



# Älter werden wir ein Leben lang

**Pro Senectute Kanton Bern – die Fachstelle für  
alle Fragen rund um das Alter**

## Wer «wir» sind

Pro Senectute ist die Fachstelle für Fragen rund um das Alter und Altern. Ganz unabhängig davon, ob Sie mit einer Fachperson Ihre persönlichen Anliegen besprechen, sich sportlich oder kulturell betätigen, ein Dienstleistungsangebot in Anspruch nehmen wollen oder sich freiwillig engagieren möchten – in dieser Broschüre finden Sie Informationen über unsere Angebote und die notwendigen Kontaktadressen.

**Pro Senectute Kanton Bern** setzt sich ein für eine zeitgemässe Alterspolitik im Kanton Bern und macht sich stark für die Solidarität zwischen den Generationen.

**Pro Senectute Kanton Bern** unterstützt und fördert mit ihrer Tätigkeit die Lebensgestaltung, die Selbstständigkeit und die Lebensqualität von Menschen im AHV-Alter.

### «Gemeinsam stärker»

Einige Angebote und Dienstleistungen von Pro Senectute sind nicht kostendeckend. Mit Ihrer Spende ermöglichen Sie, dass wir uns im Kanton Bern weiterhin für Menschen im Alter stark machen können.

**Vielen Dank für Ihre Unterstützung!**

## Wir beraten und informieren rund ums Älterwerden



Von der Pensionierung über die Finanzen bis zu Fragen beim Heimeintritt – beim Älterwerden stellen sich in ganz unterschiedlichen Lebenssituationen immer wieder Fragen, die zuvor noch nie Thema waren.

### Sozialberatung



### Fragen oder finanzielle Unterstützung?

Unsere Mitarbeitenden in der Sozialberatung informieren und beraten Sie kompetent zu Fragen betreffend Finanzen, Sozialversicherung, Gesundheit, Lebensgestaltung, Recht, Wohnen und Heimeintritt. Mit der mediativen Konfliktberatung stehen wir Ihnen auch in Konfliktsituationen zur Seite. Vereinbaren Sie noch heute einen Termin. Wir sind für Sie da – persönlich, vertraulich, unentgeltlich.



### Gemeinwesenarbeit



### Planen Sie ein Gemeinwesenprojekt?

Mit unserer langjährigen Erfahrung und der partizipativen Vorgehensweise in den Bereichen Wohnen, Sozialraumgestaltung und Netzwerkarbeit setzt unser Team mit Ihnen Ideen, Projekte und Massnahmen im Rahmen der Alters- und Generationenpolitik um.



## Wir bewegen und bilden



Zum gesunden Altern und zum Erhalten der Selbstständigkeit gehören körperliche und geistige Fitness. Die abwechslungsreichen Kursangebote von Pro Senectute werden von versierten Kursleitenden durchgeführt.

### Bewegung und Sport



#### Lust auf Bewegung?

Ob Schneeschuhlaufen, Wasserfitness, Pilates, Radfahren oder FitGym (Turnen), im vielfältigen Bewegungs- und Sportangebot von Pro Senectute ist für jeden Geschmack etwas Passendes dabei. Probieren Sie es aus. Wir freuen uns auf Ihre Anmeldung.



### Bildung und Kultur



#### Neue Freizeitbeschäftigung gesucht?

Auch im Bereich Bildung und Kultur ist unser Angebot an Kursen, Vorträgen und Infoveranstaltungen kunterbunt und hält dabei geistig fit. Sei es beim Erlernen einer neuen Sprache oder in der Anwendung und Vertiefung Ihrer digitalen Kenntnisse.



## Wir unterstützen Sie in Gesundheitsfragen



Sie können von Massnahmen und Angeboten der Gesundheitsförderung bis ins hohe Alter profitieren – investieren Sie in Ihre Zukunft!

### Gesundheitsförderung



#### Sind Sie «zwäg» fürs Alter?

In vertraulichen, kostenlosen Gesundheitsberatungen können Sie mit einer spezialisierten Pflegefachperson Fragen rund um Ihre Gesundheit besprechen. An öffentlichen Veranstaltungen vermitteln wir Wissenswertes und Praktisches zum Erhalt und zur Stärkung von körperlichen, psychischen und geistigen Fähigkeiten.



