



(Gemeinde  
Ostermundigen

SNO  
60+



# Anlässe 2024

der Organisationen des Sozialen Netzes  
Ostermundigen (SNO) für Personen ab 60 Jahren

**Stand 25.1.2024**

*Änderungen sind im Laufe des Jahres möglich. Aktuelle Angaben:  
Veranstaltungskalender in der Bantiger Post oder unter  
[www.ostermundigen.ch](http://www.ostermundigen.ch) > Veranstaltungen*

Haben Sie Fragen zu den verschiedenen Angeboten in Ostermundigen? Dann melden Sie sich gerne bei der Infostelle Kind, Familie und 60+ der Gemeinde Ostermundigen.

**Infostelle Kind, Familie und 60+**

031 930 12 90

[generationen@ostermundigen.ch](mailto:generationen@ostermundigen.ch)

[www.ostermundigen.ch/generationen](http://www.ostermundigen.ch/generationen)





Bild: Pixabay

# «Älter werden – Zukunft gestalten»

## Veranstaltungsreihe SNO 60+

Älter werden bringt neue Freiheiten, aber auch Veränderungen mit sich, die uns oder unser Umfeld vor Herausforderungen stellen. Die Wohnung wird zu gross, nach einem Sturz wird Pflege benötigt, die finanzielle Situation verändert sich oder die Zeit scheint endlos.

Die Veranstaltungsreihe „Älter werden – Zukunft gestalten“ schafft Einblicke in die Vorsorge aus verschiedenen Blickwinkeln und regt an, sich mit dem eigenen Altern und seinen Gestaltungsmöglichkeiten auseinanderzusetzen.

---

### Ein Angebot des Sozialen Netzes Ostermundigen SNO

(Gemeinde  
Ostermundigen

**PRO  
SENECTUTE**  
GEMEINSAM STÄRKER

 **REFORMIERTE KIRCHE  
OSTERMUNDIGEN**

  
**Rheumaliga Bern  
und Oberwallis**  
Bewusst bewegt

Überall für alle  
**SPITEX**  
Ostermundigen

 **Home Instead.**  
*Zuhause umsorgt*

  
**Katholische Kirche Region Bern**  
Pfarrei Guthirt • Ostermundigen

 **tilia**  
pflegt und begleitet

  
**TERTIANUM**

## Finanzen ab 75 Jahren

Ein bedeutendes Thema im Alter sind die persönlichen Finanzen. Aufgrund der gesundheitlichen Situation, zunehmendem Unterstützungsbedarf und neuer Wohnsituation kann sich die finanzielle Situation verändern. Erfahren Sie mehr über Finanzen im Alter und welche Formen von Unterstützung Ihnen zur Verfügung stehen. Ergreifen Sie die Gelegenheit, Fragen zu stellen und eine individuelle Kurzberatung zu erhalten.

<b>Wann</b>	<b>Mittwoch, 1. Mai 2024</b> von 15.00-16.30 Uhr
<b>Wo</b>	Kath. Kirche Pfarrei Guthirt, Obere Zollgasse 3, 3072 Ostermundigen
<b>Inhalt</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Informationen zu Unterstützungsangeboten und deren Finanzierung</li> <li>• Individuelle Kurzberatungen (AHV-Zweigstelle Bern-Ostermundigen, Spitex Ostermundigen, tilia, Sozialberatung Kath. Kirche Pfarrei Guthirt)</li> </ul>
<b>Organisiert von</b>	Spitex Ostermundigen, tilia Ostermundigen und Steingrübli, Kath. Kirche Pfarrei Guthirt, Gemeinde Ostermundigen
<b>Info</b>	Gemeinde Ostermundigen, Infostelle Kind, Familie und 60+ 031 930 12 90 oder generationen@ostermundigen.ch
<b>Ergänzende Anlässe</b>	<p><b>Informationsveranstaltungen über Ergänzungsleistungen zur AHV und IV</b> der AHV Zweigstelle Bern-Ostermundigen (keine Anmeldung erforderlich)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Di, 14. Mai</b>, 14.00-16.00 Uhr, Kirchengemeinde Bümpliz, Bernstrasse 85, Bern</li> <li>• <b>Do, 24. Oktober</b>, 14.00-16.00 Uhr, Saal Rotonda, Sulgeneckstrasse 13, Bern</li> </ul>

## Mobil sein & bleiben

In diesem Kurs vermitteln Ihnen Expertinnen und Experten des öffentlichen Verkehrs und der Polizei viel Wissenswertes und praktische Übungen für Ihre alltägliche Mobilität. So bleiben Sie zu Fuss und mit dem öffentlichen Verkehr unabhängig und mobil.

