



Ratgeber 60plus

Adressen

Regionaler Sozialdienst Riggisberg

Vordere Gasse 2
3132 Riggisberg
Tel. 031 808 01 55

regionalersozialdienst@riggisberg.ch
www.riggisberg.ch

Sozialdienst Belp

Gartenstrasse 2
3123 Belp
Tel. 031 818 22 60

soziale-dienste@belp.ch
www.belp.ch

Pro Senectute Kanton Bern

Beratungsstelle Bern
Berner Generationenhaus
Bahnhofplatz 2
3011 Bern
Tel. 031 359 03 03

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

Freizeit / Aktivitäten

Veranstaltungen

Auf den Homepages der Gemeinden **Niedermuhlern** und **Wald** finden Sie einen Veranstaltungskalender.

Frauenverein

Der Frauenverein organisiert Anlässe im Speziellen für Frauen: fürs "Gmuet", zur Unterhaltung, zur Information und Erwachsenenbildung. Die Frauen des Vereins betätigen sich aktiv in der Freiwilligenarbeit der Gemeinden zu Gunsten unserer älteren Generation.

Die Veranstaltungen des Frauenvereins finden vorwiegend während des Winterhalbjahres statt. Das Programm wird jeweils in alle Haushaltungen verschickt, zudem lässt es sich auf den Homepages der Gemeinde Niedermuhlern und Wald finden.

Zu den Anlässen sind grundsätzlich alle Interessierten eingeladen und der Frauenverein freut sich jederzeit über neue Mitglieder.

Musikgesellschaft Zimmerwald-Niedermuhlern

Geburtstagsständli (November)

SeniorInnen ab dem 75. Lebensjahr werden abwechslungsweise von den Gemeinden Niedermuhlern und Wald zu einem musikalischen Zvieri eingeladen.

ref. Kirchgemeinde Zimmerwald

Mittagstisch für Seniorinnen und Senioren

Jeweils am dritten Donnerstag des Monats findet im Kirchgemeindehaus Zimmerwald ein Mittagstisch statt, zu dem Sie herzlich willkommen sind. Über die genauen Daten geben die Ausschreibungen im Anzeiger und im reformiert Auskunft.

Ausflüge/Seniorenferien

Eine Gruppe von freiwilligen MitarbeiterInnen organisiert jährlich einen Ausflug für unsere SeniorInnen ab 70 Jahren. Die Einladungen werden persönlich verschickt und für andere Interessierte im Anzeiger und im reformiert publiziert. Jedes Jahr besteht ausserdem die Möglichkeit eine Ferienwoche mit Gleichgesinnten zu verbringen. Die SeniorInnen werden in diesen Tagen begleitet von einem bewährten Team und der Pfarrerin.

Seniorenspielnachmittage

Von Oktober bis März findet immer am letzten Freitagnachmittag ein für alle offener Seniorenspielnachmittag im Kirchgemeindehaus statt.

Kirchgemeinde Zimmerwald

Tel. Sekretariat: 031 812 00 82

Tel. Pfarramt: 031 812 00 80

Verschiedene Wanderungen

publiziert im Anzeiger und reformiert

Fritz Brönnimann
Willishalten 3
3086 Zimmerwald
Tel. 031 819 44 79

monatliche Seniorensparziergänge

publiziert im Anzeiger und reformiert

Marianne Steffen
3086 Zimmerwald
Tel. 079 215 04 38

Kulturgruppe

Bitte beachten Sie die jeweiligen Flugblätter der Kulturgruppe, welche auf Konzerte, Lesungen oder die Waldweihnacht hinweisen.

Rudolf Thalmann
Weiherweg 9
3086 Zimmerwald
Tel. 031 961 24 06

Senioren-Höck

09.30 – 10.30 Uhr:

Jeweils in der 1., 3. und 5. Freitag im Monat im Rest. Änglichbärg (SILOAH AG, Kühlewil) und jeweils am 2. und 4. Freitag im Monat im Rest. Löwen in Zimmerwald

Schule

Die Schule organisiert verschiedene Veranstaltungen während des ganzen Jahres. Gemeinsames Singen mit einer Klasse nach Seniorenmittagessen, Schulweihnachtsfeier, Waldweihnacht, Krippenspiel-Aufführungen in Kühlewil, musikalischer Maibummel ins Heim Kühlewil, wo zum gemeinsamen Singen alle SeniorInnen herzlich eingeladen sind.

