

Wegweiser für Senioren aus Kehrsatz



Inhalt

Information und Koordination	3
Soziale Netze / Aktivitäten	4
Wohnen	10
Gesundheit	10
Persönliche und finanzielle Sicherheit	12
Migration	12
Infrastruktur / Mobilität / Verkehr	13
Wichtige Telefonnummern	15

Information und Koordination

Fachstelle für Alter, Integration, Frühe Förderung

Daniela Gloor
Gemeinde Kehrsatz

Zimmerwaldstrasse 6
Tel. 031 960 00 14
daniela.gloor@kehrsatz.ch
www.kehrsatz.ch

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

Pro Senectute Region Bern

Berner Generationenhaus
Bahnhofplatz 2
3011 Bern
Tel. 031 359 03 03
region.bern@be.pro-senectute.ch
www.pro-senectute-regionbern.ch

- Beratung
- Viele Angebote, Kurse

Ökumenisches Zentrum (Oeki)

Natalie Aebischer
Reformierte Pfarrerin mit Schwerpunkt 50plus

Mättelistrasse 24
Tel. 031 960 29 29
natalie.aebischer@oeki.ch
www.oeki.ch

- Viele Aktivitäten 50 plus
- Kirchliche Aktivitäten
- Seelsorge
- Psychologische Beratung
- Lebensberatung

Ökumenisches Zentrum

Gerd Hotz
Pfarreiseelsorger Römisch-katholisch

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

- Seelsorge
- Kirchliche Aktivitäten

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

Soziale Netze / Aktivitäten

Aqua-Gym	Info / Anmeldung: Frauenverein Katja Werthmüller-Lienhard Tel. 076 592 24 00 aquagym-kehrsatz@bluewin.ch	<ul style="list-style-type: none">• Mittwoch 17h35 – 18h20• Mittwoch, 18h30 – 19h15• Mittwoch, 19h20 – 20h05• Kosten je nach Anzahl stattfindender Stunden pro Quartal (1 Lektion CHF 16.00)
Usflugsgruppe 60+	Helene Messerli Daniela Gloor Anmeldung/Infos: Gemeinde Kehrsatz, Daniela Gloor Tel. 031 960 00 14 daniela.gloor@kehrsatz.ch www.kehrsatz.ch	<ul style="list-style-type: none">• Programm im Schaukasten und Website Gemeinde
Bon Viva Stamm	Stammtisch Roland Wehinger 031 961 08 25	<ul style="list-style-type: none">• Jeden Dienstag ab 10.00 Uhr im Bistro Weidli, Weidliweg 2
Der Frauenverein bewegt sich	Frauenverein info@frauenverein-kehrsatz.ch www.frauenverein-kehrsatz.ch Ohne Anmeldung	<ul style="list-style-type: none">• Donnerstags 08:45 Uhr bei der Post Dauer ca. 2 Stunden• Kaffee wird individuell bezahlt
Dorfbibliothek	Carmen Staub Zimmerwaldstrasse 6 Tel. 031 960 00 90 bibliotheken@kehrsatz.ch	<ul style="list-style-type: none">• Montag 18:00 Uhr–20:00 Uhr• Mittwoch 09:00 Uhr– 11:00 Uhr• Donnerstag 14:30 Uhr–16:30 Uhr• AHV-BezügerInnen Abonnement CHF 25.- Kombiabonnement mit E-Medien CHF 55.-

