



Nous vieillissons tout au long de notre vie

**Pro Senectute canton de Berne: le service spécialisé
pour toutes les questions liées à l'âge**

Pro Senectute canton de Berne

Qui sommes-nous?

Pro Senectute est le service spécialisé pour toutes les questions liées à l'âge et à la vieillesse. Que vous souhaitiez discuter de questions personnelles avec un spécialiste, pratiquer une activité physique ou culturelle, bénéficier d'une prestation ou encore vous engager bénévolement, vous trouverez dans cette brochure des informations sur nos offres ainsi que les adresses de contact nécessaires.

Pro Senectute canton de Berne s'engage pour une politique du 3^e âge moderne dans le canton de Berne et pour la solidarité entre les générations.

Par son activité, **Pro Senectute canton de Berne** vise à soutenir et promouvoir la gestion du quotidien, l'autonomie et la qualité de vie des personnes en âge AVS.

«Plus forts ensemble»

Certaines offres et prestations de Pro Senectute ne couvrent pas leurs coûts. Vos dons nous permettent de continuer à nous engager pour les personnes âgées dans le canton de Berne.

Merci de votre soutien!

Consultation sociale, travail social communautaire



Informations et conseils sur les questions liées à la vieillesse

Du départ à la retraite aux finances en passant par les interrogations quant à l'entrée en EMS, les diverses situations de vie suscitent des questions qui n'avaient jamais été abordées auparavant.

Consultation sociale



Des questions ou un soutien financier?

Notre équipe de la consultation sociale vous informe et conseille de façon compétente en matière de finances, d'assurances sociales, de santé, de gestion du quotidien, de droit, de logement et d'entrée en EMS. Elle vous accompagne aussi dans les situations conflictuelles avec ses conseils et médiations. Un service personnel, confidentiel et gratuit. Prenez rendez-vous dès aujourd'hui.



Travail social communautaire



Envisagez-vous un projet communautaire?

Grâce à notre longue expérience ainsi qu'à notre approche participative dans les domaines du logement, de la conception de l'espace social et du travail en réseau, notre équipe vous accompagne dans la mise en œuvre d'idées, projets et mesures dans le cadre de la politique du 3^e âge et des générations.



Formation et sport

Bouger et apprendre avec nous



Vieillir en bonne santé et maintenir son autonomie impliquent une bonne condition physique et mentale. Les multiples cours proposés par Pro Senectute sont dispensés par des responsables de cours expérimentés.

Mouvement et sport



Envie de bouger?

Qu'il s'agisse d'une sortie en raquettes, de gymnastique aquatique, de pilates, de vélo ou de FitGym (gymnastique), la vaste offre de sport et mouvement de Pro Senectute saura satisfaire tous les goûts. Voyez vous-même. Nous nous réjouissons de votre inscription!



Formation et culture



À la recherche d'une nouvelle activité de loisir?

Nos offres de cours, présentations et séances d'information sont également variées dans les domaines de la formation et de la culture et permettent de rester mentalement actifs, que ce soit par l'apprentissage d'une nouvelle langue ou la mise en pratique et le développement de vos compétences dans le domaine numérique.



Promotion de la santé

Nous vous soutenons en matière de santé



Vous pouvez bénéficier des mesures et des offres de la promotion de la santé jusqu'à un âge avancé: investissez dans votre avenir!

Promotion de la santé



Prêts à vieillir «en forme»?

Vous pouvez aborder les questions relatives à votre santé dans le cadre de consultations de santé confidentielles et gratuites avec une infirmière ou un infirmier spécialisé-e. Lors des manifestations publiques, nous partageons des informations utiles et pratiques pour le maintien et le renforcement des capacités physiques, psychiques et intellectuelles.