Tel. Schule Wald: 031 819 18 26

Turnen

Seniorenturnen

in Zimmerwald
jeweils Mittwochnachmittag
13.30 - 14.30 Uhr Turnhalle Zimmerwald

in Niedermuhlern
jeweils Mittwochnachmittag
14.45 - 15.45 Uhr Turnhalle Niedermuhlern

Susann Amherd
Tel. 031 721 83 94

Ausbildung/Kurse

Pro Senectute Kanton Bern

Pro Senectute Bern hat ein reichhaltiges Angebot an Kursen und Veranstaltungen für SeniorInnen wie z.B. Nordic Walking, Tanzen, Taiji, Computer- und Handykurse, Steuererklärung, Sprachen und vieles mehr.

Pro Senectute Kanton Bern
Berner Generationenhaus
Bahnhofplatz 2
3011 Bern
Tel. 031 359 03 03
bildungundsport@be.prosenectute.ch
www.be.prosenectute.ch

Ferien- und Entlastungsangebote

Entlastungsdienst Kanton Bern

Schwarztorstrasse 32
3007 Bern
Tel. 031 382 01 66
be@entlastungsdienst.ch
www.entlastungsdienst.ch

Spitex Gantrisch

Längenbergstrasse 30
3132 Riggisberg

Tel. 031 808 80 10

info@spitex-gantrisch.ch

www.spitex-gantrisch.ch

Schlossgarten Riggisberg

Schlossweg 5

3132 Riggisberg

Tel. 031 808 81 11

info@schlogari.ch

www.schlogari.ch

Siloah Kühlewil AG

Kühlewilstrasse 2

3086 Englisberg

Tel. 031 960 31 11

info@kuehlewil.ch

www.kuehlewil.ch

Hilfe und Pflege zu Hause

Besuchsdienst

In der reformierten Kirchgemeinde besteht eine Gruppe freiwilliger MitarbeiterInnen, die sich im Besuchsdienst engagieren. Kennen Sie Personen in unserer Gemeinde, die vom Besuchsdienst profitieren könnten, so melden Sie sich beim Pfarramt Zimmerwald.

Pfarramt Zimmerwald

Tel. 031 812 00 80

Mahlzeitendienst

Der Mahlzeitendienst wird von der Spitex Gantrisch angeboten und organisiert. Die Spitex Gantrisch sucht immer wieder FahrerInnen für den Frischmahlzeitendienst.

Spitex Gantrisch

Längenbergstrasse 30

3132 Riggisberg

Tel. 031 808 80 10

info@spitex-gantrisch.ch

Freiwilliger Fahrdienst Längenberg

Für Bürgerinnen und Bürger der Gemeinden Rüeggisberg, Niedermuhlern und Wald, die nicht mehr mobil sind, aber zum Arzt, Therapeuten oder ins Spital müssen, bietet der

Freiwillige Fahrdienst Längenberg einen Fahrdienst an.
Reservationen bei Iris Hänni: Tel. 031 809 09 74

