

Aktivitäten und Dienstleistungen in der Gemeinde Kehrsatz für Personen im Dritten Lebensabschnitt

Inhaltsverzeichnis

- Aktivitäten in Kehrsatz
- Aktivitäten ausserhalb von Kehrsatz
- Kommerzielle Dienstleistungen

Aufbau

- Anlass
- Zweck
- Durchführende Organisation bzw. Ansprechstelle
- Kosten

Verantwortlichkeiten

- Aufsicht: Gemeinderat Kehrsatz (Soziales), Gemeindeverwaltung, Zimmerwaldstr. 6, 3122 Kehrsatz. Tel. 031 960 00 02, info@kehrsatz.ch, www.kehrsatz.ch

Durchführende Organisationen und Ansprechstellen

- **Gemeindeverwaltung**, Zimmerwaldstr. 6, 3122 Kehrsatz, Tel. 031 960 00 02, E-Mail: info@kehrsatz.ch .www.kehrsatz.ch
- **Beauftragte für das Alter**, Zimmerwaldstr. 6, 3122 Kehrsatz, Tel. 031 960 00 02, E-Mail: regina.lerch@kehrsatz.ch
- **Dorfverein**, Postfach 24, 3122 Kehrsatz oder Frau Margret Lehmann, Tel. 079 285 20 74, vorstand@dorfvereinkehrsatz.ch
- **Gemeinnütziger Frauenverein**, Frau Ursula Walther, Eigerweg 7, 3122 Kehrsatz, Tel. 031 961 31 02, uwalther@gmx.net www.frauenverein-kehrsatz.ch
- **Öki - Oekumenisches Zentrum**, Mättelistr. 24, 3122 Kehrsatz. Tel. Sekretariat 031 960 29 29, sekretariat@oeki.ch www.oeki.ch
Öffnungszeiten: Montag - Freitag 0830 Uhr - 1130 Uhr (während den Schulferien nur Montag und Donnerstag)
- **Spitex**, Bernstr. 27b, 3122 Kehrsatz, Tel. 031 380 50 50, info@spitex-bern.ch, www.spitex-bern.ch
Öffnungszeiten: Montag - Freitag 0800 Uhr - 1200 Uhr und 1500 Uhr - 1700 Uhr
- **Pro Senectute**, Tel. 031 359 03 03 (Montag - Freitag 0800 Uhr - 1200 Uhr und 1400 Uhr - 1700 Uhr) oder jederzeit per Fax 031 359 03 02, region.bern@be.pro-senectute.ch, www.pro-senectute-regionbern.ch

Dienstleistungen in Kehrsatz

Fahrdienste Mobil trotz Alter oder Behinderung dank Freiwilligen	Der Fahrdienst bringt Kranke, Betagte und Behinderte zu einem kostengünstigen Tarif mit Privatautos zu medizinischen Untersuchungen und anderen wichtigen Terminen.	Jederzeit nach Bedarf	Anmeldung/Koordination: Sekretariat Öki 031 960 29 29, sekretariat@oeki.ch www.oeki.ch	70 Rp./km Innerhalb Kehrsatz pauschal Fr. 5.-. Diverse andere Pauschalpreise.
Mahlzeitendienst Restaurant Kreuz Belp	Hauptmahlzeiten: Vollständige Menüs für mehrere Tage (vakuumverpackt).	Lieferung jeweils montags für die ganze Woche. Lieferung an 365 Tagen im Jahr möglich. Lieferzeit zwischen 1100 Uhr und 1300 Uhr Mahlzeiten werden heiss geliefert	Bestellung und Auskunft: 031 960 29 29, sekretariat@oeki.ch www.oeki.ch 031 819 42 40	Preise gemäss Menüplan Monatliche Rechnungsstellung Preisliste.
Spitex	Grundpflege, Haushaltführung, Betreuungs- und Haushilfe.	Nach Abklärung zu Hause oder im Stützpunkt.	Spitex Bern 031 380 50 50, info@spitex-bern.ch www.spitex-bern.ch	Tarife nach Krankenversicherungsgesetz (KVG)
Dorfbibliothek	Ausleihe von Büchern, Hörbüchern, Bücher mit extra grosser Schrift, Zeitschriften.	Dorfbibliothek Blumenhof - Montag 1800 Uhr - 2000 Uhr - Mittwoch 0900 Uhr - 1100 Uhr - Donnerstag 1430 Uhr - 1630 Uhr während den Schulferien nur Montags	Dorfbibliothek. Elsbeth Süsskind. 031 961 72 42 bibliotheken@kehrsatz.ch	AHV -BezögerInnen Abonnement Fr. 25.-