Portails de recherche

Le portail en ligne pour toutes les formes de logement dans la seconde moitié de la vie.

www.logement60plus.ch

Le portail en ligne pour les offres, manifestations et prestations destinées aux personnes âgées et leurs proches.

www.infosenior.ch



Nous vous soutenons dans votre quotidien



Pro Senectute propose diverses prestations qui facilitent la vie à la maison et permettent d'alléger le quotidien de façon individuelle. L'offre peut varier selon les régions.



Service d'accompagnement administratif



Besoin d'aide pour vos paiements?

Les charges administratives telles que les paiements, le classement des justificatifs et les formulaires à remplir constituent-elles pour vous un fardeau? Aucun souci: nos bénévoles vous soutiennent volontiers dans ces tâches de façon professionnelle. N'hésitez pas à nous contacter.

Assistance administrative



À la recherche d'une aide temporaire?

Des situations inattendues peuvent venir chambouler le quotidien, comme une longue hospitalisation ou un séjour de réadaptation suite auxquels des piles de factures et de courrier s'accumulent. Dans ces circonstances, nous vous assistons de façon simple et individuelle.

Service fiduciaire



Pouvons-nous le faire pour vous?

Les prestations du service fiduciaire comprennent l'exécution des tâches administratives ainsi que la gestion des revenus et des rentes. Notre équipe du service fiduciaire exécute pour vous toutes les tâches liées aux finances et à l'administration, de façon compétente et avec beaucoup de savoir-faire.

Service de déclaration d'impôt



Besoin d'aide pour remplir votre déclaration?

Pas d'inquiétude, nos spécialistes du service de déclaration d'impôt remplissent votre déclaration de façon compétente et en toute discrétion. Si vous ne pouvez pas vous déplacer, nous pouvons également venir à votre domicile.

Visites à domicile et service d'accompagnement



Mieux vaut accompagné-e que seul-e?

Vous habitez seul-e et vous souhaitez que quelqu'un vous rende visite ou vous accompagne pour prendre l'air ou faire une course? Nos visites à domicile et service d'accompagnement sont à disposition des seniors qui apprécient le contact personnel et un peu de diversion dans leur quotidien.

Service de livraison de repas



Alléger la corvée des repas?

Le service de livraison de repas de Pro Senectute vous livre des menus sains et variés, avec ou sans viande ou encore pour personnes diabétiques, et directement à votre domicile. Le choix des menus est large et varie en fonction des saisons.

Service de nettoyage



De façon régulière ou selon les besoins?

Tout est possible. Le service de nettoyage se charge du nettoyage régulier de votre appartement ou effectue les nettoyages de printemps, en fonction de vos souhaits. Des vitres propres et des meubles dépoussiérés: nos collaborateurs du service de nettoyage se feront un plaisir de faciliter votre quotidien.

Des prestations de grande utilité



Vos possibilités de vous engager:

- Service d'accompagnement administratif
- Assistance administrative
- Service de déclaration d'impôt
- Visites à domicile
- Participation à des manifestations

Bénévoles

Envie de vous engager bénévolement?



L'engagement bénévole est important pour notre société et est source d'enrichissement pour toutes les parties concernées. Nos bénévoles bénéficient d'une préparation professionnelle à leur mission, d'une formation complète et de mesures de soutien dans le cadre de leur engagement.



Sport des adultes



Savez-vous motiver?

Allround, gymnastique aquatique, danse, randonnée, sports de neige, cyclisme, marche nordique ou offres d'activité physique dans les homes: Pro Senectute propose une grande variété de cours d'activité physique et de formations pour les monitrices et moniteurs de sport des adultes.

win3 – trois générations



1x1 c'est facile?

Les bénévoles sont actifs dans des classes d'école et d'école enfantine dans tout le canton. Ces seniors passent régulièrement de deux à quatre heures par semaine dans une classe pour soutenir et assister les enseignantes et enseignants.

