



# WEGWEISER FÜR SENIORINNEN UND SENIOREN



## LEBENSHILFE

### Alters- und Lebensfragen

Pro Senectute Region Bern  
Muristrasse 12, Postfach, 3000 Bern 31 031 359 03 03

<http://www.pro-senectute-regionbern.ch>

Schweiz. Alzheimervereinigung Bern  
Bahnhofplatz 2, 3011 Bern  
[bern@alz.ch](mailto:bern@alz.ch) 031 312 04 10

[www.alz.ch/be](http://www.alz.ch/be)

→ Beratungsstelle Demenz

Reformierte Kirche  
Béa Hertig, Sozialdiakonische Mitarbeiterin, Ob. Zollgasse 15 031 930 86 05  
Myrtha Schwarzenbach, Sozialdiakonische Mitarbeiterin, Ob. Zollgasse 15 031 930 86 06

Römisch-katholische Pfarrei Guthirt 031 930 87 00

Misión de habla Española 031 930 87 18  
Sophiestrasse 5

Heilsarmee Bern 1 031 381 11 75  
Gartenstrasse 8, 3007 Bern

Blaues Kreuz 031 931 63 07  
Hans-Rudolf Brugger, Forelstrasse 42a

Fachstelle für Suchtprobleme 031 311 11 56  
Zeughausgasse 39, 3011 Bern

Evangelisches Gemeinschaftswerk 031 931 12 33  
Daniel Kreis, Bahnhofstrasse 39

Neuapostolische Kirche, Obere Zollgasse 33 031 932 05 31  
Hansruedi Blaser, Im Holenacker 21, 3063 Ittigen 031 921 59 73

Evang. Mennoniten-Gemeinde Bern 031 901 25 97  
Elisabeth Zürcher, Alpenstrasse 4

## **Rechtsfragen**

---

Bernische Ombudsstelle für Alters- und Heimfragen  
Herrengasse 22, 3011 Bern 031 320 30 69

---

Graue Panther Bern  
Schwarztorstrasse 20, 3007 Bern 031 382 92 00

---

Regionale Schlichtungsbehörde Bern - Mittelland  
Effingerstrasse 34, 3008 Bern 031 635 47 50

---

Frauenzentrale des Kantons Bern  
Spitalgasse 34, 3011 Bern 031 311 72 01

---

## **Todesfall**

---

Zivilstandskreis Bern-Mittelland  
Laupenstrasse 18a, 3008 Bern 031 635 42 00

---

Siegelungsamt  
Schiessplatzweg 1 031 930 14 14

---

Nachlassregelung  
Schiessplatzweg 1 031 930 14 14

---

Polizei / Wehrwesen  
Schiessplatzweg 1 031 930 14 14

---

## **Seelsorge**

---

**siehe im Telefonbuch unter Kirchgemeinde**

## **HILFE IM HAUSHALT**

---

### **Unterstützende und entlastende Hilfe im Haushalt**

---

SPITEX Verein  
Hilfe und Pflege zu Hause, SPITEX Zentrum, Grubenstrasse 26 031 932 14 14

---

## **Notrufeinrichtung**

---

Schweizerisches Rotes Kreuz  
Sektion Bern-Mittelland, Effingerstrasse 25, 3008 Bern 031 384 02 00

---

Hilfsmittelstelle Bern  
Kornweg 15, 3027 Bern 031 991 60 80

---

### **Reinigungsdienst / Wasch- und Flickdienst / Bügeln**

---

Schweizerisches Rotes Kreuz, Wäsche- und Flickdienst,  
Sektion Bern-Mittelland, Effingerstrasse 25, 3008 Bern 031 384 02 00

---

### **Einkaufsdienst**

---

SPITEX Verein  
Hilfe und Pflege zu Hause, SPITEX Zentrum, Grubenstrasse 26 031 932 14 14

---

Aktion P  
Senioren im Einsatz für Sie,  
Auftragsvermittlung für Pensionierte, Eigerplatz 5, 3007 Bern 031 372 49 19