Medizinische Hilfsmittel

Rotkreuz – Notruf – Hilfe auf Knopfdruck

Tel. 058 426 26 62

www.srk-bern.ch

Hilfsmittelstelle HMS Bern

Kornweg 15

3027 Bern

Tel. 031 991 60 80

info@hilfsmittelstelle.ch

www.hilfsmittelstelle.ch

Stationäre Alters- und Pflegeeinrichtungen

Verein Altersheim Riggishof

Längenbergstrasse 32

3132 Riggisberg

Tel. 031 809 17 22

info@riggishof.ch

www.riggishof.ch

Schlossgarten Riggisberg

Schlossweg 5

3132 Riggisberg

Tel. 031 808 81 11

info@schlogari.ch

www.schlogari.ch

Siloah Kühlewil AG

Kühlewilstrasse 2

3086 Englisberg

Tel. 031 960 31 11

info@kuehlewil.ch

www.kuehlewil.ch

Betreute Alterswohngemeinschaft Vorderfultigen

Anita Blatter

Allmendweg 11

3089 Hinterfultigen

Tel. 031 809 01 51

betreuteawg@bluemail.ch

www.betreute-awg.ch

Beratung

Alters- und Lebensfragen

Regionaler Sozialdienst Riggisberg

Vordere Gasse 2

3132 Riggisberg

Tel. 031 808 01 55

regionalersozialdienst@riggisberg.ch

www.riggisberg.ch

Sozialdienst Belp

Gartenstrasse 2

3123 Belp

Tel. 031 818 22 60

soziale-dienste@belp.ch

www.belp.ch

Pro Senectute Kanton Bern

Worbentalstrasse 32

3063 Ittigen

Tel. 031 359 03 03

info@be.prosenectute.ch

www.be.prosenectute.ch

Seelsorge

ref. Kirchgemeinde Zimmerwald

Pfarrerin Susann Müller

Kirchstrasse 51

3086 Zimmerwald

Tel. 031 812 00 80

röm.-katholische Kirchgemeinde

Bern und Umgebung

Frohbergweg 4

3012 Bern

Tel. 031 306 06 06

Rechtsfragen

Rechtsauskunftsstelle des Bernischen Anwaltsverbandes

Bundesgasse 16

3000 Bern 13

Tel. 031 312 53 53

bav@solnet.ch

www.bav-aab.ch

Bernische Ombudsstelle für Alters- und Heimfragen

Bümplizstrasse 128

3018 Bern

Tel. 031 372 27 27

info@ombudsstellebern.ch

www.ombudsstellebern.ch

Mietamt

Schlichtungsbehörde Bern-Mittelland

Effingerstrasse 34

3008 Bern

Tel. 031 635 47 50

www.zsq.justice.be.ch

Finanzielle Fragen

Pro Senectute Kanton Bern

Worbentalstrasse 32

3063 Ittigen

Tel. 031 359 03 03

info@be.prosenectute.ch

www.be.prosenectute.ch

AHV-Zweigstelle Niedermuhlern

Dorf 3a

3087 Niedermuhlern

Tel. 031 819 52 42

gemeinde@niedermuhlern.ch

www.niedermuhlern.ch

AHV-Zweigstelle Wald

Kirchstrasse 5

3086 Zimmerwald

Tel. 031 810 60 73

gemeinde@wald-be.ch

www.wald-be.ch

Todesfall

Bei einem Todesfall zu Hause ist sofort ein Arzt beizuziehen, welcher eine ärztliche Todesbescheinigung ausstellt. Beim Aufenthalt in einem Heim oder Spital erfolgt dies durch den Heim- oder Spitalarzt. Informieren Sie einen Bestattungsdienst ihrer Wahl. Er wird die weiteren Arbeiten übernehmen. Wenn Sie die Formalitäten selber erledigen möchten, benötigen Sie keinen Bestattungsdienst. Melden Sie sich beim Zivilstandsamt Bern-Mittelland.

Was ist bei einem Todesfall zu tun?

Das Merkblatt "Todesfall" ist bei den Gemeinden Niedermuhlern und Wald erhältlich.

Bestattungsunternehmen

Hans Berger

Eichmatt 100
3087 Niedermuhlern
Tel. 031 819 85 69
Mob. 079 810 84 00

Jürg und Iris Beutler

Grünaustrasse 11
3084 Wabern
Tel. 031 961 30 20

Thunstrasse 12
3125 Toffen
Tel. 031 819 88 20

Gilgen

Bestattungsdienst/Schreinerei
Steinbachstrasse 15
3123 Belp
Mob. 079 228 06 00

Zivilstandsamt Bern-Mittelland

Laupenstrasse 18A
3008 Bern
Tel. 031 635 42 00
za.bm.zbd@be.ch
www.zivilstand.sid.be.ch

Unterstützende und entlastende Pflege zu Hause

Spitex Gantrisch

Längenbergstrasse 30
3132 Riggisberg
Tel. 031 808 80 10
info@spitex-gantrisch.ch
www.spitex-gantrisch.ch

Schweizerisches Rotes Kreuz

SRK Kanton Bern, Region Mittelland
Postadresse: Bernstrasse 162, 3052 Zollikofen
Standort: Bernstrasse 164, 3052 Zollikofen
Tel. 031 384 02 00
info-mittelland@srk-bern.ch
www.srk-bern.ch

Notfallnummern / Ärzte

Notfallnummern

Ambulanz/Sänität 144

REGA 1414

Feuerwehr 118

Polizei 117

Ärztlicher Notfalldienst

Ambulatorium

Spital Riggisberg

Eyweg 2

3132 Riggisberg

Tel. 031 808 71 71

www.spitalriggisberg.ch

Dr. med. Johannes Geymayer

Arzt für allgemeine Medizin

Facharzt FMH

Kirchstrasse 5

3086 Zimmerwald

Tel. 031 819 56 56

Eric und Nadia Faigaux

Dres. der Chiropraktik

Willishalten 30

3086 Zimmerwald

Tel. 031 812 09 20