



## 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](http://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.

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

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!!