

Wegweiser für Senior*innen

Angebote, Adressen und Beratungsstellen für
Senior*innen der Gemeinde Kehrsatz



1.	Information und Koordination	3
2.	Gesundheit.....	4
3.	Wohnen.....	6
4.	Finanzielle Sicherheit.....	6
5.	Fahrdienste und Transporte	7
6.	Mahlzeitendienste	7
7.	Bewegung und Fitness.....	8
8.	Aktivitäten in Kehrsatz.....	9
9.	Aktivitäten in der Region	12
10.	Wichtige Telefonnummern	13

Fachstelle Alter / Integration / Frühe Förderung

Kehrsatz, 05.01.2026

1. Information und Koordination

**Fachstelle für Alter,
Integration, Frühe
Förderung**

Ellen Höhne
Gemeinde Kehrsatz

Zimmerwaldstrasse 6
Tel. 031 960 00 14
ellen.hoehne@kehrsatz.ch
www.kehrsatz.ch

- Alle Fragen rund ums Alter
- Beratung auch zu Hause
- Koordination Freiwilligenarbeit
- Die Angebote sind kostenlos

**Ökumenisches
Zentrum (Oeki)**

Mättelistrasse 24
Tel. 031 960 29 29
sekretariat@oeki.ch
www.oeki.ch

- Kirchliche Aktivitäten

**Pro Senectute
Region Bern**

Roland Züger
Beratungsstelle
Liebefeld

Regional- und Beratungsstelle
Liebefeld
Hildegardstrasse 18
3097 Liebefeld
Tel. 031 359 03 03
region.bern@be.prosenectute.ch
www.be.prosenectute.ch

- Beratung
- Viele Angebote, Kurse

**Suchportal zu
Altersfragen**

www.infosenior.ch

**UBA Unabhängige
Beschwerdestelle
für das Alter**

Tel. 058 450 60 60
info@uba.ch
www.uba.ch

- Hilfe bei Konflikten in Betreuung, Pflege, Wohnen, Finanzen, Krankenkasse, Familie
- Hilfe für ältere Menschen, die von jeglicher Form von Gewalt betroffen sind

2. Gesundheit

Coiffeur	Hairstudio Schnitt Yvonne Andrist Seilerstrasse 21 3011 Bern Tel. 079 399 24 86	• Kommt nach Hause
Fusspflege	Monika Luginbühl Zimmerwaldstrasse 7 Tel. 079 272 73 80	• Kommt nach Hause
Fusspflege	Priska Trütsch Pflegefachfrau AKP Hagwiesenstrasse 9 Tel. 031 961 56 11	• Macht ausschliesslich Behandlungen bei Ihnen zu Haus • Krankenkasse anerkannt
Hausarzt	Praxis Dr. med. Stefan Kohler Innere Medizin FMH Spez. Psychosomatische und psychosoziale Medizin (SAPPM) Zentrum ROESSLI, Bernstrasse 70 Tel. 031 961 84 80 kohler.praxis@hin.ch	
Hausarzt	Praxis Plus Bernstrasse 79b 031 961 36 36 www.praxisplus-bern.ch	• Dr. Johannes Geymayer • Dr. Christoph Utz
Home Instead	Home Instead Schwarztorstrasse 11 3007 Bern Tel. 031 370 80 70 www.homeinstead.ch	• Begleitung im Alltag, Haushaltshilfe, Entlastung, Grundpflege
Begleitung im Alltag	Rundum betreut Senem Seline Christ (Wabern) 077 266 40 27 info@rundumbetreut.ch www.rundumbetreut.ch	• Diverse Alltagshilfen und Begleitungen: Koordination von Terminen, Spazieren, Einkaufen, Kochen, Haushalt

Spitex Bern Stützpunkt Kehrsatz	Bernstrasse 65 Tel. 031 388 50 50 info@spitex-bern.ch www.spitex-bern.ch	• Pflege und Beratung zu Hause - Fachbereiche: Demenz, Psychiatrie, Wundexpertise und mobiler Onkologie- & Palliativdienst • Hauswirtschaftliche Leistungen
Tagestreff Riggishof	Riggishof Tagestreff Längenbergstrasse 32, 3132 Riggisberg Tel. 031 809 17 22 info@riggishof.ch	• Tagesbetreuung • Montag, Dienstag, Donnerstag, 9.00 – 16.30 Uhr • CHF 75.- pro Tag inkl. Mahlzeiten
Team Sunneschyn	Wangenstrasse 102 3018 Bern 031 335 18 19 info@team-sunneschyn.ch www.team-sunneschyn.ch	• Betreuung zu Hause • Hilfe im Alltag (Einkaufen, Kochen, Garten, Administratives)
Zahnarzt, Dentalhygiene	Dentalpraxis Kehrsatz AG Belpstrasse 30 031 961 09 49 contact@dentalpraxis.ch www.dentalpraxis.ch	

