

2019

WEGWEISER

zum gut älter werden!



INFORMATIONSTELLEN
LEBENSGESTALTUNG
WOHNEN
UNTERSTÜTZUNG IM ALLTAG
GESUNDHEIT
NOTFALLDIENSTE



Wichtige Adressen und
Informationen für Seniorinnen und
Senioren, sowie deren Angehörigen in
Grossaffoltern, Rapperswil, Schüpfen



Die Aktualisierung des Altersleitbildes hat gezeigt, dass ein grosses Informationsbedürfnis bei Senioren und Seniorinnen und deren Angehörigen besteht, bezüglich Dienstleistungen und Angeboten, welche zu einer guten Lebensqualität beitragen.

Die Altersbeauftragte und der Seniorenrat der Gemeinden Grossaffoltern, Rapperswil und Schüpfen freuen sich, Ihnen den **Wegweiser 2019 zum gut älter werden** zu präsentieren. Er ersetzt die Broschüre «Informationen 60+». Er enthält eine breite Übersicht an Angeboten und Adressen zu verschiedenen Bereichen, die für eine selbstbestimmte Lebensgestaltung wichtig sind.

Wir danken allen Institutionen und allen Menschen, die dazu beitragen, dass wir in unseren Gemeinden über die Generationen hinweg in einer sorgenden Gemeinschaft leben können.

Sie können den Wegweiser als Broschüre bei den Gemeindeverwaltungen beziehen. Elektronisch finden Sie den Wegweiser auf den Gemeindewebsiten.

Eine spezifische Webseite zu Informationen für Senioren und Seniorinnen von Grossaffoltern, Rapperswil und Schüpfen ist in Bearbeitung.

Mit freundlichen Grüßen

**Altersbeauftragte und Seniorenrat der Gemeinden
Grossaffoltern, Rapperswil, Schüpfen**

Kontakt:

Gabi Pfeiffer, Altersbeauftragte
Hubel 6, Ottiswil
3257 Grossaffoltern
032 389 55 44
pfeiffer.ik@gmx.ch

Der Wegweiser wurde mit Sorgfalt erstellt. Wir haben vor allem öffentliche und gemeinnützige Angebote berücksichtigt, aber auch private Organisationen, die in der Region tätig sind.

Für Änderungen, Ergänzungen sowie Hinweise auf neue Angebote sind wir Ihnen dankbar.

Auflage 2019: 1500 Exemplare

(Die elektronische Version wird 2x jährlich aktualisiert. Die gedruckte Ausgabe wird alle 2 Jahre neu aufgelegt).

Inhaltsverzeichnis

1.	Informationsstellen rund ums Älter werden	Seiten
	Altersbeauftragte und Seniorenrat	3
	Gemeindeverwaltungen	4
	Pro Senectute	4
2.	Lebensgestaltung	5
	Angebote der Kirchgemeinden: Seelsorge, Begegnungsangebote	5, 6
	Bewegung und Sport für Senioren und Seniorinnen	6, 7
	Geselligkeit, Kultur, Bildung	7, 8, 9
	Soziales Engagement	9,10
	Internetadressen für sozialen Austausch	11
3.	Wohnen und Unterstützung im Alltag	12
	Wohnen im Alter	12, 13
	Unterstützung im Alltag	13, 14
	Essen und Verpflegung	15
	Mobilität, Fahrdienste	16, 17
	Soziale, rechtliche und finanzielle Beratung	17
4.	Gesundheit	18
	Beratungsangebote zu Gesundheitsfragen	18,19
	Spitexangebote	19,20
	Tagesstätten, Entlastung, Besuchsdienste	20,21
	Hilfsmittel, Notrufeinrichtungen	21
	Physiotherapie, Ergotherapie, Podologie	22
	Hausärzte, Spitäler	23
	Meine eigenen wichtigen Telefonnummern	24
5.	Notfalldienste	Umschlag Rückseite

1. Informationsstellen rund ums Älter werden

Altersbeauftragte und Seniorenrat

Altersbeauftragte für Grossaffoltern	Pfeiffer Gabi Hubel 6, Ottiswil 3257 Grossaffoltern 032 389 55 44 pfeiffer.ik@gmx.ch	Ansprechperson für Fragen der Bevölkerung rund ums Älter werden Kontakt und Koordination mit Behörden und Organisationen
Seniorenräte: Grossaffoltern	Boner Christian Ammerzwilstrasse 1c 3257 Grossaffoltern 032 393 13 50 christian.boner@gmx.ch	Ansprechperson des Seniorenrates für die Einwohnergemeinde Grossaffoltern
	Schober Verena Bernstrasse 64 3262 Suberg 032 389 24 93 v.schober@bluewin.ch	Ansprechperson des Seniorenrates für die Einwohnergemeinde Grossaffoltern
Rapperswil	Küffer Fritz Mönchweg 8 3053 Lätti 031 869 23 93 fritz.kueffer@quick-line.ch	Ansprechperson des Seniorenrates für die Einwohnergemeinde Rapperswil
	Bannwart Heidi Zilmattstrasse 58 3255 Rapperswil BE 031 879 09 82 bannwarts@quickline.ch	Ansprechperson des Seniorenrates für die Einwohnergemeinde Rapperswil
Schüpfen	Argenton Urs Leiernstrasse 29 3054 Schüpfen 031 921 70 36 urs.argenton@bluewin.ch	Ansprechperson des Seniorenrates für die Einwohnergemeinde Schüpfen
	Hirschi Ursula Höheweg 13 3054 Schüpfen 031 879 13 38 ursam@outlook.com	Ansprechperson des Seniorenrates für die Einwohnergemeinde Schüpfen

Gemeindeverwaltungen

Gemeindeverwaltung Grossaffoltern	Dorfstrasse 41 3257 Grossaffoltern  032 389 08 80  verwaltung@grossaffoltern.ch www.grossaffoltern.ch	Die Gemeindeverwaltung hilft bei verschiedenen Fragen weiter, auch rund um einen Todesfall. AHV-Zweigstelle
Gemeindeverwaltung Rapperswil	Hauptstrasse 29 3255 Rapperswil  031 879 77 77  gemeinde@rapperswil-be.ch www.rapperswil-be.ch	Die Gemeindeverwaltung hilft bei verschiedenen Fragen weiter, auch rund um einen Todesfall. AHV-Zweigstelle
Gemeindeverwaltung Schüpfen	Dorfstrasse 17 3054 Schüpfen  031 879 70 80  info@schuepfen.ch www.schuepfen.ch	Die Gemeindeverwaltung hilft bei verschiedenen Fragen weiter, auch rund um einen Todesfall. AHV-Zweigstelle