### Suchportale für mehr Informationen

Das Online-Portal für alle Wohnmöglichkeiten in der zweiten Lebenshälfte

[www.wohnen60plus.ch](http://www.wohnen60plus.ch)

Das Online-Portal für Angebote, Veranstaltungen und Dienstleistungen für ältere Menschen und Angehörige

[www.infosenior.ch](http://www.infosenior.ch)





# Wir unterstützen im Alltag



Pro Senectute bietet verschiedene Dienstleistungen an, die das Leben zu Hause erleichtern und im Alltag individuelle Entlastung ermöglichen. Je nach Region kann das Angebot variieren.



## Administrationsdienst



### Brauchen Sie Hilfe bei Zahlungen?

Werden die administrativen Tätigkeiten wie Zahlungen, Belege ordnen und Formulare ausfüllen zur Belastung? Kein Problem – unsere freiwilligen Mitarbeitenden unterstützen Sie gerne und professionell dabei. Zögern Sie nicht, uns anzurufen.

## Büroassistentz



### Temporäre Unterstützung gesucht?

Oft sind es unerwartete Situationen, die das Leben kurzfristig durcheinanderbringen. Es stapeln sich beispielsweise Rechnungen und Post nach einem längeren Spital- oder Rehaaufenthalt. In solchen Situationen unterstützen wir Sie unkompliziert und individuell.

## Treuhanddienst



### Sollen wir für Sie übernehmen?

Die Dienstleistung des Treuhanddienstes umfasst neben der Erledigung der administrativen Aufgaben auch die Einkommens- und Rentenverwaltung. Unsere Mitarbeitenden im Treuhanddienst erledigen für Sie kompetent und mit viel Fachwissen alle Aufgaben rund um Ihre Finanzen und Administration.

## Steuerklärungsdienst



### Brauchen Sie Hilfe bei der Steuererklärung?

Keine Sorge, unsere Fachpersonen im Steuerklärungsdienst füllen Ihre Steuererklärung kompetent und diskret aus. Wenn Sie nicht mobil sind, kommen wir auch zu Ihnen nach Hause.

## Besuchs- und Begleitdienst



### Lieber gemeinsam statt einsam?

Leben Sie alleine zu Hause und wünschen sich jemanden, der Sie besucht, Sie zum Einkaufen oder bei einem Spaziergang begleitet? Unser Besuchs- und Begleitdienst steht älteren Menschen zur Verfügung, die sich über Abwechslung und persönlichen Austausch freuen.

## Mahlzeitendienst



### Entlastung in der Küche?

Ob mit oder ohne Fleisch oder für Diabetiker und Diabetikerinnen, der Mahlzeitendienst von Pro Senectute liefert Ihnen abwechslungsreiche und gesunde Mahlzeiten direkt nach Hause. Die Menüauswahl ist gross und saisonal gestaltet.

## Reinigungsdienst



### Regelmässig oder nach Bedarf?

Alles ist möglich. Der Reinigungsdienst entlastet Sie je nach Wunsch regelmässig bei der Wohnungsreinigung oder erledigt für Sie den Frühjahrsputz. Saubere Scheiben und staubfreie Möbel – unsere Mitarbeitenden im Reinigungsdienst erleichtern Ihnen gerne den Alltag.

## Unterstützende Dienstleistungen



### Hier können Sie sich engagieren:

- Administrationsdienst
- Büroassistentenz
- Steuererklärungsdienst
- Besuchsdienst
- Begleiten von Veranstaltungen

## Freiwillige

# Sind Sie freiwillig dabei?



Freiwilligenengagement ist wichtig für unsere Gesellschaft und eine Bereicherung für alle Beteiligten. Die freiwilligen Mitarbeitenden werden professionell auf ihre Aufgabe vorbereitet, umfassend geschult und bei ihren Einsätzen unterstützt.



## Erwachsenensport



### Motivieren Sie gerne?

Allround, Wasserfitness, Tanzsport, Wandern, Schneesport, Radsport, Nordic Walking oder Bewegungsangebote im Heim: Pro Senectute bietet vielfältige Bewegungskurse und Ausbildungen für Kursleitende im Erwachsenensport an.

## win3 – drei Generationen



### 1x1 kein Problem?

Im ganzen Kanton sind Freiwillige in Kindergärten und Schulklassen aktiv. Die Senioren und Seniorinnen verbringen zwei bis vier Stunden pro Woche in einer Klasse, um die Lehrpersonen zu unterstützen und zu entlasten.