Dorfverein Kehrsatz Manuel Meister	Tel. 032 512 33 45 / 079 540 56 28 vorstand@dorfvereinkeh- satz.ch www.dorfvereinkehersatz.ch	<ul style="list-style-type: none"> • Aktivitäten • Kurse
Frauenverein Kehrsatz	info@frauenverein-kehersatz.ch www.frauenverein-kehersatz.ch	<ul style="list-style-type: none"> • Aktivitäten • Gemeinnützige Tätigkeiten • Zusammensein • Kurse • Besuchsdienst
Freiwilligenarbeit in Kehrsatz	Gemeinde Kehrsatz Zimmerwaldstrasse 6 Tel. 031 960 00 14 daniela.gloor@kehersatz.ch www.kehersatz.ch	<ul style="list-style-type: none"> • Einsätze in vielen Bereichen möglich
Freunde des Boule/Pétanque	Beim Blumenhof Peter Wirz Mättelistrasse 21 Tel. 031 961 04 56	<ul style="list-style-type: none"> • Keine Kosten
Geburtstagsbesuche	Frauenverein und Kirchge- meinde Kordinatorin: Christine Jöhr 031 961 58 74	<ul style="list-style-type: none"> • Alle erhalten ab dem 80. Lebensjahr ein kleines, persönlich überreichtes Geschenk.
Geburtstagsbesuche der Gemeindepräsidentin	Gemeindepräsidentin Gemeinde Kehrsatz Tel. 031 960 00 02 www.kehersatz.ch	<ul style="list-style-type: none"> • Offizielle Glückwünsche der Gemeinde an 90, 95jährige und ältere Einwohnerinnen und Einwohner

Geburtstagsessen für alle 80 plus mit Partner oder Partnerin	Frauenverein Kehrsatz info@frauenverein-kehrsatz.ch www.frauenverein-kehrsatz.ch	<ul style="list-style-type: none"> • Jährlich im August im Oeki
Gemeindenachmittage 50 plus	Ref. und Kath. Kirchgemeinde und Frauenverein Auskunft/Anmeldung: Sekretariat Oeki Tel. 031 960 29 29 sekretariat@oeki.ch www.oeki.ch	<ul style="list-style-type: none"> • Monatlich, gemäss Programm, Mittwoch, 14:00 Uhr im Oeki • Keine Kosten
Seniorenturnen	Auskunft und Anmeldung: Marlis Rutz Tel. 031 819 51 04	<ul style="list-style-type: none"> • Donnerstag ab 14:00 Uhr • Schnupperlektion gratis
Jassen	Information: Margret Lehmann Tel. 079 285 20 74	<ul style="list-style-type: none"> • jeweils am ersten Mittwoch im Monat 19:30 Uhr, Oeki • Kosten zu Lasten der Teilnehmenden
Jobs für Rentner	www.rentarentner.ch	<ul style="list-style-type: none"> • Rentner für einen Job engagieren oder selber einen Job suchen
Kafi-Treff 50plus	Pfarrerin Natalie Aebischer Mättelistrasse 24 031 960 29 25 natalie.aebischer@oeki.ch www.oeki.ch	<ul style="list-style-type: none"> • Monatlich von 14.30-17.00 Uhr im Oeki, Daten unter www.oeki.ch, Angebote 50plus • Erlös geht an Hilfsprojekt

Kino für Senioren	Cine ABC Moserstrasse 24, Bern Tel. 031 332 41 42 www.cinedolcevita.ch	<ul style="list-style-type: none"> • CHF 13.-
Marschgruppe MOMI	Anmeldung: Rudolf Spring Sandbühlstrasse 8 Tel. 031 961 06 17	<ul style="list-style-type: none"> • Montag und Mittwoch • Treffpunkt: 09:00 Uhr vor Sandbühlstrasse 8 • Dauer: ca. 2 1/4 Stunden • Kaffee wird individuell bezahlt
Senioren Souperia	Anmeldung bis am Mittwoch der gleichen Woche: Sekretariat Oeki Tel. 031 960 29 29 sekretariat@oeki.ch www.oeki.ch	<ul style="list-style-type: none"> • jeweils am letzten Freitag im Monat, 12:00 Uhr im Saal des Oeki • Unkostenbeitrag CHF 3.-
Senioren Treffen	Im Bistro Weidli, Daten gemäss Programm. Infos: Gemeinde Kehrsatz, Daniela Gloor Tel. 031 960 00 02 daniela.gloor@kehrsatz.ch www.kehrsatz.ch	<ul style="list-style-type: none"> • Getränke, Konsumation werden individuell bezahlt.
Seniorenessen im Brunello	Anmeldungen bis am Montag der gleichen Woche: Frauenverein Anna Vogel Tel. 031 961 28 75	<ul style="list-style-type: none"> • jeweils am ersten Donnerstag im Monat 11:30 Uhr, Rest. il Brunello • Ganze Portion CHF 17.-, halbe Portion CHF 14.-