Pro Senectute

Ein Ort, wo das Alter im Zentrum steht	Pro Senectute Steinweg 26 (Lyssbachpark) 3250 Lyss  032 328 31 11  seeland@be.prosenectute.ch www.be.prosenectute.ch	Informations- und Anlaufstelle für alle Fragen rund ums Älterwerden
--	---	---

2. Lebensgestaltung

Angebote der Kirchgemeinden: Seelsorge, Begegnungsangebote

Kirchgemeinde Grossaffoltern	Pfrn. Heidi Federici Danz ☎ 032 389 14 24 ✉ heidi.federici@be.ref.ch Pfr. René Poschung ☎ 031 879 11 27 ✉ posr@bluewin.ch	Seelsorge, Gottesdienste, Diakonie Organisation verschiedener Anlässe: Offener Mittagstisch (für jedes Alter) am 1. Do. im Monat.
Ressort Altersarbeit	Verena Trachsel ☎ 079 227 04 44 ✉ vedanima@bluewin.ch	Nachmittagstreffen Seniorenferien Höck für Alleinstehende
Kirchgemeinde Rapperswil	Pfrn. Lilian Fankhauser-Lobsiger ☎ 031 879 02 24 ✉ lilian.fankhauser- lobsiger@be.ref.ch Pfrn. Marianne Hundius ☎ 077 523 19 81 ✉ pfarrerin@hundius.ch	Seelsorge, Gottesdienste, Diakonie Organisation verschiedener Anlässe: Altersnachmittage und Mittagessen Altersausflüge, Ferienwochen
Ressort Altersarbeit	Kathrin Muster ☎ 031 879 25 72 ✉ katmuster@bluewin.ch	Geburtstagsbesuchsdienst
Kirchgemeinde Schüpfen	Pfr. René Poschung ☎ 031 879 11 27 Pfrn. Regula Remund ☎ 031 879 11 44 Pfrn. Susanne Leuenberger ☎ 031 879 11 30 ✉ pfarramt.schuepfen@bluewin.ch	Seelsorge, Gottesdienste, Diakonie Gratulationsbesuche Seniorenferien Organisation Besuchsdienst Adventssingen
Alterskomitee:	Elisabeth Kammermann ☎ 031 879 33 17 ✉ elisabeth.kammermann@gmx.ch Petra Zürcher ☎ 079 427 52 21 ✉ petra.c.zuercher@bluewin.ch	Das Alterskomitee organisiert verschiedene Anlässe: Seniorentreffen, Ausflüge, Kegeln, Jassen, Wandern
Ressort Altersarbeit	Ursula Klopfstein ☎ 031 879 20 24	

Aktuelle Anlässe finden Sie in der Zeitschrift „Reformiert“ und unter
www.kirchenregion-aarberg.ch

Katholische Kirche Seeland	Pfarreizentrum Maria Geburt Lyss ■ 032 387 24 01 ✉ mariageburt.lyss@kathseeland.ch www.kathbern.ch/lyss-seeland	Seelsorge, Gottesdienste Seniorentreff mit Gottesdienst und Zvieri am 3. Di. im Monat, 14.30 Uhr, Mittagstisch, Besuchsdienst
Katholisches Pfarramt Zollikofen	Pfarrei St. Franziskus 3052 Zollikofen ■ 031 910 44 00 ✉ franziskus.zollikofen@kathbern.ch www.kathbern.ch/zollikofen	Seelsorge, Gottesdienste gemäss Publikation in Bund und Buchsi News, Seniorentisch, Spielend älter werden, Wandergruppe, Besuchsdienst

Bewegung und Sport für Seniorinnen und Senioren

Seniorenturnen Pro Senectute Suberg Grossaffoltern	Weitere Informationen: Pro Senectute Biel-Seeland Zentralstrasse 40, 2502 Biel ■ 032 328 31 11 ✉ biel-bienne@be.prosenectute.ch www.be.prosenectute.ch	Mo 9.00 Uhr, Schulhaus Suberg Karin Mathys Erwachsenensportleiterin Mi 9.00 Uhr, Turnhalle Grossaffoltern Magdalena Stuber Erwachsenensportleiterin
Seniorenriege Ammerzwil- Weingarten	Hans Mohni ■ 032 389 28 06 ✉ hmohni@gmx.ch	Donnerstag, 20.00 Uhr, Turnhalle Ammerzwil
Seniorenriege Grossaffoltern	Alfred Gygax ■ 032 389 19 65 ✉ alfredgygax@bluewin.ch	Donnerstag, 16.30 -18.00 Uhr, Mehrzweckhalle Grossaffoltern
Frauenturnverein Grossaffoltern	Pia Ramseier ■ 077 415 83 60 ✉ wiramseier@bluewin.ch	Gruppe Seniorinnen Donnerstag, im Wechsel 18.30 – 19.30 Uhr Ammerzwil 19.00 – 20.00 Uhr Suberg
Seniorenturnen Pro Senectute Rapperswil	Weitere Informationen: Pro Senectute Biel-Seeland Zentralstrasse 40, 2502 Biel ■ 032 328 31 11 ✉ biel-bienne@be.prosenectute.ch www.be.prosenectute.ch	Mi 13.30 und Mi 14.30 Uhr Turnhalle Rapperswil Magdalena Stuber Erwachsenensportleiterin
Seniorenturnen Pro Senectute Schüpfen	Weitere Informationen: Pro Senectute Biel-Seeland Zentralstrasse 40, 2502 Biel ■ 032 328 31 11 ✉ biel-bienne@be.prosenectute.ch www.be.prosenectute.ch	Mi 15.15 Uhr (Frauen) Mi 16.30 Uhr (Männer) Sporthalle Schüpfen Elsbeth Ruch Erwachsenensportleiterin