3. Wohnen

Alters- und Pflegeheime	www.heiminfo.ch	
Informationsplattform	www.wohnen60plus.ch	
Senior*innenwohnhaus Bernstrasse 65 Kehrsatz	Zollinger Immobilien 031 954 12 12	• Barrierefreie Wohnungen für Senior*innen
Unterstützung im Haushalt, im Garten oder beim Umzug	Mini Job Köniz Tel. 031 970 95 85 Mittwoch 14.00 – 16.00 Uhr marianne.kreuzer@koeniz.ch	• Bei Mini Job arbeiten Migrant*innen mit Ausweis F oder B

4. Finanzielle Sicherheit

Auskunft zu AHV, Ergänzungsleitungen (EL), Hilfenentschädigung, Steuern	Gemeindeverwaltung Kehrsatz Abteilung Finanzen Tel. 031 960 00 02 www.kehrsatz.ch	
Pro Senectute Region Bern Roland Züger Beratungsstelle Liebefeld	Regional- und Beratungsstelle Liebefeld Hildegardstrasse 18 3097 Liebefeld Tel. 031 359 03 03 region.bern@be.prosenectute.ch www.be.prosenectute.ch	• Beratung Viele Angebote, Kurse
Sozialberatung Albrecht Hermann	Sozialdiakon Evangelisch-Reformierte Kirchgemeinde Kehrsatz Mättelistrasse 24 3122 Kehrsatz 031 960 29 29 albrecht.herrmann@oeki.ch sekretariat@oeki.ch	• Beratung und Unterstützung bei finanziellen Fragen

5. Fahrdienste und Transporte

SRK Fahrdienst	SRK Fahrdienst Mittelland Tel. 031 384 02 10 fahrdienst-mittelland@srk-bern.ch	Fahrten zum Arzt, Therapie, Spital, Coiffeur etc.
Transporte	Bob Services, Liebefeld, Tel. 079 691 61 75 www.bobservices.ch	Transporte zu Arztterminen, Einkaufsservice...
Transporte	easycab 031 302 35 40 Betax 0800 90 30 90 MoPi 0800 144 365	- auch im Rollstuhl oder liegend - auch Fahrten mit medizinischem Personal an
Vergünstigte Transporte	Stiftung Behindertentransport Tel. 031 307 40 40 info@stiftung-btb.ch www.stiftung-btb.ch	Auf vergünstigte Fahrten Anrecht haben Menschen mit Mobilitätseinschränkungen
Fahrten	mybuxi www.mybuxi.ch	- Mobilitätsangebot - Fahrten per App buchen

6. Mahlzeitendienste

Mahlzeitendienst Domicil Bern	Domicil Bern Tel. 031 997 47 87 cuisine@domicilbern.ch	- Lieferung der Mahlzeiten einmal pro Woche, max. 8 Tage im Kühlschrank haltbar - Monatliche Rechnung - Vergünstigung für EL Bezüger*innen
Mahlzeitendienst Eggimann Belp und Umgebung	Hühnerhubelstrasse 64 3123 Belp info@mz-dienst.ch www.mz-dienst.ch Tel. 079 896 60 05	- Lieferung an 365 Tagen möglich - Mahlzeit wird frisch zubereitet und heiss ausgeliefert - Monatliche Rechnung

Mahlzeitendienst à Table	Siloah A Table GmbH Kühlewilstrasse 2 3086 Englisberg info@atable-mzd.ch www.atable-mzd.ch Tel. 031 960 33 39	• Warme oder kalte Lieferung möglich • 7 Tage • Monatliche Rechnung
Milch- und Getränkelieferung	Schmidt Martin Hofmatt 621a 3086 Zimmerwald Tel. 031 819 25 53	

7. Bewegung und Fitness

Aqua-Fitness	Anita Weyermann Tel. 079 600 45 88 contact@anitaweyermann.ch www.anitaweyermann.ch/aquafitness	• Aqua-FIT Kurse • Mittwoch
Frauenverein bewegt sich	Frauenverein info@frauenverein-kehrsatz.ch www.frauenverein-kehrsatz.ch Ohne Anmeldung	• Donnerstags 08.45 Uhr bei der Post Dauer ca. 2 Stunden • Kaffee wird individuell bezahlt
Veloplausch Kehrsatz	Hansruedi Schaffer Tel. 079 333 70 06 hansruedischaffer@bluewin.ch	• Mai-Oktober • Am letzten Freitag im Monat Velotour von 9.00 Uhr bis mittags • Teilnahme mit Velo oder E-Bike möglich
Marschgruppe	Anmeldung: Werner Linder Tel. 031 961 0341	• Montag und Donnerstag • Treffpunkt: 09.00 Uhr vor Sandbühlstrasse 4 oder 6