<b>Wann</b>	<b>Mittwoch, 22. Mai 2024</b> von 8.30-12.00 Uhr
<b>Wo</b>	Tell, Bernstrasse 101, 3072 Ostermundigen
<b>Inhalt</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ÖV geschickt nutzen: Sicher und entspannt unterwegs</li> <li>• Billettautomaten bedienen: Schnell und einfach zum passenden Billett</li> <li>• Neue Möglichkeiten entdecken: Mit dem Smartphone mobil</li> <li>• Risiken erkennen: Unfall- und sturzfrei im ÖV und Strassenverkehr</li> </ul>
<b>Info &amp; Anmeldung</b>	Pro Senectute Bern 031 359 03 03 oder bildungundsport@be.prosenectute.ch

# Xundheitstag – Unsere Sinne

Unsere Sinne sind das Tor zum Leben. Damit wir möglichst lange mit allen Sinnen geniessen können, ist es wichtig, diese bewusst zu pflegen und anzuregen. Sie erhalten Informationen und Anregungen zur Vorsorge, zum Umgang mit Hör- und Sehbehinderungen und zu Hilfsmitteln.

---

<b>Wann</b>	<b>Samstag, 25. Mai 2024</b> von 9.30-13.00 Uhr (inkl. Mittagessen)
<b>Wo</b>	Ref. Kirchgemeindehaus, Obere Zollgasse 15, 3072 Ostermundigen
<b>Programm</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Infostände</li><li>• <b>Referat «Hören heisst dazugehören»</b>, Barbara Gasser, dipl. Audiagogin, IGGH/Hörtrainerin für CI-Träger:innen, Gedächtnistrainerin</li><li>• <b>Referat «Sehen im Alter – Zwischen Sehen und Nicht Sehen»</b>, Markus Sutter, Rehabilitation Beraten B, Blinden- und Behindertenzentrum Bern, Low Vision Trainer und Gerontologe</li><li>• Bewegung, Lucia Illi Gisler, Rheumaliga Bern und Oberwallis, dipl. Ergotherapeutin FH</li><li>• einfaches Mittagessen</li></ul>
<b>Organisiert von</b>	Rheumaliga Bern und Oberwallis, Pro Senectute Kanton Bern, Spitex Ostermundigen, tilia, Home Instead, Ref. Kirche Ostermundigen, Katholische Kirche Ostermundigen, Gemeinde Ostermundigen
<b>Info &amp; Anmeldung</b> (bis 17.5.)	Gemeinde Ostermundigen, Infostelle Kind, Familie und 60+ 031 930 12 90 oder generationen@ostermundigen.ch

---

# Zmorge+ - Sinnfindung im (Un)Ruhestand

Prof. em. Dr. Hansjörg Znoj spricht über Sinnfindung im (Un)Ruhestand. Dazu gibt es ein feines Frühstück und Möglichkeit zum Austauschen.

---

<b>Wann</b>	<b>Dienstag, 2. Juli 2024</b> von 9.00-11.00 Uhr
<b>Wo</b>	Ref. Kirchgemeindehaus, Obere Zollgasse 15, 3072 Ostermundigen
<b>Kosten</b>	8 Fr.
<b>Organisiert von</b>	Ref. Kirche Ostermundigen
<b>Info &amp; Anmeldung</b> (bis 27. Juni)	Ref. Kirche Ostermundigen, Béa Hertig bea.hertig@refmundigen.ch oder 031 930 86 05

---

## Wohnen im Alter

Lokale Wohnangebote, Dienstleistungen und deren Finanzierung werden vorgestellt. Die Veranstaltung ist eine Wiederholung des Anlasses vom 1.5.23. Im Anschluss haben Sie die Möglichkeit für Austausch und Klärung Ihrer Fragen.