Bewegung und Sport Pro Senectute Biel/Bienne-Seeland	Pro Senectute Biel-Seeland Zentralstrasse 40, 2502 Biel 032 328 31 11 biel-bienne@be.prosenectute.ch www.be.prosenectute.ch	Zahlreiche Bewegungs- und Sportangebote drinnen und draussen, siehe activ-Programm (erscheint jeweils im Juni und November)
Physio- und Trainingstherapie Schüpfen	Eliane Nussbaumer Physio- u. Trainingstherapie Schüpfen 031 879 06 77 info@pt-s.ch	Cardiofit Schüpfen Bewegungsgruppen für Patienten mit Herz-, Lungen- und Krebserkrankungen sowie Diabetes
Mobilität und Fitness Rapperswil	Marianne Harnischberg Vital- u. Rückentrainerin Expertin Erwachsenensport 079 259 90 21 marianne.harnischberg@gmx.ch	Individuell abgestimmtes Training für Seniorinnen und Senioren zu Hause oder im Heim mit dem Ziel Kraft, Beweglichkeit und Selbständigkeit zu fördern

Geselligkeit, Kultur, Bildung

Landfrauen Grossaffoltern	Daniela Schmidiger, Präsidentin 032 392 11 09 / 079 717 12 18 landfrau35@gmx.ch www.lvgrossaffoltern.jimdofree.com	Kursangebot, Landfrauenreise, Höck, Weihnachtsfeier, u. a.
Landfrauen Rapperswil	Ruth Räz, Präsidentin 031 879 20 00 familie.raez@bluewin.ch www.landfrauen-rapperswil-be.ch	Ausflüge, jassen, kegeln, Adventsfeiern s. Tätigkeitsprogramm
Landfrauen Schüpfen	Micheline Wälchli, Präsidentin 031 879 23 80 Margrit Leiser 031 872 07 72 info@landfrauen-schuepfen.ch www.landfrauen-schuepfen.ch	Seniorenreise, Adventsfeier Kurse s. Kursprogramm Jeweils im Winterhalbjahr alle 2 Wochen Jassnachmittage im Altersheim Schüpfen
Jass- u. Spielnachmittag Verein Schmidebach Grossaffoltern	im egge am Schmidebach, Grossaffoltern Christian Boner 032 393 13 50 Dora Loder 032 389 16 76 christian.boner@gmx.ch www.schmidebach.ch	Jeweils am Mittwoch Von 14.00 – 17.00 Uhr Eine Anmeldung ist nicht nötig.
Bibliothek Grossaffoltern	Gemeindehaus 3257 Grossaffoltern 032 389 25 80 bibliothek@grossaffoltern.ch	Montag: 17.30 – 19.30 Donnerstag: 16.00 – 18.00 Freitag: 16.00 – 18.00 Samstag: 09.30 – 11.30

Mediathek Bibliothek Rapperswil BE	Stollen 39 3255 Rapperswil BE Tel. 031 879 28 98 mediathek@schulen-rapperswil.ch www.schulen-rapperswil.ch <u>Mediathek</u>	Mittwoch: 10.00 - 12.00 Mittwoch: 16.00 - 20.00 Freitag: 10.00 - 12.00 Während den Schulferien bleibt die Mediathek geschlossen.
Bibliothek Schüpfen	Marijke Jansen Sägestrasse 4a 3054 Schüpfen 031 879 79 03 bibliothek@schuepfen.ch	Dienstag: 15.00 – 18.00 Mittwoch: 15.00 – 17.00 Donnerstag: 15.00 – 18.00 Freitag: 19.00 – 21.00 Samstag: 10.00 - 12 .00
Singen	Verschiedene Chöre in den Gemeinden	Die Gemeindeverwaltungen können Auskunft geben
Netzpunkt Zimlisberg	Zimlisberg 461 3257 Rapperswil BE 079 560 42 17 mary@netzpunkt-zimlisberg.ch www.netzpunkt-zimlisberg.ch	Treffpunkt Frühstück Strickkaffee, Spielnachmittage Yoga, Feldenkrais, Qigong, Filmabende, Kurse u. Seminare (s. auch Newsletter)
Geistig-aktiv Kursangebot Schüpfen	Heidi Rothen Raclé Dipl. Ergotherapeutin Gedächtnistrainerin SVGT Leiernstrasse 6 3054 Schüpfen 076 337 45 28 rothen@geistig-aktiv.ch www.geistig-aktiv.ch	Auf Anfrage Kurse für Gedächtnistraining Geistig aktiv werden, sein und bleiben Strategien, Tipps und Tricks für den Alltag
Kursangebote Pro Senectute	Pro Senectute Biel-Seeland Zentralstrasse 40, 2502 Biel 032 328 31 11 biel-bienne@be.prosenectute.ch www.be.prosenectute.ch	Zahlreiche Kurse und Veranstaltungen in der Region Biel-Seeland, siehe aktiv-Programm (erscheint jeweils im Juni und November)
Tanznachmittage Lyss Pro Senectute	Hotel Weisses Kreuz, Lyss 032 328 31 11 biel-bienne@be.prosenectute.ch www.be.prosenectute.ch	Einmal monatlich mittwochs und sonntags. Detailprogramm bei Pro Senectute erhältlich.
Alzheimer-Café Lyss	Hotel Weisses Kreuz, Marktplatz 15, 3250 Lyss Kontakt: Silvia Manser 077 523 22 13 silvia.manser@alz.ch	Nachmittagstreff für Menschen mit und ohne Demenz mit Live-Musik, Kaffee und Kuchen. (jeweils von 14.30 - 16.30 Uhr. Daten: s. Alzheimervereinigung)

Cyberthé Lyss	Jugendprojekt Lift Altes Kirchenfeldschulhaus 3250 Lyss 032 328 31 11 biel-bienne@be.prosenectute.ch www.be.prosenectute.ch	SchülerInnen helfen Senioren mit dem Handy, Tablet usw. siehe activ-Programm (erscheint jeweils im Juni und November)
Raum für Begegnung und künstlerisches Tun	Living Museum Lyss Oberer Aareweg 34 3250 Lyss 032 384 22 81 info@livingmuseumlyss.ch https://livingmuseumlyss.ch	Kunstateliers Mittagstisch Tagesstätte für psychisch belastete Menschen