Geburtstagsbesuche Gemeindepräsident	Offizielle Glückwünsche der Gemeinde an 85, 90, 95jährige und ältere Einwohnerinnen und Einwohner	Gemeindepräsident	Gemeindeverwaltung	
SBB- Generalabonnement Flexicard 2. Klasse (Tageskarte)	Günstige Ausflüge mit öffentlichen Verkehrsmitteln (Bahn, Bus, Schiff).	Reservation Gemeindeverwaltung Kehrsatz	Gemeinde Kehrsatz 031 960 00 02 oder www.kehrsatz.ch	Fr. 38.-/Tag und Karte.

Aktivitäten in Kehrsatz

Bon Viva - Stamm	Zäme rede, Stammtisch	Jeden Dienstag, ab 1000 Uhr im Restaurant Brunello	Dorfverein 079 285 20 74, vorstand@dorfvereinkehrsatz.ch	
Gesundheitsturnen für Frauen	Beweglichkeit erhalten.	16x von Oktober - März, jeweils Donnerstag, 1630 Uhr - 1730 Uhr im Singsaal Dorfschulhaus.	Auskunft und Anmeldung: Frauenverein 031 961 31 02 uwalther@gmx.net www.frauenverein-kehrsatz.ch	Pauschal Fr. 55.-.
Marschgruppe Nordic Walking	Bewegung im Freien, walk and talk!	Dienstag und Freitag. Besammlung 0900 Uhr, Parkplatz Öki. Marschroute ab Öki in die Region. max. Marschdauer 2 Stunden	Dorfverein vorstand@dorfvereinkehrsatz.ch 079 285 20 74, Ohne Anmeldung	Keine Kosten. Unfallversicherung ist Privatsache.
Seniorenturnen für Frauen und Männer	Freude an der Bewegung	Jeden Donnerstag, 1400 Uhr - 1500 Uhr, im Öki.	Pro Senectute Auskunft/Leitung: Marlies Rutz 031 819 51 04 Marianne de Simone Ohne Anmeldung.	ca. Fr. 4.50 pro Turnstunde Unfallversicherung ist Privatsache.
Seniorenturnen 55+ für Frauen und Männer	Bewegung, Fitness	Jeden Montag, 1800 Uhr- 1915 Uhr, Turnhalle Selhofen.	Turnverein Kehrsatz 031 961 38 52 Ohne Anmeldung.	Fr. 4.-/Person und Abend. Unfallversicherung ist Privatsache.
Freunde des Boule/Pétanque	Bewegung im Freien, Gemeinschaft durch Spiel	Beim Blumenhof	Peter Wirz, Mättelistrasse 21, 031 961 04 56	Keine Kosten
Marschgruppe MOMISA	Sich durch regelmässiges Marschtraining körperlich fit halten.	Montag, Mittwoch und Samstag. Treffpunkt: 0900 Uhr vor Sandbühlstrasse 8 Dauer: ca. 2 1/4 Stunden	Anmeldung: Rudolf Spring, Sandbühlstrasse 8, Tel. 031/961 06 17	Kosten: Kaffeerast
Der Frauenverein bewegt sich	Bewegung im Freien, Regelmässig gemeinsam unterwegs	Donnerstags 0845 Uhr bei der Post Dauer ca. 2 Stunden	Ohne Anmeldung Frauenverein 031 961 31 02 uwalther@gmx.net www.frauenverein-kehrsatz.ch	Kosten: Kafferast

Yoga 60 plus	Beweglichkeit, Entspannung	Montag 1030Uhr - 1145Uhr	Frauenverein Regina Lerch 031 961 08 12 www.ashraya.ch	Auf Anfrage
Jassen (Frauen und Männer)	Gemeinschaft durch Spiel.		Dorfverein 079 285 20 74, vorstand@dorfvereinkehrsatz.ch	Kosten zu Lasten der Teilnehmenden.