<b>Wann</b>	<b>Montag, 9. September 2024</b> von 15.00-16.30 Uhr
<b>Wo</b>	Tell-Saal, Bernstrasse 101, 3072 Ostermundigen
<b>Organisiert von</b>	Spitex Ostermundigen, tilia Ostermundigen und Steingrübli, Gemeinde Ostermundigen
<b>Info</b>	Gemeinde Ostermundigen, Infostelle Kind, Familie und 60+ 031 930 12 90 oder generationen@ostermundigen.ch

## Infoveranstaltung «Testament»

Sie wollen selbst bestimmen, was mit Ihrem Nachlass passieren soll? Notar Christoph Leiser gibt Ihnen Auskunft zum Thema Erbrecht und insbesondere zum Testament.

<b>Wann</b>	<b>Mittwoch, 6. November 2024</b> von 15.00-16.30 Uhr
<b>Wo</b>	Tell, Bernstrasse 101, 3072 Ostermundigen
<b>Leitung</b>	Christoph Leiser, lic. iur und Notar des Kantons Bern
<b>Info &amp; Anmeldung</b> (bis 1. Nov.)	Gemeinde Ostermundigen, Infostelle Kind, Familie und 60+ 031 930 12 90 oder generationen@ostermundigen.ch

## Kurse zu Vorsorge von Pro Senectute

Pro Senectute Kanton Bern führt u.a. im Generationenhaus Bern verschiedene Veranstaltungen rund ums Thema Vorsorge durch.

- Infoveranstaltungen «Docupass» - Ihre Verfügung für den Ernstfall
- Workshops Patientenverfügung
- Workshops «Vorsorgeauftrag»
- Workshops «Anordnung für den Todesfall & Testament

Informationen zu diesen und weiteren Veranstaltungen finden Sie unter:  
be.prosenectute.ch > Freizeit > Kurse oder 031 359 03 00.



# Wöchentliche Angebote

## der SNO-Organisationen

WANN	WAS	WO	Information & Anmeldung
<b>Mittwoch</b> 14.00-16.00	<b>Plaudertisch</b>	<b>Migros Ostermundigen Restaurant</b>  Bernstr. 114	Ref. Kirche Ostermundigen, Béa Hertig <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 031 930 86 05</li> </ul> Gemeinde Ostermundigen, Pia Oetiker <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 031 930 12 78</li> </ul>
<b>Montag</b> 9.30-10.30	<b>FitGym</b>	<b>Ref. Kirche Ostermundigen</b>  Obere Zollgasse 15	<b>Anmeldung erforderlich</b> <b>Kosten Jahresabo 170 Fr. / 10er Karte 70 Fr.</b>  Pro Senectute Kanton Bern Beatrice Mettler-Burkhard <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 031 931 55 04</li> </ul>
<b>Donnerstag</b> 8.30-9.30 9.30-10.30	<b>FitGym</b>	<b>Kath. Kirche Guthirt</b>  Obere Zollgasse 31	<b>Anmeldung erforderlich</b> <b>Kosten Jahresabo 170 Fr. / 10er Karte 70 Fr.</b>  Pro Senectute Kanton Bern Maria Gilgen <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 079 600 36 47</li> </ul>