Vita Parcours	Verlängerung Leiserenweg (Waldsaumbereich Gurtenwald)	• Freie Benutzung Unterhalt: Gemeinde Kehrsatz • Keine Kosten, Unfallversicherung ist Privatsache
Yoga 60 plus	Frauenverein und Regina Lerch Tel. 031 961 08 12 / 079 713 09 31 www.ashraya.ch	• Montag 10.45 – 11.45 Uhr

8. Aktivitäten in Kehrsatz

Bon Viva Stamm	Stammtisch Roland Wehinger Tel. 031 961 08 25	• Jeden Dienstag ab 10.00 Uhr im Bistro Weidli, Weidliweg 2
Dorfbibliothek	Carmen Staub Zimmerwaldstrasse 6 Tel. 031 960 00 90 bibliotheken@kehrsatz.ch	• AHV– Bezüger*innen Abonnement CHF 25.- Kombiabonnement mit E-Medien CHF 55.-
Dorfverein Kehrsatz Manuel Meister	Tel. 032 512 33 45 / 079 540 56 28 vorstand@dorfvereinkehrsatz.ch www.dorfvereinkehrsatz.ch	• Aktivitäten • Kurse
Frauenverein Kehrsatz	info@frauenverein-kehrsatz.ch www.frauenverein-kehrsatz.ch	• Aktivitäten • Gemeinnützige Tätigkeiten • Zusammensein • Kurse • Besuchsdienst
Freiwilligenarbeit in Kehrsatz	Gemeinde Kehrsatz Zimmerwaldstrasse 6 Tel. 031 960 00 14 ellen.hoehne@kehrsatz.ch www.kehrsatz.ch	• Einsätze in vielen Bereichen möglich

Freunde des Boule/Pétanque	Beim Blumenhof Peter Wirz Mättelistrasse 21 Tel. 031 961 04 56	• Keine Kosten
Geburtstagsbesuche	Frauenverein und Kirchgemeinde Kordinatorin: Christine Jöhr Tel. 031 961 58 74	• Alle erhalten ab dem 80. Lebensjahr ein kleines, persönlich überreichtes Geschenk.
Geburtstagsbesuche des Gemeindepräsidenten	Gemeindepräsident Gemeinde Kehrsatz Tel. 031 960 00 02 www.kehrsatz.ch	• Offizielle Glückwünsche der Gemeinde an 90, 95jährige und ältere Einwohner*innen
Geburtstagsessen für alle 80 plus mit Partner*in	Frauenverein Kehrsatz info@frauenverein-kehersatz.ch www.frauenverein-kehersatz.ch	• Jährlich im August im Oeki
Jassen	Information: E. Moser Tel. 078 763 64 88	• jeweils am ersten Montag im Monat 14.00 Uhr, Oeki • Kosten zu Lasten der Teilnehmenden
Usflugsgruppe 60+	Helene Messerli Tel. 031 961 18 33/ 079 769 95 78 Organisiert durch Fachstelle Alter der Gemeinde Kehrsatz in Zusammenarbeit mit dem Ökumenischem Zentrum Kehrsatz www.kehrsatz.ch	• Programm im Schaukasten der Gemeinde, Website Gemeinde und im Chäsitzer
Senior*innen-nachmittage	Ref. und Kath. Kirchgemeinde und Frauenverein Auskunft/Anmeldung: Sekretariat Oeki Tel. 031 960 29 29 sekretariat@oeki.ch www.oeki.ch	• Monatlich, gemäss Programm, Mittwoch, 14.00 Uhr im Oeki • Keine Kosten

