenbetreuung**

Bietet Alltagsbegleitung und Haushalts -  
betreuung für ältere Menschen. Einsätze von 2  
bis 24 Stunden. Betreuung von Demenzkranken.

033 226 60 60

**Pro Senectute Berner Oberland**

Umzugs- und Reinigungsdienst

075 424 24 85

**Team Sunneschyn**

Unterstützende Dienstleistungen für den Alltag.

**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  
**079 921 41 88** **Pfimi:** 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**  
Mittagstisch, Anmeldung am Vortag.  
**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 80** **Personalrestaurant Spital fmi:** Mittagstisch  
**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 mit Anmeldung.

**033 675 15 92** **Frauenverein:** Mittagstisch (1.Do/Mt)

### Krattigen

**033 672 22 37** **Spitex Niesen:** Mahlzeitendienst

**033 654 44 36** **Ruchti Maria:** Mahlzeitendienst, Mittwoch mit Anmeldung

**033 655 64 64** **Alters- u. Pflegeheim Oertlimatt:** Mittagstisch mit Anmeldung.

**033 654 16 47** **Ref. Kirchgemeinde:** Mittagstisch (Freitag, Anmeldung bis Mittwoch.)

### Reichenbach

**033 672 22 37** **Spitex Niesen:** Mahlzeitendienst

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

**079 775 11 52** **Frauenverein:** Mittagstisch (1. Dienstag/Mt, ausser Juli, August und September.)

### **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 Notfallsysteme.

**033 225 00 86** **Schweiz. Rotes Kreuz Bern-Oberland**  
Rotkreuz-Notruf: Überall in Sicherheit.  
Beratung und Vermietung von Notrufgeräten für  
zu Hause 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**  
Ferienbett, Tagesaufenthalt

**079 815 77 18** **Tagesbetreuung mit Herz Faltschen**  
Tagesaufenthalt

**033 655 40 40** **Tagestreff Solina Spiez**  
Tagesaufenthalt

**079 309 65 55** **Angehörigentelefon**  
Ein Angebot für Angehörige von Menschen mit  
einer psychischen Krankheit.

- 033 336 55 60** **Entlastungsdienst Kanton Bern**  
Wir unterstützen betreuende Angehörige und Menschen mit einer Beeinträchtigung. Die Deutschschweizer Nonprofit-Organisation „Entlastungsdienst Schweiz“ schafft dadurch Atempausen, in welchen die Betroffenen Kraft tanken können.
- 033 225 00 87** **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** **Entlastung Angehöriger**  
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.

## WOHNEN ZU HAUSE

## Begleitung, Transportdienste

- 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

## WOHNEN ZU HAUSE

## Umbauen, Renovieren

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.

## WOHNEN ZU HAUSE

## Wohnmöglichkeiten, Wechsel

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](http://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:

Serafe AG Erhebungsstelle für Radio- und Fernsehgebühren.

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

BKW, 3700 Spiez.

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

Post, Versicherungen, Bank, Zeitschriften  
Redaktionen.

Angehörigen und Freunde.