<b>Donnerstag</b> 11.00-12.00	<b>Shibashi</b>	<b>Kath. Kirche Guthirt</b> Obere Zollgasse 31	<b>Anmeldung erforderlich</b> <b>Kosten 5 Fr.</b> Kath. Kirche Guthirt, Rosmarie Itel ▪ 031 931 27 07
<b>Donnerstag</b> 9.00-11.00	<b>Bistro15</b>	<b>Ref. Kirche Ostermundigen</b> Obere Zollgasse 15	Ref. Kirche Ostermundigen, Eveline Lehmann ▪ 031 930 86 19
<b>Mo-So</b> 11.45	<b>Mittagstisch</b> <b>tilia</b>	<b>tilia Ostermundigen</b> Zossstrasse 2	<b>Anmeldung erforderlich</b> <b>Kosten: 18 Fr (fix 3x Woche 16 Fr.)</b> Tilia Ostermundigen ▪ 031 930 61 11
<b>Mo-So</b> 11.45	<b>Mittagstisch</b> <b>tilia</b>	<b>Tilia Steingrübli</b> Schliessplatzweg 36	<b>Anmeldung erforderlich</b> <b>Kosten: 16 Fr. (AHV)</b> Tilia Steingrübli ▪ 031 930 44 44
<b>Mo-So</b> 12.00	<b>Mittagstisch</b> <b>Tertianum</b>	<b>Tertianum Mitteldorfpark</b> Mitteldorfstrasse 16	<b>Anmeldung erforderlich</b> <b>Kosten: 225 Fr. (12er Bonbüchli)</b> Tertianum Mitteldorfpark ▪ 031 544 16 16

Weitere regelmässige Angebote bieten unter anderem:

### Vereine in Ostermundigen

[www.ostermundigen.ch](http://www.ostermundigen.ch) > Leben > Vereinsverzeichnis



### Pro Senectute Kanton Bern

031 359 03 00  
[be.prosenectute.ch](http://be.prosenectute.ch)



### Rheumaliga Bern und Oberwallis

031 311 00 06  
[www.rheumaliga.ch/be](http://www.rheumaliga.ch/be)





# Weitere Angebote im 2024

der SNO-Organisationen

## Angebote Ref. Kirche Ostermündigen

Obere Zollgasse 15, 3072 Ostermündigen

### Mittagstisch

- Wann** 17. Januar, 7. Februar, 6. März, 10. April, 15. Mai, 12. Juni, 14. August, 11. September, 16. Oktober, 13. November, 11. Dezember; von 11.30-13.15 Uhr
- Kosten** 14 Fr. (inkl. Getränke)
- Anmeldung** bis am Vortag 10 Uhr: Béa Hertig, 031 930 86 05, [bea.hertig@refmundigen.ch](mailto:bea.hertig@refmundigen.ch)

### Kreativität für alle Generationen

- Wann** 21. Februar (16.00-18.30); 2. März (14.00-16.30), 26. April (18.00-20.30), 22. Mai (13.30-16.00); 12. Juni (13.30-16.00)
- Kosten** 10 Fr.
- Anmeldung** bis 2 Tage vor dem Anlass: [priska.vogel@refmundigen.ch](mailto:priska.vogel@refmundigen.ch) oder 031 930 86 05

### Erzählcafé

- Wann** 13. Februar, 12. März, 16. April, 7. Mai, 18. Juni, 20. August, 17. September, 12. November, 17. Dezember; jeweils von 9.00-11.00 Uhr
- Anmeldung** an Béa Hertig, 031 930 86 05, [bea.hertig@refmundigen.ch](mailto:bea.hertig@refmundigen.ch)

### Senioren- / Seniorinnenferien

- Wann** 24. -29. Juni
- Kosten** ca. 1000 Fr. (EZ) und 950 Fr. (DZ)
- Anmeldung** bis Mitte März: Béa Hertig, 031 930 86 05, [bea.hertig@refmundigen.ch](mailto:bea.hertig@refmundigen.ch)

## MOVE - Wanderung

**Wann** 23. Februar, 8. März, 11. Oktober, 8. November

**Anmeldung** bis am Montag davor an Susanne Kaiser, 031 930 86 06,  
susanne.kaiser@refmundigen.ch

## Zmorge+

**Wann** 19. März, 2. Juli, 22. Oktober, 19. November; 9.00-11.00 Uhr

**Kosten** 8 Fr.

**Anmeldung** bis am Donnerstag davor: Susanne Kaiser, 031 930 86 06,  
susanne.kaiser@refmundigen.ch oder bea.hertig@ostermundigen.ch (für 2. Juli)