---

### **Mahlzeitendienst**

---

SPITEX Verein  
Hilfe und Pflege zu Hause, SPITEX Zentrum, Grubenstrasse 26 031 932 14 14

---

Pro Senectute Region Bern  
Muristrasse 12, Postfach, 3000 Bern 31 031 359 03 03

---

### **Offener Mittagstisch**

---

tilia Stiftung für Langzeitpflege  
Zossstrasse 2 031 930 61 11

---

Alterssiedlung Wiesenstrasse 10 031 930 61 11

---

ALTERSWOHNEN Steingrübli  
Schiessplatzweg 36 031 930 44 44

---

Reformierte Kirche  
Béa Hertig, Sozialdiakonische Mitarbeiterin, Ob. Zollgasse 15 031 930 86 05  
Myrtha Schwarzenbach, Sozialdiakonische Mitarbeiterin, Ob. Zoll-  
gasse 15 031 930 86 06

---

## ÄRZTLICHE HILFE

### Persönlicher Arzt / Ärztin

Notarzt	0900 57 67 47
Notruf / Sanitätspolizei	144

### Gerontopsychiatrische Angebote

Ambulanter gerontopsychiatrischer Dienst der Universitären Psychiatrischen Dienste Bern mit Gedächtnissprechstunde Bolligenstrasse 111, 3000 Bern 60	031 930 91 11
---	---------------

### Tageskliniken / Tagesstätten

Gerontopsychiatrische Tageskliniken der Universitären Psychiatrischen Dienste Bern, Murtenstr. 21, 3010 Bern Bolligenstrasse 111, 3000 Bern 60	031 632 88 11 031 930 97 11
Zentrum für Geriatrie-Rehabilitation Zieglerspital, Angebot einer stationären ärztlichen und therapeutischen Abklärung bei Beschwerden des Alters, Morillonstrasse 75-91, 3007 Bern	031 970 71 11
Baumgarten, Domicil für Senioren Bümplizstrasse 159, 3018 Bern	031 997 67 67
Tagestreff Muri-Gümligen Worbstrasse 296, 3073 Gümligen	031 951 00 35
Tagestreff Ostermundigen Untere Zollgasse 5	031 931 64 84

## HILFE UND PFLEGE ZU HAUSE

SPITEX Verein Hilfe und Pflege zu Hause, SPITEX Zentrum, Grubenstrasse 26	031 932 14 14
ZAPP Zentrum für ambulante Palliativpflege Bern Altenbergstrasse 64, 3013 Bern	031 332 27 23

## **WOHNFRAGEN UND HEIMEINTRITTE**

tilia Stiftung für Langzeitpflege  
Zossstrasse 2 031 930 61 11

---

ALTERSWOHNEN Steingrübli  
Schliessplatzweg 36 031 930 44 44

---

Tertianum  
Mitteldorfstrasse 16 031 544 16 16

---

Pro Senectute Region Bern  
Muristrasse 12, Postfach, 3000 Bern 31 031 359 03 03

---

Römisch-katholische Pfarrei Guthirt  
Sozial- und Beratungsdienst, Toni Häfliger, Obere Zollgasse 31 031 930 87 00

---

SPITEX Verein  
Hilfe und Pflege zu Hause, SPITEX Zentrum, Grubenstrasse 26 031 932 14 14

---

Oekonomische und Gemeinnützige Gesellschaft des Kantons Bern  
Erlachstrasse 5, 3001 Bern 031 560 68 08

---

## **HILFE IN FINANZIELLEN BELANGEN**

Sozialdienst Gemeinde Ostermundigen  
Bernstrasse 63 031 930 12 00

---

AHV-Zweigstelle Ostermundigen  
Mitteldorfstrasse 6 031 930 12 40

---

Pro Senectute Region Bern  
Muristrasse 12, Postfach, 3000 Bern 31 031 359 03 03

---

Reformierte Kirche  
Sozialdienst, Obere Zollgasse 15 031 930 86 07

---

Römisch-katholische Pfarrei Guthirt  
Sozial- und Beratungsdienst, Obere Zollgasse 31 031 930 87 00

