

# Leben im Alter



**Informationen &  
Unterstützungsangebote**

# Unterstützung im Alltag

Älter werden bedeutet neue Lebensabschnitte – mit Chancen, aber auch mit Herausforderungen.

In Zeneggen und der Region stehen Ihnen zahlreiche Unterstützungsangebote zur Verfügung, die Sie im Alltag entlasten und begleiten.

Diese Angebote richten sich an ältere Menschen sowie an betreuende Angehörige und sollen helfen, möglichst lange selbstbestimmt und gut begleitet zu Hause leben zu können.

## Entlastung zu Hause

Information, Beratung sowie Hilfe und Pflege zu Hause – angepasst an Ihre persönliche Situation.



## Mahlzeitendienst

Täglich frisch zubereitete Mahlzeiten, regional und saisonal, 365 Tage im Jahr.



## Beratung & Begleitung

Unterstützung bei Fragen zu Gesundheit, Pflege, Administration und Organisation.



## Unterstützung für Angehörige

Entlastungsangebote, Gespräche und Informationen für betreuende Angehörige.



# Angebote & Kontakte

## Sozialmedizinisches Zentrum Oberwallis (SMZO)

Informationen und Beratung, Hilfe und Pflege zu Hause (Spitex), Mahlzeitendienst, Fahrdienst, Sozialdienst



027 922 30 00  
[www.smzo.ch](http://www.smzo.ch)



## Pro Senectute Wallis

Information und Beratung, Freizeitangebote, Ferienaufenthalte, administrative und finanzielle Unterstützung, Bildung



027 948 48 50  
[www.vs.prosenectute.ch](http://www.vs.prosenectute.ch)



## Rotes Kreuz Wallis

Entlastung betreuender Angehöriger, Beratung, Patientenverfügung, Fahrdienst „Kleeblatt“, Aus- und Weiterbildungen



027 324 47 20  
[www.rkwallis.ch](http://www.rkwallis.ch)



## Alzheimer Wallis

Information, Beratung und Begleitung bei Alzheimer und weiteren neurokognitiven Erkrankungen, Unterstützung von Angehörigen



027 525 38 70  
[www.alz.ch/wallis](http://www.alz.ch/wallis)



# Angebote & Kontakte

## Bärgüf Träff



Anlaufstelle, Gespräche, Themenanlässe für Betroffene, Angehörige und Interessierte



027 922 30 00  
[www.smzo.ch](http://www.smzo.ch)

## Krebsliga Wallis



Information und Beratung, Selbsthilfegruppen, administrative und finanzielle Unterstützung



027 604 35 41  
[www.krebsliga-wallis.ch](http://www.krebsliga-wallis.ch)

## AVALEMS – Verein der Walliser Alters- und Pflegeheime



Informationen zu Alters- und Pflegeheimen, Kurz- und Langzeitaufenthalten, Tages- und Nachtaufenthalten



027 323 03 33  
[www.avalems.ch](http://www.avalems.ch)

## Vereinigung Betreuende Angehörige Wallis



Information, Beratung und Unterstützung für betreuende Angehörige



027 321 28 28  
[www.betreuende-an gehoerige-wallis.ch](http://www.betreuende-an gehoerige-wallis.ch)

## Kontakt & Auskunft

Bei Fragen gibt Ihnen der Samariterverein Zeneggen gerne Auskunft.

Kontaktperson:

Esther Zimmermann  
077 443 56 84



*Wohnen in*  
**ZENEGGEN**