

**CHUMMERZHILF – Gemeinde Zollikofen****Ratgeber für gesunde und kranke Tage – Informationen für den ganzen Lebensbogen**

|  |  |
|--|--|
| <b>Titelseite als doppelte Klappe</b>      | Notfallnummern als Symbole, wie öffentliche Telefonkabine  |
| <b>1. Innenseite</b>                       | Notfall – WIE? Welche Fragen werden gestellt?  |
| <b>2-3. Innenseite</b>                     | Apotheke – Drogerien   |
|  | Spitex (alle)  |
|  | Ärzte  |
|  | Spitäler   |
| <b>Notrufe erklärt</b>                     | medphone, Polizei-Notruf, Sanitätsnotruf, Vergiftungen, Dargebotene Hand, Telefonhilfe Kinder und Jugendliche  |
| <b>Notrufe spezielle</b>                   | Notrufe, wie KESB, Frauenhaus, Elternotruf, Kriseninterventionszentrum, Anlaufstelle Überlastung in der Landwirtschaft..   |
|  | Gesundheitspraxen  |
|  | Physiotherapie   |
| <b>Verschiedene Dienste</b>                | Entlastungsdienste<br>Rotkreuz-Entlastungsdienst<br>Samariter<br>Fusspflege<br>Fahrdienste<br>Hilfsmittelstellen<br>Rollstuhl Fachgeschäfte<br>Wäsche- und Flickdienste  |
| <b>Hilfe für die Tiere</b>                 | Tierärzte<br>Hundeschule<br>Tierbetreuung  |
| <b>Angebote im Lebensbogen</b>             |  |
| <b>Familie<br/>Kinder</b>                  | Mütter- und Väterberatung<br>Spielgruppen, Waldspielgruppen<br>Spielplätze<br>Kinderbetreuung, Kita, Tagesschulen, Familientisch<br>Weitere Angebote<br>Schulen<br>Kindergarten<br>Ludothek, Schulbibliothek   |
| <b>Behindertes Kind</b>                    | Alle örtlichen und kantonalen Angebote   |
| <b>Ihr Kind ist Krank</b>                  | Telefonnummern von Haus- und Kinderarzt<br>Kinderspitex<br>Kind + Spital   |
| <b>Wem melden wenn das Kind krank ist?</b> | Telefonnummer Kindergarten oder Schule Ihres Kindes  |
| <b>Jugendliche</b>                         | Beratungsstellen<br>Notruf für Jugendliche 147<br>Kinder- und Jugendfachstelle Gemeinde<br>Angebote Kirchen<br>Angebote Gemeinde<br>Angebote Sport<br>Pro Juventute<br>Internetportale – Infoangebote<br>Kinder- und Jugendförderung Schweiz – infoklick.ch<br>Beziehungen<br>Umgang mit Geld<br>Lehrstellen und Praktikumsplätze<br>Berufsvorbereitende Schule<br>BAM – Berner Ausbildungsmesse |