Seniorenferien	Pfarrerin Natalie Aebischer Mättelistrasse 24 031 960 29 25 natalie.aebischer@oeki.ch www.oeki.ch	<ul style="list-style-type: none"> • 1x jährlich • Zu Lasten der Betroffenen (Beitrag ist möglich)
Seniorenturnen 55+ für Frauen und Männer	Frauenriege Kehrsatz Helene Windler Tel. 031 961 57 16 helene.windler@bluewin.ch Ohne Anmeldung	<ul style="list-style-type: none"> • Jeden Montag, 18:00 Uhr- 19:00 Uhr, Turnhalle Selhofen • CHF 5.- pro Abend. Unfallversicherung ist Privatsache
Seniorenturnen für Frauen und Männer	Pro Senectute Region Bern Leitung: Marlies Rutz und Monika Vöglin Auskunft / Anmeldung: Tel. 031 359 03 03	<ul style="list-style-type: none"> • Jeden Donnerstag, 14:00 Uhr – 15:00 Uhr, im Öki • CHF 4.60 pro Stunde • Unfallversicherung ist Privatsache
Seniorenuniversität	Universität Bern Hochschulstrasse 4, Bern Tel 031 631 52 40 senioren-uni@entwicklung.unibe.ch www.seniorenuni.unibe.ch	<ul style="list-style-type: none"> • CHF 80.-/Jahr Mitgliederausweis berechtigt auch zum freien Besuch anderer schweiz. Senioren-Universitäten
Team Sunneschyn	Wangenstrasse 102 3018 Bern 031 335 18 19 info@team-sunneschyn.ch www.team-sunneschyn.ch	<ul style="list-style-type: none"> • Betreuung zu Hause • Hilfe bei Administrativen Aufgaben, im Haushalt, Garten u.v.m.
Umweltgruppe	Katharina Bieri Talstrasse 23 Tel. 031 961 83 19 www.umweltgruppe-kehrsatz.ch	<ul style="list-style-type: none"> • Führungen, aber auch aktive Mithilfe bei Projekten. Natur und Kulturlandschaft pflegen • 30.- pro Jahr

Veloplausch Kehrsatz	Hansruedi Schaffer 079 333 70 06 hansruedischafter@bluewin.ch	<ul style="list-style-type: none"> • Mai-Oktober • Am letzten Freitag im Monat Velotour von 9.00 Uhr bis mittags • Teilnahme mit Velo oder E-Bike möglich
Verein Etoile	Verein Etoile Salvisbergstrasse 6, 3006 Bern Tel. 031 388 50 05 info@verein-etoile.ch	<ul style="list-style-type: none"> • Soziale Begleitung und kulturelle Erlebnisse • Mitgliedschaft CHF 25.-/Jahr oder CHF 50.-/Jahr
Vita Parcours	Verlängerung Leiserenweg (Waldsaumbereich Gurtenwald)	<ul style="list-style-type: none"> • Freie Benutzung Unterhalt: Gemeinde Kehrsatz • Keine Kosten, Unfallversicherung ist Privatsache
Volkshochschule Bern	Volkshochschule Bern Grabenpromenade 3, 3000 Bern Tel. 031 320 30 30 info@vhsbe.ch www.vhsbe.ch	<ul style="list-style-type: none"> • Weiterbildung
Weihnachtsfeier 50 plus	Sekretariat Oeki Tel. 031 960 29 29 sekretariat@oeki.ch www.oeki.ch	<ul style="list-style-type: none"> • Kostenlose Weihnachtsfeier im Dezember
Yoga 60 plus	Frauenverein und Regina Lerch Tel. 031 961 08 12 www.ashraya.ch	<ul style="list-style-type: none"> • Montag 10:30 Uhr – 11:45 Uhr