## Angebote Kath. Kirche Pfarrei Guthirt

Obere Zollgasse 31, 3072 Ostermundigen

### Veranstaltung zum Thema Sicherheit und Schockanrufe

**Wann** Donnerstag, 14. März um 14.30 Uhr

**Anmeldung** bis 7. März an das Sekretariat: guthirt.ostermundigen@kathbern.ch oder  
031 930 87 00

### Theatergruppe Dreif Bern: Nid i dim Alter

**Wann** Dienstag, 27. Februar um 14.30 Uhr

**Kosten** Kollekte (keine Anmeldung erforderlich)

### Mittagstisch

**Wann** 14. Februar (Suppe und Kuchen), 13. März (Menü surprise), 17. April (Suppe und  
Kuchen); 22. Mai (Menü surprise), 19. Juni (Menü surprise); von 12.00-13.00 Uhr

**Kosten** 8 Fr.

**Anmeldung** bis jeweils Di 11.30 Uhr, Sekretariat Pfarrei Guthirt, 031 930 87 00 oder  
guthirt.ostermundigen@kathbern.ch

## Angebot der Kath. und Ref. Kirche Ostermundigen

### Trauercafé

**Wann** 15. Januar, 4. März, 6. Mai, 17. Juni; von 18.00-20.00 Uhr

**Ort** Bibliothek Ostermundigen, Bernstrasse 72 (keine Anmeldung)

# Angebote Bibliothek mit Ludothek Ostermundigen

Bernstrasse 72, 3072 Ostermundigen

## Sprachcafé Französisch

**Wann** 23. Februar, 15. März, 19. April, 31. Mai, 21. Juni, 16. August, 13. September, 18. Oktober, 22. November, 20. Dezember; jeweils von 9.30-10.45 Uhr

**Kosten** 10 Fr. (keine Anmeldung)

## Sprachcafé Englisch

**Wann** 26. April, 24. Mai, 23. August, 20. September, 25. Oktober, 15. November, 13. Dezember; jeweils von 9.30-10.45 Uhr

**Kosten** 10 Fr. (keine Anmeldung)

## Spielnächte

**Wann** 22. Februar (19.30-22.30), 05. April (19.30-1.00), 16. Mai (19.30-22.30), 27. Juni (19.30-22.30) 16. August (19.30-1.00), 17. Oktober 2024 (19.30-22.30), 22. November (19.30-1.00)

**Kosten** Eintritt frei – Kollekte (keine Anmeldung)

## Vorlesetag – Generationen verbinden

**Wann** Mittwoch, 22. Mai  
9.30-11.00 Uhr (inkl. Znüni) und 15.00-16.30 Uhr (inkl. Zvieri)

**Kosten** Eintritt frei (keine Anmeldung)

# Veranstaltungen der Gemeinde Ostermundigen

## Bring- und Hol-Tag

**Wann** Samstag, 25. Mai

**Wo** Werkhof

## Tag der Nachbarschaft

Nehmen Sie den Tag der Nachbarschaft zum Anlass, auf Ihre Nachbarinnen und Nachbarn zuzugehen. Treffen Sie sich, wann immer es Ihnen möglich ist: am Morgen, über Mittag, gleich nach Feierabend oder zum Abendessen. Organisieren Sie einen kleinen Anlass im Haus oder ein unkompliziertes Fest mit den Nachbarinnen und Nachbarn.

**Wann** Freitag, 31. Mai

## Streetfood-Festival

**Wann** Samstag, 15. Juni

**Wo** Schule Bernstrasse

## Openair-Konzert Bäreplatz

**Wann** Donnerstag, 20. Juni

**Wo** Bäreplatz

## Abendschwimmen

**Wann** Samstag, 6. Juli

**Wo** Badi Ostermundigen

## Bundesfeier

**Wann** Mittwoch, 31. Juli

**Wo** Schule Bernstrasse

## Park-Konzert Tertianum

**Wann** Mittwoch, 14. August

**Wo** Tertianum Mitteldorfpark (Seepark)

## Mundige-Fescht

**Wann** Samstag, 31. August

**Wo** Dreieck-Park, Schule Bernstrasse

## «Hallo Velo!» Berner Velofestival

**Wann** Sonntag, 8. September

**Wo** Stadt Bern

## Clean-Up Day

**Wann** Samstag, 14. September

**Wo** Werkhof

## Ausstellung KreAktiv 60+

Die Fachkommission für Altersfragen der Gemeinde Ostermundigen veranstaltet erneut die Ausstellung KreAktiv 60+. Kreative Aktivitäten aller Art von Ostermundigerinnen und Ostermundigern ab 60 Jahren werden präsentiert.