Senior*innen Kino	Ökumenisches Zentrum Sekretariat Oeki Tel. 031 960 29 29 sekretariat@oeki.ch	• Kino/Filme
Senior*innen Souperia	Anmeldung bis am Mittwoch der gleichen Woche: Sekretariat Oeki Tel. 031 960 29 29 sekretariat@oeki.ch www.oeki.ch	• jeweils am letzten Freitag im Monat, 12.00 Uhr im Saal des Oeki • Unkostenbeitrag CHF 4.-
Senior*innen Treffen im Weidli	Im Bistro Weidli Helene Messerli Tel. 031 961 18 33/ 079 769 95 78	• Donnerstag • Konsumation auf Selbstkosten
Senior*innenessen im Brunello	Anmeldungen bis am Montag der gleichen Woche: Frauenverein Anna Vogel Tel. 031 961 28 75	• jeweils am ersten Donnerstag im Monat 11.30 Uhr, Rest. Il Brunello • Ganze Portion CHF 17.-, halbe Portion CHF 14.-
Senior*innenturnen 55+ für Frauen und Männer	Frauenriege Kehrsatz Helene Windler Tel. 031 961 57 16 helene.windler@bluewin.ch Ohne Anmeldung	• Jeden Montag, 18.00 – 19.00 Uhr, Turnhalle Selhofen • CHF 5.- pro Abend. Unfallversicherung ist Privatsache
Senior*innenturnen für Frauen und Männer	Pro Senectute Region Bern Leitung: Marlies Rutz und Monika Vögtlin Ökumenisches Zentrum Kehrsatz, Mättelistrasse 24 Auskunft / Anmeldung: Tel. 031 359 03 03	• Jeden Donnerstag, 14.00 – 15.00 Uhr, im Öki • Unfallversicherung ist Privatsache
Umweltgruppe	Katharina Bieri Talstrasse 23 Tel. 031 961 83 19 www.umweltgruppe-kehrsatz.ch	• Führungen, aber auch aktive Mithilfe bei Projekten. Natur und Kulturlandschaft pflegen • CHF 30.- pro Jahr

Lismiträff	Auskunft: Fachstelle Alter Ellen Höhne Tel. 031 960 00 14	• 1. und 4. Montag im Monat, 14.00 – 16.00 Uhr, im Öki
Senior*innenweihnachts-feier	Sekretariat Oeki Tel. 031 960 29 29 sekretariat@oeki.ch www.oeki.ch	• Kostenlose Weihnachtsfeier im Dezember

9. Aktivitäten in der Region

Jobs für Rentner	www.rentarentner.ch	• Rentner für einen Job engagieren oder selber einen Job suchen
Kino für Senior*innen	Cine ABC Moserstrasse 24, Bern Tel. 031 332 41 42 www.cinedolcevida.ch	• CHF 13.-
Senior*innenuniversität	Universität Bern Hochschulstrasse 4, Bern Tel 031 631 52 40 senioren-uni@entwicklung.unibe.ch www.seniorenuni.unibe.ch	• CHF 80.- pro Jahr Mitgliederausweis berechtigt auch zum freien Besuch anderer schweiz. Senioren-Universitäten
Verein Etoile	Verein Etoile Salvisbergstrasse 6, 3006 Bern Tel. 031 388 50 05 info@verein-etoile.ch www.verein-etoile.ch	• Soziale Begleitung und kulturelle Erlebnisse • Mitgliedschaft CHF 25.- pro Jahr oder CHF 50.- pro Jahr
Volkshochschule Bern	Volkshochschule Bern Grabenpromenade 3, 3000 Bern Tel. 031 320 30 30 info@vhsbe.ch www.vhsbe.ch	• Weiterbildung

10. Wichtige Telefonnummern

Medizinische Notfallsituationen

Sanitätsnotruf (Einsatz von Rettungswagen in Notfällen)	144
--	------------

Inselspital Bern / Notfall Freiburgstrasse 16 C 3010 Bern	031 632 24 02
---	----------------------

Spital Lindenhof / Notfall Bremgartenstrasse 117 3001 Bern	031 300 88 88
--	----------------------

Salem Spital / Notfall Schänzlistrasse 39 3013 Bern	031 335 35 35
---	----------------------

City Notfall Schanzenstrasse 4A 3008 Bern Täglich 7.00-22.00 Uhr	031 326 20 00
---	----------------------

Ärztenotruf Medphone 24 Stunden CHF 3.23/Min	0900 57 67 47
--	----------------------

Kriseninterventionszentrum In psychosozialen Krisensituationen, ausserhalb den Bürozeiten ist der Notfall Inselspital zuständig	031 632 88 11
---	----------------------

Vergiftung	145
------------	------------

Polizei

Polizei Notruf	117
----------------	------------

Polizei Wache Belp Dorfstrasse 55 3123 Belp	031 638 83 20
---	----------------------

Feuerwehr	118
-----------	------------

Europäische Notrufnummer	112
--------------------------	------------

Rega	1414
------	-------------

Die Dargebotene Hand	143
----------------------	------------