



## **WEGWEISER FÜR SENIORINNEN UND SENIOREN**

## LEBENSHILFE

### Alters- und Lebensfragen

Pro Senectute Region Bern Nathalie Huber, Muristrasse 12, 3000 Bern 31	031 359 03 03
Reformierte Kirche Katharina Jüni, Sozial-Diakonische Mitarbeiterin, Ob. Zollgasse 15 Heidi Kohler, Sozial-Diakonische Mitarbeiterin, Ob. Zollgasse 15 Agathe Zinsstag, Pfarrerin, Tiefenmöslistrasse 17 Sekretariat Kirchengemeinde, Obere Zollgasse 15	031 930 86 05 031 930 86 06 031 932 07 21 031 930 86 00
Römisch-katholische Pfarrei Guthirt	031 930 87 00
Misión de habla Española Sophiestrasse 5	031 930 87 18
Heilsarmee Bern 1 Gartenstrasse 8, 3007 Bern	031 381 11 75
Blaues Kreuz Hans-Rudolf Brugger, Forelstrasse 42a	031 931 63 07
Fachstelle für Suchtprobleme Zeughausgasse 39, 3011 Bern	031 311 11 56
Evangelisches Gemeinschaftswerk Daniel Kreis, Bahnhofstrasse 39	031 931 12 33
Neuapostolische Kirche, Obere Zollgasse 33 Hansruedi Blaser, Im Holenacker 21, 3063 Ittigen	031 932 05 31 031 921 59 73
Evang. Mennoniten-Gemeinde Bern Elisabeth Zürcher, Alpenstrasse 4	031 901 25 97

## 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

---

Vormundschaft / Justiz  
Mitteldorfstrasse 6a 031 930 12 60

---

Regionale Schlichtungsbehörde Bern - Mittelland (ehem. Mietamt)  
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  
Mitteldorfstrasse 6a 031 930 12 60

---

Nachlassregelung  
Vormundschaft / Justiz, Mitteldorfstrasse 6a 031 930 12 60

---

Polizei / Wehrwesen  
Schliessplatzweg 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

---

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

---

Wochenplatz-Börse 079 489 35 74  
Gemeindebibliothek, Untere Zollgasse 1  
jeden Mittwoch von 15.00 – 17.00 Uhr

---

## **Notrufeinrichtung**

---

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

---

Hilfsmittelstelle Bern 031 991 60 80  
Kornweg 15, 3027 Bern

---

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

---

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

---

## **Einkaufsdienst**

---

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

---

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

---

Wochenplatz-Börse 079 489 35 74  
Gemeindebibliothek, Untere Zollgasse 1, in Ostermundigen  
jeden Mittwoch von 15.00 – 17.00 Uhr

---

## **Mahlzeitendienst**

---

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

---

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

---

## Offener Mittagstisch

---

Libella, Stiftung für Pflege und Betreuung Pflegezentrum, Zossstrasse 2	031 930 61 11
Alterssiedlung Wiesenstrasse 10	031 930 61 11
ALTERSWOHNEN Steingrüebli Schliessplatzweg 36	031 930 44 44
Reformierte Kirche Heidi Kohler, Sozial-Diakonische Mitarbeiterin, Ob. Zollgasse 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 Psychiatrien Bern mit Gedächtnissprechstunde Bolligenstrasse 111, 3000 Bern 60	031 930 91 11
--	---------------

---

### Tageskliniken / Tagesstätten

---

Gerontopsychiatrische Tageskliniken der Universitären Psychiatrien 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

---

## **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**

Libella, Stiftung für Pflege und Betreuung  
Pflegezentrum, Zossstrasse 2 031 930 61 11

---

ALTERSWOHNEN Steingrüebli  
Schiessplatzweg 36 031 930 44 44

---

Tertianum  
Mitteldorfstrasse 16 031 544 16 16

---

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

---

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

---

Ref. Kirche, Obere Zollgasse 15  
Katharina Jüni, Sozial-Diakonische Mitarbeiterin 031 930 86 05  
Heidi Kohler 031 930 86 06