Seniorentreff	Vorlesen, Plaudern, Musik hören, Zvieri.	Jeden Montag (nicht während Schulferien), 1400 Uhr - 1630 Uhr im Öki.	Ohne Anmeldung. Auskunft beim Sekretariat Öki 031 960 29 29, sekretariat@oeki.ch	Keine Kosten
Theaterbesuche, Ausflüge, Aktivitäten für Alleinstehende	gemeinsam geniessen, sich austauschen	Gemäss Halbjahresprogrammen	Dorfverein, Organisation: Rösli Bucher, Bernstr. 71, 031 961 03 87 robuke@bluewin.ch	Kosten zu Lasten der Teilnehmenden.
Radausfahrten gemächlich, gemütlich	gemeinsam unterwegs	Frühjahr bis Herbst jeweils letzter Freitag im Monat 9.00 Bhf. Kehrsatz	Info und Anmeldung Gerry Spichiger, 079 333 21 21	
Senioren-Nachmittag	Vorlesen, erzählen usw.	Monatlich, gemäss Programm, Mittwoch, 1400 Uhr im Öki (im Juni als Ausflug und im Dezember als Weihnachtsfeier).	Ref. und Kath. Kirchgemeinde und Frauenverein. Auskunft: Sekretariat Öki 031 960 29 29, sekretariat@oeki.ch Frauenverein 031 961 31 02 Ohne Anmeldung.	Keine Kosten
Mittagstisch für Senioren	Gemeinsam Essen	jeweils am 1. Donnerstag im Monat 1130 Uhr, Rest. Brunello	Anmeldungen bis am Montag der gleichen Woche Susanne Läderach Frauenverein 031 961 22 74	Im Preis von Fr. 16.- sind das Mittagessen, ein Getränk und ein Kaffee oder Tee inbegriffen
Senioren Souperia	Gemeinsam Essen	jeweils am 2. und 4. Freitag im Monat, 1200Uhr im Saal des Öki	Anmeldung bis am Mittwoch der gleichen Woche: Sekretariat Öki 031 960 29 29, sekretariat@oeki.ch	
Geburtstagsessen für alle 80-jährigen und ältere mit Partner oder Partnerin	Dank und Anerkennung, Gemeinschaftserlebnis.	1x im Jahr, im August im Öki.	Anmeldung Frauenverein 031 961 31 02 uwalther@gmx.net www.frauenverein-kehrsatz.ch	Keine Kosten
Seniorenferien	Erholung, Erlebnisse, Förderung der Gemeinschaft.	1 x jährlich	Auskunft und Anmeldung 031 960 29 29: sekretariat@oeki.ch Sekretariat Öki oder bei Pfr. Christoph Nussbaumer, 031 961 41 02	Zu Lasten der Betroffenen (Beitrag ist möglich)

Altersweihnacht	Weihnachtsfeier	1 x im Dezember im Öki.	Ohne Anmeldung Auskunft: Sekretariat Öki 031 960 29 29, sekretariat@oeki.ch	Keine Kosten
------------------------	-----------------	-------------------------	--	--------------