---

Frauenzentrale des Kantons Bern  
Budgetfragen / Alimenten-Inkasso, Spitalgasse 34, 3011 Bern 031 311 72 01

---

Radio und Fernsehen Gebührenerlass  
BILLAG AG, Postfach, 1701 Freiburg

0844 83 48 34

## HILFSMITTEL / KRANKENMOBILIEN

SPITEX Verein + Samariterverein Ostermundigen SPITEX Zentrum, Grubenstrasse 26	031 932 14 14
Hilfsmittelstelle Bern, Kornweg 15, 3027 Bern	031 991 60 80

## ENTLASTUNGS- UND BESUCHSDIENSTE

### Entlastungsdienst für Angehörige

Entlastungsdienst Region Bern-Mittelland Spiegelstrasse 34, 3095 Spiegel b. Bern	031 972 50 55
Schweiz. Alzheimervereinigung Bern Bahnhofplatz 2, 3011 Bern <a href="mailto:bern@alz.ch">bern@alz.ch</a> <a href="http://www.alz.ch/be">www.alz.ch/be</a> → Selbsthilfegruppe für Angehörige & Frühbetroffene	031 312 04 10

### Besuchsdienste

Reformierte Kirche Béa Hertig, Sozialdiakonische Mitarbeiterin, Ob. Zollgasse 15	031 930 86 05
Römisch-katholische Pfarrei Guthirt Sozial- und Beratungsdienst, Obere Zollgasse 31	031 930 87 00
Gemeinnütziger Frauenverein Ostermundigen Susanne Huber, Wegmühlegässli 69	031 931 94 62
Pro Senectute Region Bern Muristrasse 12, Postfach, 3000 Bern 31	031 359 03 03

## TRANSPORTDIENSTE / BEGLEITUNG

BETAX  
Bernener Behindertentransport, Stöckackerstr. 60, 3008 Bern 031 990 30 80

---

TIXI  
Freiwilligen-Dienst von BETAX, Bahnstr. 21, 3008 Bern 031 990 30 90

---

TIXI Ostermundigen  
Montag bis Freitag von 8.00 - 12.00 Uhr und 14.00 - 17.00 Uhr 031 932 14 14

---

## **ALTERSNACHMITTAGE UND ANDERE VERANSTALTUNGEN**

**Beachten Sie die Publikationen in der Bantiger Post und im Anzeiger Region Bern**

---

Reformierte Kirche  
Obere Zollgasse 15 031 930 86 00

---

Römisch-katholische Pfarrei Guthirt  
Sozial- und Beratungsdienst, Obere Zollgasse 31 031 930 87 00

---

Neuapostolische Kirche, Obere Zollgasse 33 031 932 05 31  
Hansruedi Blaser, Im Holenacker 21, 3063 Ittigen 031 921 59 73

---

Evangelisches Gemeinschaftswerk  
Daniel Kreis, Bahnhofstrasse 39 031 931 12 33

---

Evang. Mennoniten-Gemeinde Bern  
Elisabeth Zürcher, Alpenstrasse 4 031 901 25 97

---

Ludothek, Spielnachmittage tilia Stiftung für Langzeitpflege, Zoss-  
strasse 2 031 931 13 13  
Montag, Mittwoch und Freitag Nachmittag

---

Schweiz. Alzheimervereinigung Bern  
Bahnhofplatz 2, 3011 Bern 031 312 04 10

[bern@alz.ch](mailto:bern@alz.ch)  
[www.alz.ch/be](http://www.alz.ch/be)

→ Alzheimer-Café

---



## **BEGEGNUNGSSTÄTTEN**

tilia Stiftung für Langzeitpflege Zossstrasse 2	031 930 61 11
Alterssiedlung Wiesenstrasse 10	031 930 61 11
ALTERSWOHNEN Steingrübli Schliessplatzweg 36	031 930 44 44
Tertianum Mitteldorfstrasse 16	031 544 16 16