Docupass

# Unser Angebot für Ihre persönliche Vorsorge

Das Vorsorgedossier Docupass von Pro Senectute ist eine anerkannte Gesamtlösung für alle Bereiche, die sich mit einem Vorsorgedokument regeln lassen. Von der Patientenverfügung über den Vorsorgeauftrag mit Ausweis bis hin zu Anordnungen für den Todesfall. In Zusammenarbeit mit Experten und Expertinnen aus Medizin, Recht und Ethik sowie aus der Beratungspraxis hat Pro Senectute dieses umfassende Dokumentenpaket mit vielen Informationen für die persönliche Vorsorge entwickelt.



**PRO SENECTUTE**  
**Docupass**  
Das Dossier für Ihre persönlichen Vorsorgedokumente

**CHF 19.00**  
zzgl. Versandkosten



PRO SENECTUTE  
**Docupass**  
Persönliche Vorsorge

### Vorsorgeauftrag



**Persönliche Bestimmungen über Ihre Zukunft**  
Wer begleicht Ihre Rechnungen, wenn Sie nicht mehr dazu in der Lage sind? Wer kümmert sich um Ihr Haustier? Im Vorsorgeauftrag planen und sichern Sie die eigene Versorgung für den Fall einer Urteilsunfähigkeit. Mit konkreten Aufträgen bestimmen Sie Vertretungspersonen, die Ihre persönlichen Angelegenheiten regeln, wenn Sie selber dazu nicht mehr in der Lage sind.

### Patientenverfügung



**Persönliche Bestimmungen über Ihre medizinischen Behandlungen und Pflege**  
Den richtigen Zeitpunkt für die Erstellung einer Patientenverfügung gibt es nicht. Aber es ist nie zu früh. Es ist empfehlenswert, sich vorzeitig mit den Fragen von Leben und Tod und mit den persönlichen Wünschen für das Lebensende auseinanderzusetzen. Dazu ist wichtig, zu bestimmen, wer die Entscheidungen trifft, wenn Sie selbst nicht mehr dazu in der Lage sind.

### Anordnungen im Todesfall



**Persönliche Bestimmungen über Ihr Leben hinaus**  
Mit Ihren Anordnungen für den Todesfall regeln Sie vieles über Ihren Tod und das Sterben hinaus. Ob zu Bestattung, Organspende oder Trauerfeier. Die Anordnungen gewährleisten, dass Ihre Wünsche umgesetzt werden. Zudem werden Ihre Hinterbliebenen damit entlastet.



Spende, Legat, Schenkung, Erbschaft

# Ihre Spenden schenken Entlastung

Nicht alle Menschen haben das Glück, auf der Sonnenseite des Lebens zu stehen oder in einer belastenden Situation auf ihre Angehörigen zählen zu können. Altersarmut und Einsamkeit sind Themen, mit denen sich Pro Senectute Kanton Bern tagtäglich befasst, und den Betroffenen Lösungen aufzeigt und anbietet. Ihre Spende unterstützt uns bei dieser Arbeit und schenkt älteren Menschen Entlastung und eine neue Perspektive.

## Spende

### Einmalig, regelmässig, Geburtstagsspende oder Trauerspende

Es gibt viele Möglichkeiten, Pro Senectute mit einer Spende zu berücksichtigen. Wenn Sie sich als Spender oder Spenderin bei uns melden, senden wir Ihnen drei Mal pro Jahr einen Einzahlungsschein mit unseren Mailings zu. Hier können Sie frei wählen, ob und wie hoch der Spendenbetrag sein soll. Bei Trauerspenden können Sie am Postschalter Pro Senectute Kanton Bern und das untenstehende Spendenkonto angeben und den Vermerk «zum Gedenken an» (Name des Verstorbenen) hinterlegen. Geburtstagsspenden können inkl. Nennung des Jubilars ebenfalls auf unser untenstehendes Konto einbezahlt werden. Wir sind dankbar, wenn wir wissen, bei wem wir uns für die eingegangenen Spenden bedanken dürfen.

Spendenkonto:  
CH98 0900 0000 3000 0890 6

Spenden ist auch über den kombinierten  
QR-Code mit Twint und Bank/Post möglich.