Wohnen

Alters-und Pflegeheime www.heiminfo.ch

Informationsplattform www.wohnen60plus.ch

**Seniorenwohnhaus
Kehrsatz** Bernstrasse 65
Tel. 031 961 28 91

**Unterstützung im Haushalt,
im Garten oder beim Um-
zug** Mini Job Köniz
Tel. 031 970 95 85
Mittwoch 14.00 - 16.00 Uhr
[marianne.kreuzer@ko-
eniz.ch](mailto:marianne.kreuzer@ko-
eniz.ch)

- Bei Mini Job arbeiten Migrantinnen und Migranten mit Ausweis F oder B aus der Gemeinde Köniz und Umgebung.

Gesundheit

Coiffeur Hairstudio SchnittFit
Yvonne Andrist
Seilerstrasse 21
3011 Bern
Tel. 079 399 24 86

- Kommt nach Hause

Fusspflege Sonja's Bellness Studio
Sonja Moser
Belpstrasse 12
3122 Kehrsatz
079 545 02 25

- Klassische Gesichtsbearbeitung
- Wimpern und Brauen färben
- Manicure
- Pedicure
- Fussreflex-Therapie etc.

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

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	Praxisgemeinschaft Zimmerwald/Kehrsatz Bernstrasse 79b 031 961 36 36 www.praxisgemeinschaft-zimmerwald-kehrsatz.ch	<ul style="list-style-type: none">• Dr. med. Nicole von Tschärner, Innere Medizin FMH, spez. Geriatrie• Dr. med. Johannes Geymayer, Arzt f. allgemeine Medizin / Facharzt FMH
-----------------	---	--

Hilfsmittel Aare Reha Produkte und Alltagshilfen	Reto Stalder Belpstrasse 18 Tel. 031 812 02 90 hm-aare@hxb.ch www.hilfsmittel-aare.ch	<ul style="list-style-type: none">• Beratung am Telefon oder Zuhause• Rollatoren, Rollstühle, Alltagshilfsmittel, Notruf Geräte, Inkontinenz Material etc.
---	---	---

Pflegehilfe/Haus- halthilfe	Eileen Brosi-Krapf Pflegehelferin SRK Hubelhohle 9 Tel. 031 961 16 67	<ul style="list-style-type: none">• Körperpflege• Haushalt• Einkaufen• Korrespondenz• div. spezielle Wünsche
--	--	--

Spitex Bern Stützpunkt Kehrsatz	Bernstrasse 65 Tel. 031 388 50 50 info@spitex-bern.ch www.spitex-bern.ch	<ul style="list-style-type: none">• Pflege und Beratung zu Hause Fachbereiche: Demenz, Psychiatrie, Wundexpertise und mobiler Onkologie- & Palliativdienst• Hauswirtschaftliche Leistungen
--	---	---

Tagestreff Riggishof	Riggishof Tagestreff Längenbergstrasse 30, 3132 Riggishof Tel. 031 809 17 22 info@riggishof.ch	<ul style="list-style-type: none">• Montag – Donnerstag, 09:00 – 16:30 Uhr• CHF 75.- pro Tag
-----------------------------	---	---

Zahnarzt, Dentalhygiene	Diserens Dentalpraxis Forsthausweg 17 031 961 09 49 contact@dentalpraxis.ch	
------------------------------------	--	--

Home Instead	Schwarztorstrasse 11 3007 Bern Tel. 031 370 80 70 www.homeinstead.ch	<ul style="list-style-type: none"> • Begleitung im Alltag, Haushaltshilfe, Entlastung, Grundpflege
---------------------	---	---