Docupass

Notre offre pour votre prévoyance personnelle

Le dossier de prévoyance Docupass de Pro Senectute est la solution globale reconnue pour tous les aspects pouvant être réglés à l'aide d'un document de prévoyance: des directives anticipées au mandat pour cause d'incapacité (avec carte) en passant par les dispositions de fin de vie. En collaboration avec des expertes et experts des domaines de la médecine, du droit et de l'éthique ainsi que de la consultation, Pro Senectute a créé ce jeu de documents complet contenant de nombreuses informations pour la prévoyance personnelle.



Mandat pour cause d'incapacité



Dispositions personnelles concernant votre avenir

Qui se charge de régler vos factures si vous ne pouvez plus le faire? Qui s'occupe de votre animal de compagnie? Le mandat pour cause d'incapacité permet de planifier et assurer une prise en charge pour le cas où vous deviendriez incapable de discernement. Avec des mandats concrets, vous désignez des représentant-e-s qui se chargeront de vos affaires personnelles dans ces circonstances.

Directives anticipées du patient



Dispositions personnelles concernant vos traitements médicaux et vos soins

Il n'y a pas de moment idéal pour rédiger des directives anticipées. Mais il n'est jamais trop tôt. Il est recommandé de réfléchir suffisamment tôt aux questions de vie et de mort et aux souhaits personnels concernant la fin de vie. Pour cela, il est essentiel de déterminer qui prendra les décisions lorsque vous ne serez plus en mesure de le faire vous-même.

Dispositions de fin de vie



Dispositions personnelles de fin de vie

Vos dispositions de fin de vie vous permettent de régler de nombreux aspects liés à votre décès et à ce qui se passera après. Qu'il s'agisse des obsèques, du don d'organes ou de la cérémonie funéraire: les dispositions garantissent que vos souhaits seront respectés. De plus, elles permettent de décharger vos proches.

Vos dons offrent une bouffée d'oxygène

Certaines personnes n'ont pas la vie rose tous les jours ou ne peuvent pas compter sur leurs proches dans les situations difficiles. La précarité des personnes âgées et la solitude sont des thèmes que Pro Senectute canton de Berne aborde au quotidien, et pour lesquels elle présente et propose des solutions aux personnes concernées. Votre don nous soutient dans ce travail et apporte aux personnes âgées un peu de soulagement et de nouvelles perspectives.

Dons

Unique, régulier, don à l'occasion d'un anniversaire ou don lors d'un deuil

Il existe de nombreuses façons de faire un don à Pro Senectute. Si vous devenez donateur ou donatrice, nous vous enverrons trois fois par an un bulletin de versement joint à nos mailings. Vous serez libre de choisir si vous souhaitez faire un don et de quel montant. Pour les dons lors d'un deuil, vous pouvez indiquer Pro Senectute canton de Berne et le compte de dons ci-dessous au guichet de la Poste et ajouter la mention «à la mémoire de...» (nom du défunt). Les dons à l'occasion d'un anniversaire peuvent également être effectués sur notre compte ci-dessous, en mentionnant le nom de la personne fêtée. Nous sommes toujours heureux de savoir à qui nous pouvons adresser nos remerciements pour les dons reçus.

N° de compte pour les dons:
CH98 0900 0000 3000 0890 6

Les dons sont également possibles via le code QR associé à Twint et à la banque/Poste.



Legs, donations, héritages

Laisser quelque chose pour la postérité

Pro Senectute s'engage afin que les seniors puissent vivre leur vie dans la dignité et avec le sourire. En faisant un legs, vous pouvez aider Pro Senectute à poursuivre son important travail lorsque vous ne serez plus là. Votre contribution peut avoir un impact positif direct sur la qualité de vie des personnes âgées dans le canton de Berne. Un legs ou un héritage représentent un investissement précieux et durable dans l'avenir et sont un moyen d'exprimer votre solidarité avec les personnes âgées et de leur montrer que vous pensez à elles.

Chaque contribution reçue nous aide à poursuivre notre travail et à donner aux personnes âgées la possibilité de vivre dans la dignité. Merci beaucoup!