**Wann** Freitag, 25. Oktober (18.00-20.00), Samstag, 26. Oktober (10.30-20.00) und Sonntag, 27. Oktober (10.30-16.30)

**Wo** Ref. Kirchengemeindehaus, Obere Zollgasse 15

## Kontakte SNO-Organisationen für 60+

<b>AHV-Zweigstelle Bern - Ostermundigen</b>	Bundesgasse 33 3011 Bern	031 321 61 61 <a href="http://www.bern.ch/sozialversicherungen">www.bern.ch/sozialversicherungen</a>
<b>Alzheimer Bern</b>	Bahnhofplatz 2 3011 Bern	031 312 04 10 <a href="http://www.alz.ch/be">www.alz.ch/be</a>
<b>Erwachsenen- und Kinderschutz Ostermundigen</b>	Mitteldorfstrasse 6A 3072 Ostermundigen	031 930 12 60 <a href="http://www.ostermundigen.ch">www.ostermundigen.ch</a> > Verwaltung > Abteilungen > Erwachsenenschutz
<b>Gemeindebibliothek und Ludothek Ostermundigen</b>	Bernstrasse 72 3072 Ostermundigen	031 931 13 13 <a href="http://www.kob.ch">www.kob.ch</a>
<b>Home Instead</b>	Schwarztorstrasse 11 3007 Bern	031 370 80 70 <a href="http://www.homeinstead.ch">www.homeinstead.ch</a>
<b>Infostelle Kind, Familie und 60+</b>	Mitteldorfstrasse 6A 3072 Ostermundigen	031 930 12 90 <a href="http://www.ostermundigen.ch/generationen">www.ostermundigen.ch/generationen</a>
<b>Jugendjobbörse okja Ostermundigen</b>	Oberfeldweg 48 3072 Ostermundigen	031 931 02 51 <a href="http://www.okja-os.ch">www.okja-os.ch</a>
<b>Pro Senectute Kanton Bern</b>	Hildegardstrasse 18 3097 Liebefeld	031 359 03 03 <a href="http://be.prosenectute.ch">be.prosenectute.ch</a>
<b>Reformierte Kirche Ostermundigen</b>	Obere Zollgasse 15 3072 Ostermundigen	031 930 86 00 <a href="http://www.refmundigen.ch">www.refmundigen.ch</a>
<b>Rheumaliga Bern und Oberwallis</b>	Holzikofenweg 22 3007 Bern	031 311 00 06 <a href="http://www.rheumaliga.ch/be">www.rheumaliga.ch/be</a>
<b>Katholische Kirche, Pfarrei Guthirt</b>	Obere Zollgasse 31 3072 Ostermundigen	031 930 87 00 <a href="http://www.kathbern.ch/guthirt">www.kathbern.ch/guthirt</a>
<b>Spitex Ostermundigen</b>	Grubenstrasse 26 3072 Ostermundigen	031 932 14 14 <a href="http://www.spitexostermundigen.ch">www.spitexostermundigen.ch</a>
<b>Tertianum Mitteldorfpark</b>	Mitteldorfstrasse 16 3072 Ostermundigen	031 544 16 16 <a href="http://www.tertianum.ch">www.tertianum.ch</a>
<b>tilia Ostermundigen</b>	Zossstrasse 2 3072 Ostermundigen	031 930 61 11 <a href="http://www.tilia-stiftung.ch">www.tilia-stiftung.ch</a>
<b>tilia Steingrübli</b>	Schiessplatzweg 36 3072 Ostermundigen	031 930 44 44 <a href="http://www.tilia-stiftung.ch">www.tilia-stiftung.ch</a>
<b>tilia Tagestreff</b>	Untere Zollgasse 5 3072 Ostermundigen	031 931 64 84 <a href="http://www.tilia-stiftung.ch">www.tilia-stiftung.ch</a>