Soziales Engagement

Freiwilliges Engagement in den Kirchgemeinden	s. Kirchgemeinden S. 5, 6	In allen Kirchgemeinden gibt es vielfältige Einsatzmöglichkeiten für freiwillig Engagierte.
Besuchsdienst Grossaffoltern	Sylvie Bieri Reuebergstrasse 35 3257 Grossaffoltern 032 389 26 13 sylvie.bieri@gmail.com	Durch regelmässige Besuche Zeit zu schenken kann sehr bereichernd sein. Der Besuchsdienst Grossaffoltern sucht laufend freiwillige Besucher und Besucherinnen.
Besuchsdienst Schüpfen		Siehe Angebot Kirchgemeinde
Cafeteria Seniorenzentrum Schüpfen	Ruth Arn 032 389 19 89 Heidi Schär 031 879 26 00 Gabi Lüthi 031 879 30 24	Organisiert durch die Landfrauenvereine. Freiwillige Helfer und Helferinnen sind willkommen.
Freiwilligenarbeit im Seniorenzentrum Schüpfen	Seniorenzentrum Schüpfen K. Klötzli, Leiterin Aktivierung 031 879 51 65 k.kloetzli@sz-schuepfen.ch www.sz-schuepfen.ch	Es bestehen vielfältige Einsatzmöglichkeiten, wie Vorlesen, Besuche, Spaziergänge, Spielen, Fahrdienste etc.
Fahreinsätze für den Rotkreuz-Fahrdienst Region Seeland	Vermittlerinnen der Gemeinden: s. Seite 16	Sie begleiten ältere, behinderte oder kranke Menschen mit Ihrem Privatauto zum Arzt, zur Therapie, ins Spital oder zur Kur.

Besuchs- und Begleitdienst Schweizerisches Rotes Kreuz Region Seeland	Unterer Quai 23 2502 Biel/Bienne ☎ 032 329 32 78 ✉ bbd-sva@srk-biel.ch	Sie schenken älteren, alleinstehenden Menschen Abwechslung im Alltag indem Sie mit ihnen diskutieren, Hobbys pflegen oder spazieren.
win3 drei Generationen im Klassenzimmer	Pro Senectute Biel-Seeland Zentralstrasse 40, 2502 Biel ☎ 032 328 31 11 ✉ biel-bienne@be.prosenectute.ch www.be.prosenectute.ch	Senioren engagieren sich freiwillig an Schulen. 2 - 4 Std. pro Woche wird eine Lehrperson im Schulalltag unterstützt.
Administrationsdienst Pro Senectute	Pro Senectute Biel-Seeland Zentralstrasse 40, 2502 Biel ☎ 032 328 31 11 ✉ biel-bienne@be.prosenectute.ch www.be.prosenectute.ch	Freiwilligeneinsätze für monatliche, unterstützende, administrative Aufgaben bei den Senioren zuhause
Kurse für Freiwilligenarbeit benevol	benevol Biel und Umgebung ☎ 032 322 36 16 ✉ info@benevol-bielbienne.ch	Weiterbildungsangebote für Menschen, die sich in der Freiwilligen Arbeit engagieren möchten
Freiwilliges Engagement benevol	benevol Biel und Umgebung s. oben www.benevol-jobs.ch www.talent-finden.ch	benevol vermittelt viele sporadische oder regelmässige Einsatzmöglichkeiten.
Patenschaften	Caritas Bern ☎ 031 378 60 00 ✉ freiwilligenarbeit@caritas-bern.ch	Caritas bringt Familien mit Paten und Patinnen jeden Alters zusammen.

Internetadressen für sozialen Austausch (Kein Anspruch auf Vollständigkeit)

	www.infosenior.ch	Informationsportal für Senioren
	www.seniorweb.ch	Club für Senioren
	www.seniorinnen.ch	Mailingliste Seniorinnen Schweiz
	www.feierabend.com	Webtreff für Menschen in den besten Jahren
	www.prosenior-bern.ch	Netzwerk der öffentlichen und privaten Akteure und Organisationen für Altersfragen im Kanton Bern
	www.seniorenuni.unib.ch	Seniorenuniversität
	www.computerias.ch	Computer und Internet für Senioren
	www.seniorenakademie.ch	Vorträge und Exkursionen für Senioren
	www.innovage.ch	Erfahrungswissen für gemeinnützige Organisationen
	www.zwaeginsalter.ch	Pro Senectute Angebote zur Gesundheitsförderung im Alter
	www.psy.ch	Wegweiser für psychische Gesundheit
	www.generationentandem.ch	Ein Generationendialog im Internet, Magazin «UND»
	www.zeitlupe.ch	Zeitlupe ist das Magazin für Menschen mit Lebenser-fahrung. Für EL-Bezüger ist die Zeitung gratis
(Grossaffoltern)	www.kulturlegi.ch/bern	Sport, Bildung und Kultur bis zu 70 % günstiger für EL Bezüger
	www.sensus60plus.ch	Für Menschen mit Seh- und Höreinschränkungen
	www.forum-elle.ch	Soziales Frauennetzwerk Frauenorganisation Migros
	www.bernischekrebsliga.ch	Trauercafé

3. Wohnen und Unterstützung im Alltag

Wohnen im Alter

Plattform Wohnen Pro Senectute Kanton Bern	www.wohnen60plus.ch	Informationen zu Wohnformen und Fragen ums Wohnen im Alter, inkl. Heimplätze, Ferienbetten etc.
Fachstelle Hindernisfreies Bauen Kanton Bern / Procap	Cäcilienstrasse 21 031 941 37 07 info@hindernisfrei-be.ch www.hindernisfrei-bauen.ch	Informationen für alters- und behindertengerechtes Umbauen
	www.wohnenimalter.ch	Fachberatung für altersgerechtes Wohnen
Genossenschaftswohnungen Siedlung Schmidebach Grossaffoltern	Wohnbaugenossenschaft Säge Präsident Adrian Bühler 3257 Grossaffoltern 032 513 19 71 abuehler@swissonline.ch	Alters- und behindertengerechte Genossenschaftswohnungen.
Seniorenzentrum Schüpfen	Sägestrasse 10 3054 Schüpfen 031 879 51 51 info@sz-schuepfen.ch www.sz-schuepfen.ch	Alters- und Pflegeheim für Betagte, Wohngruppe für Demenzkranke, Tagesaufenthalte, Offener Mittagstisch (s. S. 15), 22 altersgerechte Wohnungen mit Not-Ruf, Dienstleistungen im Bereich Reinigung, Wäscheversorgung, Verpflegung, technischer Dienst
Seelandheim Worben	Hauptstrasse 71 3252 Worben 032 387 96 96 info@seelandheim.ch www.seelandheim.ch	Wohnen im Alter und für Menschen mit einer Beeinträchtigung (Langzeitpflege, Kurz- & Ferienaufenthalte, Tagesstätte und Wohnungen mit Dienstleistungen)