## **FITNESS / FREIZEIT**

### **Siehe auch Vereinsverzeichnis der Einwohnergemeinde Ostermundigen**

Fitness Park TIME-OUT, Bernstrasse 114	031 930 41 11
Römisch-katholische Pfarrei Guthirt Sozial- und Beratungsdienst, Obere Zollgasse 31	031 930 87 00
Pro Senectute Region Bern Bildung + Sport, Muristrasse 12, 3000 Bern 31 Auskunft Montag bis Freitag, 8 - 12 / 14 - 17 Uhr	031 359 03 03
Gemeindebibliothek Untere Zollgasse 1	031 931 93 27

## **FERIEN, WANDERUNGEN UND AUSFLÜGE**

Reformierte Kirche Béa Hertig, Sozialdiakonische Mitarbeiterin, Ob. Zollgasse 15	031 930 86 05
Myrtha Schwarzenbach, Sozialdiakonische Mitarbeiterin, Ob. Zollgasse 15	031 930 86 06
Römisch-katholische Pfarrei Guthirt Sozial- und Beratungsdienst, Obere Zollgasse 31	031 930 87 00
Seniorinnen- und Seniorenausflug der Gemeinde und des Frauenvereins Ostermundigen	031 930 12 00

Pro Senectute Region Bern 031 359 03 03  
Bildung + Sport, Muristrasse 12, 3000 Bern 31  
Auskunft Montag bis Freitag, 8 - 12 / 14 - 17 Uhr

---

Schweiz. Alzheimervereinigung Bern 031 312 04 10  
Bahnhofplatz 2, 3011 Bern  
[bern@alz.ch](mailto:bern@alz.ch)  
[www.alz.ch/be](http://www.alz.ch/be)  
→ Alzheimer-Ferien

---

## **ERNÄHRUNGSBERATUNG**

Vermittlung durch SPITEX Zentrum, Grubenstrasse 26 031 932 14 14

---

## **BILDUNGSANGEBOTE**

SPITEX Verein 031 932 14 14  
Hilfe und Pflege zu Hause, SPITEX Zentrum, Grubenstrasse 26

---

Pro Senectute Region Bern 031 359 03 03  
Bildung + Sport, Muristrasse 12, Postfach, 3000 Bern 31  
Auskunft Montag bis Freitag, 8 - 12 / 14 - 17 Uhr

---

Schweizerisches Rotes Kreuz 031 384 02 00  
Sektion Bern-Mittelland, Abteilung Bildung,  
Effingerstrasse 25, 3008 Bern

---

Senioren-Universität Bern 031 631 85 41  
Hochschulstr. 4, 3012 Bern

---

Volkshochschule Bern 031 320 30 30  
Grabenpromenade 3, 3011 Bern

---

Schweiz. Alzheimervereinigung Bern 031 312 04 10  
Bahnhofplatz 2, 3011 Bern  
[bern@alz.ch](mailto:bern@alz.ch)  
[www.alz.ch/be](http://www.alz.ch/be)  
→ Bildungsangebote

---

---

## **VERMITTLUNGSSTELLEN FÜR FREIWILLIGE**

---

Römisch-katholische Pfarrei Guthirt  
Sozial- und Beratungsdienst, Obere Zollgasse 31

031 930 87 00

---

## **SENIORENARBEIT**

---

Aktion P  
Senioren im Einsatz für Sie  
Auftragsvermittlung für Pensionierte, Eigerplatz 5, 3007 Bern

031 372 49 19

---

Redaktion  
Fachkommission für Altersfragen der Gemeinde Ostermundigen

Herausgeberin  
Gemeinde Ostermundigen  
[www.ostermundigen.ch](http://www.ostermundigen.ch)

im Januar 2007  
(aktualisiert im Dezember 2015)  
Änderungen bitte an untenstehende Adresse oder an [ahv@ostermundigen.ch](mailto:ahv@ostermundigen.ch)

**Soziales**

Mitteldorfstrasse 6  
Postfach 101  
CH-3072 Ostermundigen 1

AHV-Zweigstelle

Telefon +41 31 930 12 40  
Telefax +41 31 930 12 75  
[www.ostermundigen.ch](http://www.ostermundigen.ch)