---

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 Nathalie Huber, Muristrasse 12, 3000 Bern 31	031 359 03 03
Reformierte Kirche Sozialdienst, Obere Zollgasse 15	031 930 86 00
Römisch-katholische Pfarrei Guthirt Sozial- und Beratungsdienst, Toni Häfliger, 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
---	---------------

---

## **Besuchsdienste**

---

Reformierte Kirche Katharina Jüni, Sozial-Diakonische 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 Nathalie Huber, Muristrasse 12, 3000 Bern 31	031 359 03 03

## **TRANSPORTDIENSTE / BEGLEITUNG**

---

BETAX Berner Behindertentransport, Stöckackerstr. 60, 3008 Bern	031 990 30 80
TIXI Freiwilligen-Dienst von BETAX, Bahnstr. 21, 3008 Bern	031 990 30 90
Fahrdienst-Vermittlung Ostermundigen Montag bis Freitag, 9 - 11 Uhr	031 932 11 11

## **ALTERSNACHMITTAGE UND ANDERE VERANSTALTUNGEN**

---

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

---

Reformierte Kirche Sekretariat, 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 Hansruedi Blaser, Im Holenacker 21, 3063 Ittigen	031 932 05 31 031 921 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 Libella, Stiftung für Pflege und  
Betreuung, Zossstrasse 2 031 931 13 13  
Montag, Mittwoch und Freitag Nachmittag

---

## **BEGEGNUNGSSTÄTTEN**

Libella, Stiftung für Pflege und Betreuung  
Pflegezentrum , 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

---

Reformierte Kirche  
Sekretariat, Obere Zollgasse 15 031 930 86 00

---

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

---

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

---

Vorlesedienst  
Christoph Ragaz , Rütliweg 139, ragaz@textberatung.ch 031 931 09 10

---

Gemeindebibliothek  
Untere Zollgasse 1 031 931 93 27

---

## **FERIEN, WANDERUNGEN UND AUSFLÜGE**

Reformierte Kirche Sekretariat, Obere Zollgasse 15	031 930 86 00
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 40
Pro Senectute Region Bern Bildung + Sport, Muristrasse 12, 3000 Bern 31 Auskunft Montag bis Freitag, 8 - 12 / 14 - 17 Uhr	031 359 03 03

## **ERNÄHRUNGSBERATUNG**

Vermittlung durch SPITEX Zentrum, Grubenstrasse 26	031 932 14 14
--	---------------

## **BILDUNGSANGEBOTE**

SPITEX Verein Hilfe und Pflege zu Hause, SPITEX Zentrum, Grubenstrasse 26	031 932 14 14
Pro Senectute Region Bern Bildung + Sport, Muristrasse 12, 3000 Bern 31 Auskunft Montag bis Freitag, 8 - 12 / 14 - 17 Uhr	031 359 03 03
Schweizerisches Rotes Kreuz Sektion Bern-Mittelland, Abteilung Bildung, Effingerstrasse 25, 3008 Bern	031 384 02 00
Senioren-Universität Bern Hochschulstr. 4, 3012 Bern	031 631 85 41
Volkshochschule Bern Grabenpromenade 3, 3011 Bern	031 320 30 30

## VERMITTLUNGSSTELLEN FÜR FREIWILLIGE

Reformierte Kirche  
Katharina Jüni, Sozial-Diakonische Mitarbeiterin, Ob. Zollgasse 15 031 930 86 05

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

## SENIORENARBEIT

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

Redaktion  
Fachkommission für Altersfragen der Gemeinde Ostermundigen

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

im Januar 2007  
(aktualisiert im Februar 2012)  
Änderungen bitte an untenstehende Adresse oder an [ahv@ostermundigen.ch](mailto:ahv@ostermundigen.ch)

**Soziales**

Mitteldorfstrasse 6  
Postfach  
CH-3072 Ostermundigen 2

AHV-Zweigstelle

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