Frienisberg – üses Dorf	Bernstrasse 137 3257 Seedorf 032 391 92 92 heim@frienisberg.ch www.frienisberg.ch	Wohnen im Alter und für Menschen mit einer Beeinträchtigung, Langzeitpflege, geschützte Wohngruppen für Demenzkranke, Tagesplätze Ferien- und Kurzaufenthalte, Notfalleintritte möglich
Betreute Wohngemeinschaft	Madeleine Studer Pflegefachfrau Aebnit 12 3257 Grossaffoltern 079 155 40 44 mad.studer@bluewin.ch	Wohngemeinschaft für Menschen, die auf Unterstützung im Alltag angewiesen sind. Tagesbetreuung für pflegebedürftige Menschen
Betreutes Wohnen in Bauernfamilien	WoBe AG Erlachstrasse 5 3001 Bern 031 560 68 00 info@ogg.ch	Angebote für Senioren zur Entlastung von Angehörigen, Abwechslung im Alltag, soziale Zugehörigkeit. (Dauergast in einer Familie, Ferien auf dem Hof, individuelle Angebote mit «Tagesstrukturen Landwirtschaft»)

Unterstützung im Alltag

Reinigungsdienst Pro Senectute	Pro Senectute Biel/Bienne- Seeland 032 328 31 11 seeland@be.prosenectute.ch	Für regelmässige Wohnungsreinigungen oder Frühjahrsputz
BelleVie Suisse AG	In Zusammenarbeit mit Spitex Seeland 031 537 07 00 info@bellevie.ch	Entlastung in Haushalt und Garten, Begleitung zu Hause und auswärts, Hilfe bei der Administration
Home Instead Lyss- Biel-Seeland	Marktplatz 10 3250 Lyss 032 511 11 88 lyss@homeinstead.ch	Nichtmedizinische Dienstleistungen für Seniorinnen und Senioren zu Hause (auch 24 Std. Betreuung möglich)
Entlastungsdienst Schweiz, Kanton Bern	Region Biel-Seeland Caterina Gemelli 032 397 10 01 caterina.gemelli@entlastungsdienst.ch www.entlastungsdienst.ch	Betreuung von beeinträchtigten Personen. Unterstützung in der Alltagsgestaltung wie spazieren gehen, einkaufen, kochen, spielen, vorlesen etc.

Team Sunneschyn	Disponentin Region Seeland Denise Rhiner 079 851 26 48 seeland@team-sunneschyn.ch www.team-sunneschyn.ch	Haushalt /Betreuung zu Hause, kochen zu Hause, Begleitung zum Arzt, Ausflüge, Gesellschaft leisten etc.
Administrations-dienst Pro Senectute	Pro Senectute Biel-Seeland Zentralstrasse 40, 2502 Biel 032 328 31 11 biel-bienne@be.prosenectute.ch www.be.prosenectute.ch	Freiwillige Unterstützung von Senioren und Seniorinnen in administrativen Aufgaben
Computer-Dienstleistungen nach Kurssekretariat Mass für Senioren	Pro Senectute Region Bern Kurssekretariat 031 359 03 03 bildungundsport@be.prosenectute.ch www.be.prosenectute.ch	Privatunterricht und PC-Support durch Fachpersonen
Jobbörse für Grossaffoltern Rapperswil	Kinder- und Jugendfachstelle Lyss, Büro Jobbörse Mühleplatz 8 3250 Lyss 032 387 85 65 michael.graber@lyss.ch	Die Jobbörse vermittelt Jugendliche zwischen 13 - 17 Jahren für Unterstützung im Haushalt, Garten, beim Einkaufen, am Computer, bei der Tierbetreuung.
Private Anstellung von Haushalthilfen	www.quitt.ch	Hilfe beim Abschliessen von korrekten Anstellungsverträgen und Versicherungen
Hilfe bei Umzügen	Agnes Hautle 032 385 28 73 reisebegleitung@bluewin.ch www.aareisebegleitung.ch	Individuelle Unterstützung bei Wohnungswechsel
Handwerkliche Hilfeleistungen	Stiftung Südkurve Lyss Hohfuhrnenweg 4 3250 Lyss 032 387 84 48 Kontakt@suedkurve-lyss.ch www.suedkurve-lyss.ch	Umgebungsarbeiten, Reinigung, Transporte, Umzug und andere handwerkliche Arbeiten
Räumungen und Entsorgungen	Brockiträff65 Schüpfen Lyssstrasse 15 3054 Schüpfen 079 840 34 76 therese@brockitraeff65.ch www.brockitraeff65.ch	Abholung noch brauchbarer Ware, Räumungen und Entsorgungen, Brocki mit Bistro

Es entstehen immer neue Angebote. Bei Fragen kann Pro Senectute weiterhelfen.