Persönliche und finanzielle Sicherheit

Auskunft zu AHV, Ergänzungsleitungen (EL), Hilflosenentschädigung, Steuern	Gemeindeverwaltung Kehrsatz Abteilung Finanzen Tel. 031 960 00 02 www.kehrsatz.ch	
Pro Senectute Region Bern	Berner Generationenhaus Bahnhofplatz 2 3011 Bern Tel. 031 359 03 03 region.bern@be.pro-senectute.ch www.pro-senectute-regionbern.ch	<ul style="list-style-type: none"> • Beratung und Unterstützung bei finanziellen Fragen
Sozialberatung Albrecht Hermann	Sozialdiakon Evangelisch-Reformierte Kirchgemeinde Kehrsatz Burggässli 11 3123 Belp 031 300 40 99 albrecht.hermann@kath-bern.ch	<ul style="list-style-type: none"> • Beratung und Unterstützung bei finanziellen Fragen

Migration

Informationsmaterial in verschiedenen Sprachen	www.migesplus.ch	
Fachstelle für Alter, Integration, Frühe Förderung Daniela Gloor Gemeinde Kehrsatz	Zimmerwaldstrasse 6 Tel. 031 960 00 14 daniela.gloor@kehrsatz.ch www.kehrsatz.ch	<ul style="list-style-type: none"> • Alle Fragen rund ums Alter • Vermittlung von Schlüsselpersonen Integration • Beratung auch zu Hause • Koordination Freiwilligenarbeit • Die Angebote sind kostenlos

Infrastruktur / Mobilität / Verkehr

Heimlieferung Einkäufe	Rufener Kurt, Milchprodukte, Lebensmittel Bernstrasse 79a Tel. 031 961 12 13	
Mahlzeitendienst Domicil Bern	Domicil Bern Tel. 031 997 47 87 cuisine@domicilbern.ch	<ul style="list-style-type: none">• Lieferung der Mahlzeiten einmal pro Woche, max. 8 Tage im Kühlschrank haltbar• Monatliche Rechnung• Vergünstigung für EL Bezüger
Mahlzeitendienst Eggimann Belp und Umgebung	Hühnerhubelstrasse 64 3123 Belp info@mz-dienst.ch www.mz-dienst.ch Tel. 079 896 60 05	<ul style="list-style-type: none">• Lieferung an 365 Tagen möglich• Mahlzeit wird frisch zubereitet und heiss ausgeliefert• Monatliche Rechnung
Mahlzeitendienst à Table	Restaurant TAKE OFF Flugplatzstrasse 69 3123 Belp info@atable-mzd.ch www.atable-mzd.ch/ 031 961 00 83	<ul style="list-style-type: none">• Warme oder kalte Lieferung möglich• 7 Tage• Monatliche Rechnung
Milch- und Getränkelieferung	Schmidt Martin Hofmatt 621a 3086 Zimmerwald Tel. 031 819 25 53	
Fahrdienst	SRK Fahrdienst 031 384 02 10	<ul style="list-style-type: none">• Fahrten zum Arzt, Therapie, Spital, Coiffeur etc.• CHF 1.20/km (ab 62 Jahren), CHF 1.80/km unter 62 Jahren)• Vermittlungspauschale pro Auftrag CHF 2.-
Transport	Bob Services, Liebefeld, Tel. 079 691 61 75, www.bobservices.ch	<ul style="list-style-type: none">• Arztbesuche, Einkaufsservice...

**Transporte
(auch im Rollstuhl oder
liegend)**

easycab 031 302 35 40
Betax 0800 90 30 90
MoPi 0800 144 365

- Bieten auch Fahrten mit medizinischem Personal an

Vergünstigte Fahrten

Stiftung Behindertentransport
Tel. 031 307 40 40
info@stiftung-btb.ch
www.stiftung-btb.ch

- Auf vergünstigte Fahrten Anrecht haben Menschen mit Mobilitätseinschränkungen

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