

## Fragen rund ums Alter? Pro Senectute Kanton Bern kennt die Antworten

Von der Pensionierung über die Finanzen bis hin zum Heimeintritt beim Älterwerden stellen sich immer wieder Fragen, die nie zuvor ein Thema waren. Als **die** Fachstelle für das Alter und Altern steht Pro Senectute Kanton Bern Betroffenen beratend zur Seite. Pro Senectute Kanton Bern unterstützt und fördert mit ihrer Tätigkeit die Lebensgestaltung, die Selbstständigkeit und die Lebensqualität von Menschen im AHV-Alter – persönlich und kompetent. Die Dienstleistungen und Entlastungsangebote von Pro Senectute Kanton Bern sind vielseitig und decken zahlreiche Bereiche des Älterwerdens ab.



### Sozialberatung

#### Wir beraten und informieren kostenlos rund ums Älterwerden

Mitarbeitende in der Sozialberatung geben Antworten zu Fragen betreffend Finanzen, Sozialversicherung, Recht, Wohnen und Heimeintritt. In Konfliktsituationen bildet die mediative Konfliktberatung einen neutralen Ort zur gemeinsamen Lösungsfindung.



### Bildung und Sport

#### Wir bewegen und bilden

Zum gesunden Altern und zum Erhalten der Selbstständigkeit gehören körperliche und geistige Fitness. Abwechslungsreiche Kursangebote wie Wasserfitness, Radfahren, Schneeschuhlaufen, Sprachen, Tanzen und der sichere Umgang mit digitalen Medien gehören unter anderem zu unserem vielfältigen Angebot.



### Gesundheitsförderung

#### Wir machen Sie «zwäg» fürs Alter

In individuellen und kostenlosen Gesprächen beraten Pflegefachpersonen zu körperlichen, seelischen und sozialen Gesundheitsthemen, damit ein langes aktives und selbstbestimmtes Leben zu Hause möglich ist.



### Services

#### Wir entlasten im Alltag

Unsere Dienstleistungen erleichtern und entlasten das Leben zu Hause und im Alltag. Pro Senectute Kanton Bern hilft bei administrativen Tätigkeiten wie Zahlungen erledigen, Belege ordnen und Formulare ausfüllen – kurz oder langfristig. Auch die Einkommens- und Rentenverwaltung oder die Steuererklärung kann durch Pro Senectute ausgeführt werden. Mahlzeiten liefern, die Wohnung reinigen, Besuche oder Begleitungen für gemeinsame Aktivitäten sind weitere Angebote, die Entlastung bringen.

Auf den Internetportalen [www.wohnen60plus.ch](http://www.wohnen60plus.ch) und [www.infosenior.ch](http://www.infosenior.ch) finden Seniorinnen und Senioren sowie Angehörige unzählige Informationen zu Themen wie Wohnen und weitere Altersfragen.

### **Pro Senectute Kanton Bern – wir sind für Fragen da!**

Geschäftsstelle  
Worbentalstrasse 32, 3063 Ittigen  
Telefon 031 359 03 03  
info@be.prosenectute.ch  
be.prosenectute.ch

### **Beratungsstellen**

**Liebefeld** 031 359 03 03

**Thun** 033 226 60 60

**Biel** 032 328 31 11

**Burgdorf** 034 420 16 50

**Langenthal** 062 916 80 90

**Bern** 031 359 03 03

**Interlaken** 033 226 60 60

**Lyss** 032 328 31 11

**Konolfingen** 031 790 00 10