Essen und Verpflegung

Offener Mittagstisch Seniorenzentrum Schüpfen	Seniorenzentrum Sägestrasse 10 3054 Schüpfen 031 879 51 51 info@sz-schuepfen.ch	Täglich (Anmeldung bis 1 Tag vorher)
Mittagstisch Hofmatt Schüpfen	Kirchgemeindehaus Dorfstrasse 12 3054 Schüpfen 079 764 41 08	Gemeinsames Essen am letzten Donnerstag des Monats um 12.00 Uhr Anmeldung bis Montagabend
Offener Mittagstisch Grossaffoltern	Kirchgemeindehaus Dorfstrasse 19 3257 Grossaffoltern 032 389 14 24 heidi.federici@be.re.ch	Offener Mittagstisch für jedes Alter am 1. Donnerstag des Monats um 12.15 Uhr Anmeldungen jeweils bis Montag vor dem Mittagstisch
Privater Mittagstisch Grossaffoltern	Madeleine Studer Aebnit 12, 3257 Grossaffoltern 032 389 24 38 mad.studer@bluewin.ch	Mittagstisch im kleinen Rahmen 1 - 2x wöchentlich oder nach Absprache
Privater Mittagstisch Kosthofen	Mittagstisch Rita Gobel Oberdörfli 9 3262 Kosthofen 032 389 23 89 Natel: 076 442 23 89 rita.gobel@eternica.ch	Jeden Mittwoch (ausser 1. Mittwoch im Monat) Anmeldung bis jeweils Dienstag Mittag Mittagessen in Gemeinschaft
Mahlzeitendienst der Spite Seeland	Stützpunkt Schüpfen 031 879 05 67 schuepfen@spitex-seeland.ch	Für Schüpfen und Rapperswil: Fertigmahlzeiten, die 1x pro Woche geliefert werden Für Grossaffoltern: Frischmahlzeitendienst

Es ist auch möglich mit einem Restaurant in Ihrer Nähe eine Lösung zu finden.

Tavolata	www.tavolata.ch (gefördert durch Migros-Kulturprozent)	Unter dieser Adresse finden Sie Informationen für selbst-organisiertes gemeinsames Essen in der Region
Tischlein-deck-dich Lyss	Stiftung Südkurve Lyss Hohfuhrenweg 4, Lyss 032 387 84 48 Kontakt@suedkurve-lyss.ch www.suedkurve-lyss.ch	Bezugskarten für Lebensmittel für Menschen in finanziellen Engpässen sind erhältlich bei: Pro Senectute, Regionaler Sozialdienst

Mobilität / Fahrdienste

Rotkreuz-Fahrdienst Region Seeland Grossaffoltern	Therese Keller Greppen 38 3257 Ammerzwil 032 389 22 15 kellerthe@bluewin.ch www.srk-bern.ch/seeland	Mobil – auch im Alter, bei Krankheit oder Behinderung. Fahrten zum Arzt, zur Therapie, ins Spital oder zur Kur. Anmeldung spätestens 2 Tage vor der Fahrt
Rotkreuz-Fahrdienst Region Seeland Rapperswil	Liselotte Schmocker Klecker 7 3255 Rapperswil 031 879 14 36 schmolis@quickline.ch	dito
Rotkreuz-Fahrdienst Region Seeland Schüpfen	Anna Dübi Kaltberg 433 3054 Schüpfen 031 879 09 39 annaduebi@gmx.ch	dito
Behinderten-transport Pro Infirmis Kanton Bern	Pro Infirmis Schwarztorstrasse 32 3000 Bern 14 032 387 55 65 bern@proinfirmis.ch	Liste mit Taxiunternehmen mit rollstuhlgängigen Fahrzeugen in der Region Biel-Seeland
BETAX	Stöckackerstrasse 60 3018 Bern 0800 90 30 90 info@betax.ch www.betax.ch	Fahrten für Menschen mit eingeschränkter Mobilität. 24h täglich, 7 Tage die Woche. Busse für Rollstuhlfahrer/innen und PWs für Fussgänger/innen
Truwa-Jet AG	Weststrasse 4 3273 Kappelen 079 360 78 45 truwa-jet@bluewin.ch	Rollstuhltransporte Treppenhaustransporte
Pro Senectute Biel/Bienne-Seeland	Pro Senectute Steinweg 26 (Lyssbachpark) 3250 Lyss 032 328 31 11 seeland@be.prosenectute.ch	Beratung und Beantragung des Ausweises zur Benützung des Behindertentransportes Kanton Bern
SBB Callcenter Handicap	0800 007 102 mobil@sbb.ch	Informationen für Reisende mit eingeschränkter Mobilität

SOS Bahnhofhilfe Bern	079 606 49 69 bern@bahnhofhilfe.ch	Umsteigehilfe und Begleitung am Bahnhof
Mobil sein und bleiben	Rundum mobil GmbH 033 334 00 24 info@rundum-mobil.ch	Kurse für ältere Verkehrsteilnehmer ÖV und Auto
A&A Reisebegleitung	Agnes Hautle 032 385 28 73 reisebegleitung@bluewin.ch www.aareisebegleitung.ch	Begleitung und Betreuung für Ausflüge, Reisen und Ferien

Soziale, rechtliche und finanzielle Beratung

AHV-Zweigstellen	s. Gemeindeverwaltungen S.4	
Regionaler Sozialdienst	Dorfstrasse 17 3054 Schüpfen 031 879 70 70 administration@rsd-schuepfen.ch www.rsd-schuepfen.ch	Soziale, rechtliche und finanzielle Beratung
Sozialberatung Pro Senectute Biel/Bienne-Seeland	Steinweg 26 3250 Lyss 032 328 31 12 seeland@prosenectute.ch www.region-bbs.ch www.infosenior.ch	Kostenlose Beratungen rund ums Alter (Finanzen, Versicherungen, Steuern, Recht, Lebensgestaltung, Gesundheit, Wohnen, Vorsorgedokumente / letzte Dinge regeln). Freiwilliger Administrationsdienst Betreuungs- und Pflegeverträge
Elder Mediation	Gerlind Martin, Lic.phil.I Gerontologin, Journalistin, Mediatorin mit Schwerpunkt Alters- + Generationenfragen 031 333 50 33 gerlind.martin@mediation-in-bern.ch www.eldermediation.ch/bern/	Beratung und Unterstützung in Konfliktsituationen.
KESB, Kindes- und Erwachsenenschutzbehörde Seeland	Stadtplatz 33 3270 Aarberg 031 636 30 30 info.kesb-se@jgk.be.ch	Kindes- und Erwachsenenschutzmassnahmen inkl. Gefährdungsmeldungen/ Beistandschaften sowie Validierung (und Informationen) zu Vorsorgeaufträgen