Les fonds que nous recevons sont utilisés de manière transparente et vérifiable.



Bon

Pas d'idée de cadeau: offrez un peu de joie!

Un bon: une multitude de possibilités

Avec un bon cadeau de Pro Senectute canton de Berne, vous pouvez offrir:

- des moments de qualité avec les visites à domicile et le service d'accompagnement
- des activités dans le cadre de notre vaste offre de formation et de sport
- un allègement de la charge de travail avec l'assistance administrative, le service d'accompagnement administratif ou le service fiduciaire
- un chez soi propre avec le service de nettoyage



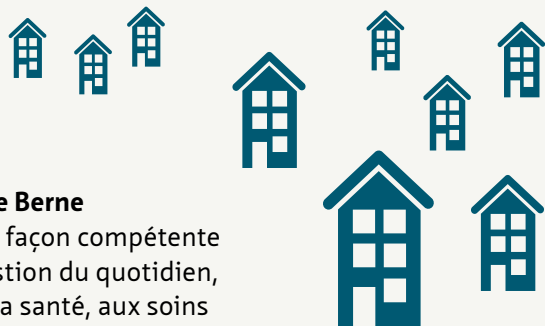
Faits et chiffres

Pro Senectute est la plus grande organisation du canton de Berne qui s'engage en faveur des personnes âgées.

9

sites dans le canton de Berne

pour conseiller et informer de façon compétente sur les questions liées à la gestion du quotidien, aux finances, au logement, à la santé, aux soins ainsi qu'à l'entrée en EMS.



1'206

collaboratrices et collaborateurs bénévoles s'investissent pour des offres destinées aux personnes âgées.

Mise en œuvre et accompagnement de projets et de mesures de politique du 3^e âge dans

38

différentes **communes bernoises** pour un total de **3'261 heures de travail**.



41

assistantes et assistants

sociaux conseillent près de 9'059 seniors par an dans tout le canton de Berne.



48'644

seniors bénéficient des offres de formation et de sport.



525

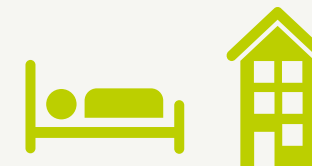
moniteurs et monitrices

travaillent pour Pro Senectute dans le domaine du sport des adultes.



1'323

consultations de santé individuelles sont proposées par des spécialistes de la promotion de la santé.



1'608

utilisatrices et utilisateurs

se renseignent chaque année sur www.logement60plus.ch au sujet des institutions pour personnes âgées dans le canton de Berne.

Centre de consultation de Liebefeld

Hildegardstrasse 18
3097 Liebefeld
Téléphone 031 359 03 03

Centre de consultation de Berne

Berner Generationenhaus
Bahnhofplatz 2, 3011 Berne
Téléphone 031 359 03 00

Centre de consultation de Thun

Malerweg 2, Case postale 152
3602 Thun
Téléphone 033 226 70 70

Centre de consultation d'Interlaken

Strandbadstrasse 3
3800 Interlaken
Téléphone 033 226 70 70

Centre de consultation de Bienne

Rue Centrale 40, Case postale 940
2501 Biel/Bienne
Téléphone 032 328 31 11

Centre de consultation de Lyss

Steinweg 26, Case postale 171
3250 Lyss
Téléphone 032 328 31 11

Centre de consultation de Burgdorf

Lyssachstrasse 17
3400 Burgdorf
Téléphone 034 420 16 50

Centre de consultation de Konolfingen

Chisenmattweg 32, Case postale 108
3510 Konolfingen
Téléphone 031 790 00 10

Centre de consultation de Langenthal

Bützbergstrasse 19
4900 Langenthal
Téléphone 062 916 80 90

Faites un don avec TWINT



Pro Senectute canton de Berne

info@be.prosenectute.ch
be.prosenectute.ch

Compte pour les dons

CH98 0900 0000 3000 0890 6