## Legat, Schenkung, Erbschaft

### Etwas Bleibendes hinterlassen

Die Arbeit von Pro Senectute trägt dazu bei, dass Seniorinnen und Senioren ihr Leben in Würde und mit Freude verbringen können. Mit einem Legat können Sie über Ihr Leben hinaus dazu beitragen, dass Pro Senectute die wichtige Arbeit fortsetzen kann. Mit Ihrem Beitrag können Sie direkt die Lebensqualität älterer Menschen im Kanton Bern positiv beeinflussen. Ein Legat oder eine Erbschaft ist eine wertvolle und dauerhafte Investition in die Zukunft. Es ist eine Möglichkeit, Ihre Solidarität mit älteren Menschen zum Ausdruck zu bringen und ihnen zu zeigen, dass Sie an sie denken.

Jeder Beitrag hilft, unsere Arbeit fortzusetzen und älteren Menschen ein würdevolles Leben zu ermöglichen. Herzlichen Dank!

Wir setzen Ihre finanzielle Unterstützung transparent und nachprüfbar ein.



## Gutschein

### Keine Idee für ein Geschenk – verschenken Sie Freude!

#### Ein Gutschein – unzählige Möglichkeiten

Mit einem Gutschein von Pro Senectute Kanton Bern verschenken Sie zum Beispiel:

- Qualitätszeit mit dem Besuchs- und Begleitedienst
- Aktive Stunden aus unserem umfangreichen Bildungs- und Sportangebot
- Entlastung mit der Büroassistentin, dem Administrations- oder Treuhanddienst
- Saubere vier Wände mit dem Reinigungsdienst



# Zahlen und Fakten

Pro Senectute ist im Kanton Bern die grösste Organisation, die sich für ältere Menschen engagiert.

9

An **9 Standorten im Kanton Bern** beraten und informieren wir kompetent zu Fragen rund um Lebensgestaltung, Finanzen, Wohnen, Gesundheit, Pflege und Heimeintritt.



**1'206** **freiwillige Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter** engagieren sich für Angebote, die sich an ältere Menschen richten.

41

**41 Sozialarbeiterinnen und Sozialarbeiter** beraten jährlich 9'059 ältere Menschen im ganzen Kanton Bern.



48'644

**48'644 Seniorinnen und Senioren** profitieren von den Sport- und Bildungsangeboten.



In **38** verschiedenen **Berner Gemeinden** werden Projekte und Altersleitbild-Massnahmen umgesetzt und begleitet, die insgesamt **3'261 Arbeitsstunden** ausmachen.



**525** **Leiterinnen und Leiter** sind für Pro Senectute im Erwachsenensport tätig.



**1'323** **individuelle Gesundheitsberatungen** werden durch Fachpersonen der Gesundheitsförderung durchgeführt.



**1'608** **Nutzerinnen und Nutzer** informieren sich im Monat auf [www.wohnen60plus.ch](http://www.wohnen60plus.ch) über die Altersinstitutionen im Kanton Bern.



**Beratungsstelle Liebefeld**

Hildegardstrasse 18  
3097 Liebefeld  
Telefon 031 359 03 03

**Beratungsstelle Bern**

Berner Generationenhaus  
Bahnhofplatz 2, 3011 Bern  
Telefon 031 359 03 03

**Beratungsstelle Thun**

Malerweg 2, Postfach 152  
3602 Thun  
Telefon 033 226 60 60

**Beratungsstelle Interlaken**

Strandbadstrasse 3  
3800 Interlaken  
Telefon 033 226 60 60

**Beratungsstelle Biel**

Zentralstrasse 40, Postfach 940  
2501 Biel/Bienne  
Telefon 032 328 31 11

**Beratungsstelle Lyss**

Steinweg 26, Postfach 171  
3250 Lyss  
Telefon 032 328 31 11

**Beratungsstelle Burgdorf**

Lyssachstrasse 17  
3400 Burgdorf  
Telefon 034 420 16 50

**Beratungsstelle Konolfingen**

Chisenmattweg 32, Postfach 108  
3510 Konolfingen  
Telefon 031 790 00 10

**Beratungsstelle Langenthal**

Bützbergstrasse 19  
4900 Langenthal  
Telefon 062 916 80 90

Jetzt mit TWINT spenden



**Pro Senectute Kanton Bern**

[info@be.prosenectute.ch](mailto:info@be.prosenectute.ch)  
[be.prosenectute.ch](https://www.be.prosenectute.ch)

Spendenkonto

CH98 0900 0000 3000 0890 6