4. Gesundheit

Beratungsangebote zu Gesundheitsfragen

Kantonales Gesundheitsförde- rungsprogramm Zwäg ins Alter Pro Senectute Biel/Bienne -Seeland	Sylvia Wicky Steinweg 26 3250 Lyss 032 328 31 80 sylvia.wicky@be.prosenectute.ch www.zwaeginsalter.ch www.infosenior.ch	Beratungen zu Gesundheitsfragen und Lebensqualität im Alltag durch eine spezialisierte Pflegefachfrau. Vortragsangebote zu Gesundheitsfragen
Berner Gesundheit	Zentrum Jura-bernois- Seeland Zentralstrasse 63a 2502 Biel 032 329 33 70 biel@beges.ch	Information, Abklärung und Beratung/Therapie bei Suchtproblemen für Betroffene und Angehörige
Beratungsstelle Demenz Alzheimer Bern Stadt Bern und Region	Bahnhofplatz 2 3011 Bern 031 312 04 10 regionbern@alz.ch	Beratung, Begleitung und Informationen für Menschen mit Demenz, Angehörige u. Betreuende,
Beratungsstelle Demenz Biel und Berner Jura Dt. und franz.	www.alz.ch Spitalzentrum Biel 2502 Biel 077 523 22 13 bernерjura@alz.ch www.alz.ch	Angehörigengruppen, Gruppe für Betroffene, Alzheimer Ferien, Veranstaltungen
Bernische Krebsliga	Marktgasse 55, 3001 Bern 031 313 24 24 info@bernischekrebsliga.ch www.bernischekrebsliga.ch	Beratungsstelle rund ums Thema Krebs für Betroffene, Angehörige und Interessierte
Palliative Care	palliative bern Geschäftsstelle Marktgasse 55, PF 2117 3001 Bern 031 313 24 11	Informationen für Betroffene, Angehörige und Fachpersonen
Pallifon	0844 148 148 info@palliativebern.ch www.palliativebern.ch	Telefonische Notfallberatung für Menschen in Palliativsituationen kompetent – kostenlos – 24 h

Beratungsstelle für sehbehinderte Menschen Kanton Bern	Beraten B Neufeldstrasse 95 Postfach 918 3000 Bern 9 031 306 33 33 info@b-bern.ch www.beraten-b.ch	Beratung und Unterstützung von Menschen mit visueller Beeinträchtigung
Interessengemeinschaft Sozialpsychiatrie Bern (igs Bern)	Holzikofenweg 22 3007 Bern 031 370 79 79 info@igsbern.ch www.igsbern.ch	Angebote zur Beratung, Begleitung, Behandlung und zu bedürfnisgerechten Lebensformen für psychisch kranke und kognitiv beeinträchtigte Menschen.
Beratungsstellen für chronische Erkrankungen	Zwäg ins Alter Pro Senectute 032 328 31 80 sylvia.wicky@be.prosenectute.ch	Vermittlung von Adressen von spezialisierten Beratungsstellen
Selbsthilfe Bern	Bahnhofstrasse 30 2505 Biel 0848 33 99 00 info@selbsthilfe-be.ch	Vermittelt Kontakte zu Selbsthilfegruppen und unterstützt den Aufbau von neuen Gruppen
Bernische Ombudsstelle für Alters- und Heimfragen	031 372 27 27 info@ombudsstellebern.ch www.ombudsstellebern.ch	An die Ombudsstelle kann sich wenden, wer sich ungerecht behandelt oder verletzt fühlt im Zusammenhang mit häuslicher, ambulanter oder stationärer Pflege

Spitexangebote

Spitex Seeland, Stützpunkt Schüpfen	Richtersmattweg 99 3054 Schüpfen 031 879 05 67 schuepfen@spitex-seeland.ch (24 Stunden Erreichbarkeit) www.spitex-seeland.ch	Grund- und Behandlungspflege, Anleitung zur Selbsthilfe, Beratung, psychiatrische Pflege, Palliative Care, onkologische Pflege, Wundexpertise, Hauswirtschaft und Betreuung Tagesstätte SELTA, Lyss (s. S. 20)
Freiberufliche Pflegefachfrauen Schüpfen und Umgebung	079 768 92 04 (24 Std. Erreichbarkeit) s. Homepage www.krankenpflege-zuhause.ch	Grund- und Behandlungspflege Beratung, Wundversorgung, Infusions-Therapien, Palliative Care

PRISSAG professionelle Pflege zu Hause	PRISSAG AG Standort Aarberg 032 387 17 17 info@prissag.ch Standort Bremgarten (für Klienten aus Schüpfen) 031 300 40 60 3047@prissag.ch www.prissag.ch	Beratung/Abklärung, Grund- und Behandlungspflege, Wundexpertise, psychiatrische Pflege, Palliative Care, Hauswirtschaft
Claire & George Hotelspitex	Falkenplatz 9 3012 Bern 031 301 55 65 kontakt@claireundgeorge.ch www.claireundgeorge.ch	Vermittelt Hotelferien mit Spitex oder weiteren Unterstützungs- und Entlastungsdiensten nach Bedarf

Informationen für weitere private Spitexdienste erhalten Sie bei Pro Senectute

Tagesstätten, Entlastung, Besuchsdienste

Entlastungsdienst Schweiz Kanton Bern	Region Biel-Seeland Caterina Gemelli 032 397 10 01 caterina.gemelli@ entlastungsdienst.ch www.entlastungsdienst.ch	Stunden- oder tageweise Entlastung von pflegenden Angehörigen
Tagesstätte der Seeländischen Spitzex SELTA in Lyss	Chaumontweg 2 3250 Lyss 032 393 78 78 info@spitex-seeland.ch	Für mobile, demenzkranke Menschen ab 65 J., die tagsüber unterstützende Betreuung benötigen. 08.30 – 16.30 Uhr
Atelier Zwischenhalt Schüpfen	Ursula Remund Schwanden 49 (ab 01.08.19) 3054 Schüpfen Tel. 0793733051 urem@gmx.ch www.atelier-zwischenhalt.com	Entlastungsdienst für Familien mit demenzbetroffenen Angehörigen, Seniorennachmittage, Gedächtnistraining, Kunsttherapie (auch Hausbesuche)
Tagesbetreuung für pflegebedürftige Menschen	Madeleine Studer Pflegefachfrau Aebnit 12 3257 Grossaffoltern 032 389 24 38 mad.studer@bluewin.ch	Individuelle Betreuung zur Entlastung der Angehörigen. Spielnachmittage mit Zvieri, Spaziergänge , Begleitung Therapie, Arzt, Einkauf etc.