|   |   |
|---|---|
|   | Berufsberatung<br>Erziehungsberatung  |
| <b>Erwachsene</b>                                   |   |
| <b>Beruf – Familie und Freizeit</b>                 | Wo finden Sie Informationen?<br>Mitteilungsblätter, Anzeiger<br>Erwachsenenbildungsprogramm<br>Vereinstätigkeit,  |
| <b>Homepage der Gemeinde</b>                        | AHV-Zweigstelle<br>Die Sozialversicherungen alle<br>SUVA<br>Regionale Arbeitsvermittlung  |
| <b>Pensionierung und Alter</b>                      |   |
| <b>Beratungsstellen</b>                             | Fragen zu Renten<br>Berufliche Vorsorge – Pensionskasse<br>Pro Senectute<br>Gemeinde Soziales und Gesundheit<br>Leben mit Handicap / Behinderung<br>Suche nach Beschäftigung<br>Freiwilligenarbeit<br>Benevol<br>Rent-a-Rentner   |
| <b>Ich brauche Hilfe im Haushalt</b>                | Persönliche Telefonliste für Notfälle, Arzt und<br>Nachbarschaftshilfe / Familie bereit halten  |
| <b>Aktive Hilfe</b>                                 | Pflege – Spitex<br>Haushalt<br>Krankenmobilen<br>Hilfsmittelstellen<br>Mahlzeitendienste<br>Besuchsdienste<br>Einkäufe  |
| <b>Am Ende des Lebens</b>                           | Patientenverfügung<br>Alters- und Pflegeheime<br>Notrufsysteme<br>Pro Senectute<br>PalliativeCare-Angebote  |
| <b>Todesfall</b>                                    | Bestattungswesen der Gemeinde<br>Zivilstandsamt<br>Bestattungsinstitute<br>Kirchgemeinde  |
| <b>Angebote für Mitbewohner aus anderen Ländern</b> | Anlaufstellen für Integration<br>Informationen in verschiedenen sprachen<br>Sozialdienst<br>Sprachangebote<br>Gemeinsame Angebote<br>Bibliotheken<br>Deutsch- und Integrationskurse<br>migesplus.ch von SRK<br>Missione Cattolica |
| <b>Essen was gut tut und schmeckt</b>               | Mahlzeitenangebote<br>Senioerische Kochgruppe   |
| <b>Bewegung</b>                                     | Riegen und Turnvereine<br>Pilates und QiGong<br>Therapiezentren   |

|   |  |
|---|--|
|   | Angebote der Kirchen für alle Altersgruppen<br>Pro Senectute<br>Tanzen<br>Spielsport<br>Wanderprogramme pro Senectute ua. Sturzprävention  |
| <b>Sucht und Gewalt<br/>Beratungsstellen und Infos</b>      | Berner Gesundheit<br>Selbsthilfegruppen, wie Anonyme Alkoholiker<br>Al-Anon Familiengruppen  |
| <b>Was tun bei Gewalt in<br/>Partnerschaft und Familie?</b> | Beratungsstelle verv – verantwortungsvoll erziehende väter<br>und mütter<br>Verein für Familienschutz<br>Beratungsstelle für binationale Paare<br>Mediationsgruppe<br>Notaufnahmestellen für Kinder<br>Frauenhaus<br>Kinosch – Notaufnahme für Kinder<br>NAG – Notaufnahme Jugendliche |
| <b>Umgang mit Geld</b>                                      | Budgetberatungen<br>Pro Senectute<br>Sozialdienste<br>Pro Juventute Kinder Cash  |
| <b>Wohnen</b>   | Beratungsstellen<br>Mieterverband<br>Hauseigentümerverband<br>Schlichtungsbehörde<br>BWO – Bundesamt für Wohnungswesen<br>haus-info – neutrale Beratungsstelle<br>Kaminfeger + Feuerungskontrolle<br>Kammerjäger bei Ungeziefer in der Wohnung   |
| <b>Hilfreiche Adressen Gemeinde</b>                         | Gemeindeverwaltung<br>Gemeindepräsident<br>Alle Departemente<br>Bildung, Kultur, Gesundheit + Soziales, Finanzen, Sicherheit<br>Bibliotheken<br>Interkulturelle Angebote<br>Kirchen und Religionen   |
| <b>Kantonale Beratungsstellen</b>                           |  |
| <b>Kontakte Bund und weitere</b>                            |  |
| <b>Impressum</b>  |  |

**Redaktion Ratgeber CHUMMERZHILF:** Herausgeber dialog-gesundheit und EWG



*dialog-gesundheit Forum Zollikofen*

ISBN: 978-3-033-07073-8 dialog-gesundheit Schweiz

Auflage 1 2019 / Druck: NiesenPrint Simon Kehrl Zollikofen

**Erhältlich:** Gemeindeverwaltung Empfang; bei Ihrem Arzt; in Ihrer Apotheke

**Helfen Sie mit den hilfreichen Ratgeber aktuell zu behalten! Meldung von Änderungen an:**

dialog-gesundheit Forum Zollikofen; pA: Susanna Haller, Schützenstrasse 7, 3052 Zollikofen

Telefon 031 911 77 04 / E-Mail: susanna.haller@bluewin.ch