Geburtstagsbesuche vom Frauenverein	Freude bereiten und Anerkennung zum Ausdruck bringen.	Jede Einwohnerin und jeder Einwohner erhält ab dem 75. Lebensjahr ein kleines, persönlich überreichtes Geschenk.	Frauenverein 031 961 31 02 uwalther@gmx.net www.frauenverein-kehrsatz.ch	
Die Umwelt erleben	Führungen, aber auch aktive Mithilfe bei Projekten. Natur und Kulturlandschaft pflegen.	Gemäss Jahres-Tätigkeitsprogramm. Auch für Nichtmitglieder.	Umweltgruppe (Verein), Katharina Bieri, Talstr. 23, 031 961 83 19.	Mitgliederbeitrag: Fr. 30.-/Jahr.
Tanzen	Freude an Bewegung und Musik	Gemäss Jahresprogramm Dorfverein 2x jährlich Herbst/Neujahr	Dorfverein 079 285 20 74, vorstand@dorfvereinkehrsatz.ch	Kosten zu Lasten der Teilnehmenden.
Information und Beratung über die finanziellen Aspekte der Pensionierung	Wissen und Sicherheit	Fluhmattweg 11	Dr. Hans-Jürg Wüthrich, Fluhmattweg 11, 031 961 30 05	Auf Anfrage
Vita Parcours	Bewegung im Freien	Verlängerung Leiserenweg (Waldsaumbereich Gurtenwald).	Freie Benutzung Unterhalt: Gemeinde Kehrsatz	Keine Kosten. Unfallversicherung ist Privatsache.

Kommerzielle Dienstleistungen in Kehrsatz

Mahlzeitendienst (Hauslieferung)	Tägliche Verpflegung mit frisch gekochten Mahlzeiten.	Restaurant Kreuz, Belp	Restaurant Kreuz, Dorfstr. 30, 3123 Belp, 031 819 42 40.	Teilnehmer
Hauslieferdienste in Kehrsatz			Walker S.+E. Lebensmittel Milchprodukte Hubelhohle 5 031 961 52 07 Rufener Kurt Milchprodukte, Lebensmittel Bernstr. 79a 031 961 12 13	
Private Krankenpflege			Priska Trütsch Pflegefachfrau AKP Hagwiesenstr. 9 3122 Kehrsatz 031 961 56 11	Pflege, Betreuung, Hausbesuche, Krankenkassen anerkannt
Pflegehilfe/Haushilfe			Eileen Brosi-Krapf Pflegehelferin SRK Forsthausweg 19 3122 Kehrsatz 031 961 16 67	Unterstützung bei Körperpflege, Haushaltarbeiten, Einkaufen, Korrespondenz, div. spezielle Wünsche
Gruppenturnen für Seniorinnen und Senioren	Erhalten der Beweglichkeit	Team PhysioMobile	Team PhysioMobile, Bernstr. 65a, 031 961 90 60	Auf Anfrage

Aktivitäten ausserhalb von Kehrsatz

Senioren-Universität	Vorträge	Veranstaltungen gemäss Semesterprogramm, Bern Hauptgebäude.	Universität Bern/ Seniorenuniversität www.seniorenuni.unibe.ch Hochschulstr.4, Bern, Tel 031 631 85 41 seniorenuni@lehre.unibe.ch	Fr. 60.-/Semester. Mitgliederausweis berechtigt auch zum freien Besuch anderer schweiz. Senioren-Universitäten
Pro Senectute	Informationen und Veranstaltungen für Seniorinnen und Senioren zu Bildung, Finanzen, Sport, Recht, Umzugs- und Reinigungsdienst usw.	Gemäss gedrucktem Jahresprogramm und diversen Informationsblättern.	Verein Pro Senectute Region Bern. Information, Anmeldung, Bestellungen 031 351 21 71 www.pro-senectute-regionbern.ch	Teilnehmende bzw. Bestellende
SRK Rotes Kreuz	Selbständig bleiben im Alter. Nützliche Druckschriften für Seniorinnen und Senioren.	Herausgeber: Schweizerisches Rotes Kreuz.	Zu beziehen beim Nationalen Sekretariat der Kantonalverbände, Rainmattstrasse 10, 3001 Bern. gf@redcross.ch www.redcross.ch	
Volkshochschule Bern	Weiterbildung		Volkshochschule Bern www.vhsbe.ch Grabenpromenade 3 3000 Bern 7, 031 320 30 30 info@vhsbe.ch	
Seniorenkino		Gemäss Programm	CineABC Moserstr.24 Bern 031332 332 41 42 www.cinedolcevida.ch	Fr. 12.- pro Person