Besuchsdienst Grossaffoltern	Sylvie Bieri Reuebergstrasse 35 3257 Grossaffoltern 032 389 26 13	Regelmässige Besuche von Mitmenschen. (Dieses Angebot gilt soweit es genügend freiwillige Besucher und Besucherinnen gibt). s. S. 9
Besuchsdienst Schüpfen	s. Angebot der Kirchgemeinde	
benevol Biel und Umgebung	Bahnhofstrasse 30 2502 Biel 032 322 36 16 info@benevol-bielbienne.ch	Va bene: besuchen und begleiten, (Spaziergänge, Gespräche, einkaufen, Behördengänge). Schreibservice
Besuchs- und Begleitdienst Schweizerisches Rotes Kreuz Region Seeland	Unterer Quai 23 2502 Biel/Bienne 032 329 32 78 bbd-sva@srk-biel.ch www.srk-bern.ch/seeland	Der Besuchs- und Begleitdienst vermittelt geschulte Freiwillige für Gespräche, Begleitung, Alltagsaktivitäten
Work+Care	www.info-workcare.ch	Informationen für Erwerbstätige, die Angehörige pflegen

Hilfsmittel, Notrufeinrichtungen

REHABIL AG	Chräjeninsel 13 3270 Aarberg 032 392 77 11 info@rehabil.ch www.rehabil.ch	Med. Hilfsmittel für Pflege und Rehabilitation (Gehhilfen, Rollstühle, Pflegebetten usw.) Beratung, Vermietung und Verkauf, Service
Notruf Schweizerisches Rotes Kreuz Region Seeland	Unterer Quai 23 2502 Biel/Bienne 032 329 32 75 notruf@srk-biel.ch www.srk-bern.ch/seeland	Sicherheit rund um die Uhr. Ein Knopfdruck und die Notrufzentrale organisiert angemessene Hilfe. 24 Std. an 365 Tagen.
Notrufdienst (smartlife) Swisscom	Swisscom Shops, Postfilialen www.swisscom.ch/notruf-uhr	Neues Notrufsystem, auch mit GPS-Modul 24h Notfallzentrale
Spitex Notruf	Spitex Seeland 032 393 78 78 info@spitex-seeland.ch	Notrufsystem, verbunden mit der Notrufzentrale von Spitex Seeland

Physiotherapie, Ergotherapie, Podologie

Physio- und Trainingstherapie Schüpfen	Dorfstrasse 1 3054 Schüpfen 031 879 06 77 info@pt-s.ch	Physio- und Trainingstherapie Cardiofit
Physiotherapie Grossaffoltern	Koen De Graaf Ammerzwilstrasse 1A 3257 Grossaffoltern Tel. 032 389 23 30 info@pt-s.ch	Physiotherapie in der Praxis und Hausbesuche
Physiotherapie Rapperswil	Kees Brinkhof Hauptstrasse 27 3255 Rapperswil BE 076 566 15 01 info@pt-s.ch	Physiotherapie in der Praxis und Hausbesuche
Ergotherapie Schüpfen	Christa Gfeller-Indermühle & Heidi Rothen Raclé Leiernstrasse 6 3054 Schüpfen 031 872 05 72 info@ergotherapie-schuepfen.ch www.ergotherapie-schuepfen.ch	Alltags- und Selbstständigkeitstraining, Beratung zum Umgang mit Einschränkungen (u.a. Demenz), Hilfsmittel- und Hausabklärung, Gruppentherapie Behandlung in Praxis und Hausbesuche
Podologie	Sarah Blank Reuebergstrasse 6 3257 Grossaffoltern 032 389 56 69 sarahsascha@gmx.ch	Medizinische Fusspflege

Hausärzte

MediZentrum Schüpfen AG	Dorfstrasse 1 3054 Schüpfen 031 879 50 00 info@medizentrum.ch	Hausärzte Fachärzte Psychotherapie Ernährungsberatung Diabetesberatung Freiberufliche Pflegefachfrauen
Medizentrum Lyss AG	Busswilstrasse 6 3250 Lyss 032 387 07 07 lyss@medizentrum.ch	Ärzte und Therapeuten unter einem Dach

Spitäler

Spital Aarberg Insel Gruppe AG	Lyssstrasse 31 3270 Aarberg 032 391 82 82 info@spitalaarberg.ch www.spitalaarberg.ch	Notfallmedizin mit 24-Std-Rettungsdienst/Ambulatorium Innere Medizin/Kardiologie Chirurgie, Traumatologie, Orthopädie, Radiologie Anästhesie/Schmerztherapie Paramedizinisches Angebot
Spital Tiefenau Insel Gruppe AG	Tiefenaustrasse 112 3004 Bern 4 031 308 81 11 info@spitaltiefenau.ch www.spitaltiefenau.ch	24-Std. Notfalldienst Grundversorgung Spezialgebiete Geriatrische Universitätsklinik
Universitäre Psychiatrische Dienste UPD	Bolligenstrasse 111 3000 Bern 60 031 930 91 11 info@upd.ch	Ambulante Versorgung Alterspsychiatrische Tagesklinik Stationäre Versorgung Memory Clinic

Mein Hausarzt / meine Hausärztein

Meine eigenen wichtigen Telefonnummern

Notizen

NOTFALLDIENSTE

Polizeinotruf	117
Feuerwehr	118
Sanitätsnotruf / Ambulanz	144
Vergiftungsnotfälle (Toxzentrum)	145
Dargebotene Hand	143
REGA	1414

ÄRZTLICHER NOTFALLDIENST

«hans+»

Hausarzt-Notfall Seeland

Grossaffoltern und Schüpfen

0900 144 111

Falls der Hausarzt nicht erreichbar ist

Medphone

Rapperswil

0900 57 67 47

Notfallarzt Bern

Apotheken Notfalldienst

Biel/Seeland

0842 24 24 24

Zahnarzt Notfalldienst

1811 gibt Auskunft

