



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 nachzugehen, fehlt es nicht. Orientieren Sie sich, was zur Wahl steht und testen 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 zufriedener fühlen.

Adelboden

033 673 24 27 **Pro Senectute Turnen 60+:**
Burn Ruth

079 682 07 03 **Turnverein**
Seniorenturnen, Schranz Corinne

033 673 33 25 **Wandergruppe Vogellisi**
Lüthi Trudi und Jürg

Aeschi

033 654 38 87 **Atmen und Bewegen:**
Steffen Gertrud
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 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.

033 672 23 53 **Spitäler fmi AG, Physiotherapie**
Fitness für Senioren

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

033 654 36 25 **Senioren-Höck**
Wyss Werner und Elsbeth,
2. Dienstag/Monat: März-November

Reichenbach

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 **Frauen Turnen 60+**
Brügger Heidi: Turnhalle Kien, Mi 13.45-15.00

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
- 078 652 30 01 **Ludothek** Spiess Ingrid 033 673 06 54
- 033 673 31 82 **Frauenverein**
Teuscher Regula
- 033 673 22 04 **Heilsarmee: Seniorennachmittage im Winter**
Hirzboden und Schwand: **Frauentreffen**
- 033 673 03 64 **Landfrauengruppe**
Grossen-Hari Ursula, Abesitze im Winter, Kurse
- 033 673 31 65 **Ref. Kirchgemeinde**
Seniorenausfahrt: Oester Elsbeth
- 033 673 13 47 Seniorennachmittage: Pfrn. Koch
- 033 673 36 02 Seniorenferien: Allenbach Heidi+Bircher Verena
- 079 225 18 31 „Mitenand“-Treffen für Alleinstehende Michel-
Oester Luise.

Aeschi

- 033 654 02 59 **Bibliothek Kirchgemeindehaus**
- 033 654 88 27 **Ref. Kirchgemeinde/Frauenverein**
Seniorennachmittage: Zurbrügg Margrit
- 033 654 18 26 Seniorenweihnachten, Seniorenausflug:
Pfr. von Ah Hansruedi

Frutigen

- 033 671 17 31 **Bibliothek: Altes Gewerbeschulhaus**
- 079 501 79 59 **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

033 671 06 06 **Ref. Kirchgemeinde/Frauenverein**
Seniorenausflug, Seniorenmittagessen,
Seniorenachmittag, Seniorenadventsfeier:
Pfr. Thielmann Dietmar

033 671 40 03 **Ref. Kirchgemeinde**
Treff für Männer 60+: Wäfler Vreni
033 671 40 03 Treff für Frauen 60+: Wäfler Vreni
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

079 690 63 65 **Bibliothek**

033 675 12 16

033 671 37 15

079 706 85 08

Krattigen

Ref. Kirchgemeinde/Frauenverein

Senioren Ausflug, Seniorennachmittag:

Pfr. Gutknecht Peter

Lanz Brigitte

Basargruppe Mitholz: Schmid Heidi

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

FREIZEIT

Sinnvolle Beschäftigung

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/Aeschiried: Rupp Regula

033 672 15 59

Frutigen: Gerber Marianne, 079 487 69 53

033 856 02 12

Kandergrund/-steg: Reusser Doris

033 654 14 93

Krattigen: Luginbühl-Sieber Barbara (montags)

033 676 21 61

Reichenbach: Egger Eva

033 672 22 37

Entlastung Angehöriger

Begleitung Schwerkranker zur Entlastung der Angehörigen, Sterbebegleitung. Spitex Niesen

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.

Rotkreuz-Fahrdienste Frutigen

079 444 19 60 Unteres Frutigtal (Reichenbach, Aeschi ,
Krattigen) Arlette Fähndrich

077 477 50 44 Oberes Frutigtal (Frutigen, Adelboden,
Kandersteg) Madlen Jungen

Seniorenrat Frutigland

033 671 30 56 Ogi Hanna

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

Präsidentin Hanna Ogi gibt gerne Auskunft und
nimmt Anregungen entgegen.

Frauenvereine

Verschiedenste Bereiche. Rufen Sie an.

033 673 31 82 Adelboden

033 655 02 69 Aeschi

079 675 26 54 Frutigen

033 671 37 15 Kandergrund

033 675 15 92 Kandersteg

033 654 99 64 Krattigen

078 645 54 87 Reichenbach

Kirchliche Freiwilligen-Gruppen

freuen sich über neue Helferinnen und Helfer.

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

Zytbörse Thun

Das **Zeit- und Dienstleistungen tauschen** ist eine kreative Art Menschen kennen zu lernen und sich gegenseitig zu unterstützen. Zytbörse 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