



Senioren für Senioren

Worum geht es?

Durch Schaffung des Netzwerkes Senioren für Senioren, bieten wir Senior/-innen die Möglichkeit, sich gegenseitig mit kleineren Hilfeleistungen zu unterstützen. Kontakte und Solidarität untereinander sind uns wichtig und sollen gepflegt werden.

Wie werden die Dienstleistungen vermittelt?

Senior/-innen melden ihre Wünsche telefonisch bei der Pro Senectute. Diese leitet die Anliegen an die Altersbeauftragten weiter, die dann geeignete zuverlässige Senior/-innen suchen, welche für die Ausführung der Hilfestellung direkt mit der Auftraggeberin oder dem Auftraggeber Kontakt aufnehmen.

Mögliche Hilfeleistungen:

Hausarbeiten:

Kleine Hilfeleistungen im Haus, Einkäufe erledigen, Haustiere versorgen

Haus / Wohnungsbetreuung bei Abwesenheit / Krankheit

Wohnung, Haus und Garten betreuen, Briefkasten leeren, Vögel und andere Kleintiere füttern, Blumen giessen, lüften, kleinere Gartenarbeiten, Umgebung kontrollieren (z.B. Türen, Fenster, Kellereingänge), Schnee räumen.

Administration:

Unterstützung in administrativen Alltagsaufgaben z.B. PC-Anwendung, Briefe schreiben, Hilfe im Verkehr mit Behörden, Ämtern, Krankenkassen.

Begleitung / Fahrten:

Zum Beispiel: Zum Einkaufen, zum Optiker, zur Bahn, zur Bank, zu Behörden, auf den Friedhof. Für Fahrten zum Arzt, Spital oder zur Therapie ist der Rotkreuz-Fahrdienst zuständig.

Kontakte

Gespräche führen, zuhören, vorlesen, spielen, spazieren.

Kulturelle Anlässe

Ins Konzert, Kino, Museum, Ausstellungen, Zirkus, Theater oder zu anderen Anlässen begleiten.

Dienstleistungen für

Attiswil / Farnern / Niederbipp / Oberbipp / Rumisberg / Walliswil-Bipp / Walliswil-Wangen / Wangenried / Wiedlisbach / Wolfisberg

Das Senior/-innen-Netzwerk

- Fördert die Kontakte und bietet ein Netzwerk für gemeinsame Aktivitäten
- Vermittelt zuverlässige Senior/-Innen für Hilfestellungen

Telefonnummer:

062 / 916 80 90 c/o Pro Senectute

Montag bis Freitag:

08.00 Uhr bis 12.00 Uhr

14.00 Uhr bis 17.00 Uhr

www.infosenior.ch

Ansprechperson in Niederbipp:

Frau Heidi Kaderli, Altersbeauftragte und Erwachsenensportleiterin esa
Falkenweg 3, 4704 Niederbipp

Tel. 032 / 633 24 41

PRO SENECTUTE

GEMEINSAM STÄRKER

Niederbipp Turnen / Fit Gym

Möchten Sie möglichst lange gesund und beweglich bleiben? Möchten Sie die Ausdauer stärken, die Muskeln kräftigen oder die Geschicklichkeit verbessern. Unser fröhliches, unbeschwertes Seniorenturnen verhilft Ihnen dazu.

Treffpunkt:	Turnhalle Doktorsträssli
Tag:	Freitag
Zeit:	13.30 – 14.30 Uhr
Leiterin:	Kaderli Heidi Erwachsenensportleiterin esa 032 / 633 24 41
Mitnehmen:	Bequeme Turnkleidung, Turnschuhe
Kosten:	ab 1.1.2019: Fr. 7.00 pro Mal, 10er Abonnement Fr. 70.00 Jahresabonnement Fr. 170.00

Die Lektionen umfassen verschiedene Bereiche wie Beweglichkeit, Kraft, Ausdauer, Koordination, Spiel und Entspannung.

Alle Seniorinnen und Senioren sind herzlich willkommen!

Kommen Sie zu einer Schnupperstunde! Wir freuen uns auf Sie!!