

# Angebot während Covid-19

## **Kostenlose telefonische Beratung**

für ältere Personen und/oder deren Angehörigen  
Montag – Freitag von 08.00–17.00 Uhr

## **Nationale Infoline**

Telefon 058 591 15 15

## **Pro Senectute Kanton Bern**

Telefon 031 924 11 00

## **Pro Senectute Region Bern**

Telefon 031 359 03 03

## **Pro Senectute Berner Oberland**

Telefon 033 226 60 60

## **Pro Senectute Region Biel/Bienne-Seeland**

Telefon 032 328 31 11

## **Pro Senectute Emmental Oberaargau**

### **Langenthal**

Telefon 062 916 80 90

### **Burgdorf**

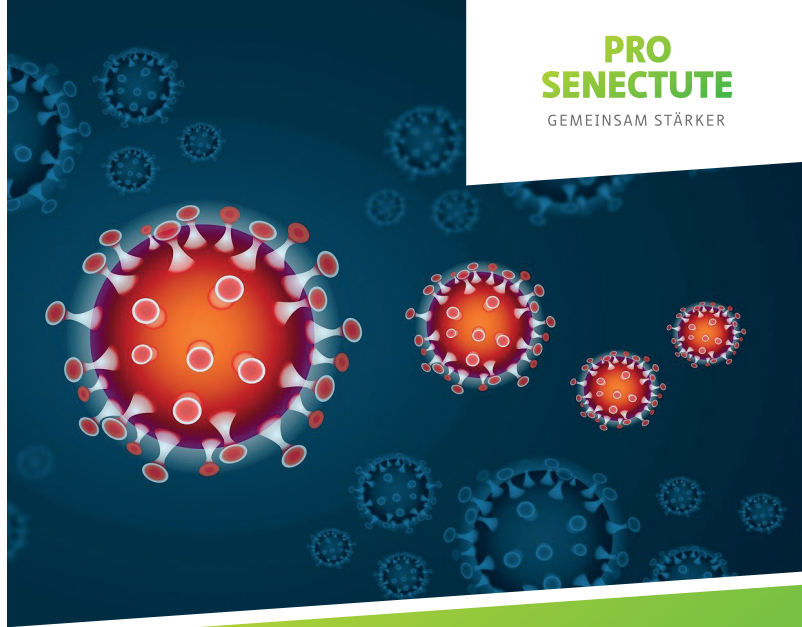
Telefon 034 420 16 50

### **Konolfingen**

Telefon 031 790 00 10

Diese Broschüre wurde Ihnen überreicht von  
© Pro Senectute Kanton Bern

**PRO  
SENECTUTE**  
GEMEINSAM STÄRKER



## Corona verändert den Alltag von älteren Menschen zu Hause

Es ist jetzt mehr denn je wichtig, dass Sie zu Hause wissen, was Sie tun können, um Ihre Gesundheit in dieser schwierigen Situation zu erhalten und wie Sie Ihren Alltag bewältigen können. Gerne geben wir Informationen und Antworten auf Ihre Fragen. Zögern Sie nicht, uns zu kontaktieren.

## Unsere aktuellen Angebote

### AMIGOS – Einkaufsservice durch Freiwillige

Nehmen Sie den kostenlosen Heimplieferservice von Migros und Pro Senectute unter [www.amigos.ch](http://www.amigos.ch) oder **Telefon 0800 585 887** in Anspruch.

---

### Telefonkette

Vermissen Sie den Kontakt mit anderen? Eine Telefonkette hilft Ihnen soziale Kontakte zu knüpfen.

---

### Sozialberatung

Wir beraten Sie und Ihre Angehörigen in unterschiedlichen Themen und Lebenslagen.

---

### Gesundheit

Tipps zur Alltagsgestaltung, Bewegung zu Hause und Kontaktpflege.

---

### Mahlzeitendienst

Bestellen Sie gesunde, schmackhafte Menüs, geliefert bis an Ihre Haustüre.

---

### Steuererklärungs- und Administrationsdienst

Lassen Sie sich bei der Steuererklärung und administrativen Tätigkeiten helfen.

---

Weitere Informationen zu den Angeboten finden Sie auch unter [www.be.prosenectute.ch](http://www.be.prosenectute.ch)

## Kostenlose telefonische Gesundheitsberatung

für ältere Personen und/oder deren Angehörige rundum die Coronavirus-/COVID-19-Pandemie und deren belastenden Folgen

### Themen

- Bewegungsförderung zu Hause
- Alltagsgestaltung zu Hause
- Einsamkeit / Sorgen / Ängste
- Entspannung / Schlaf
- Gesunde Ernährung in schwierigen Zeiten
- Hausmittel
- Patientenverfügung in der Corona-Zeit

Die Pflegefachfrauen von Zwäg ins Alter (ZiA) verfügen über ein spezialisiertes, gesundheitsförderliches und präventives Fachwissen. Eine Stärke von ZiA ist der praktische Alltagsbezug sowie die Erfahrung im Umgang mit Menschen mit Lebenserfahrung und solchen, die den Umgang mit dem Computer nicht gewohnt sind.