



(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 > 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

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.

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

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.

Wann	Mittwoch, 22. Mai 2024 von 8.30-12.00 Uhr
Wo	Tell, Bernstrasse 101, 3072 Ostermundigen
Inhalt	<ul style="list-style-type: none"> • ÖV geschickt nutzen: Sicher und entspannt unterwegs • Billettautomaten bedienen: Schnell und einfach zum passenden Billett • Neue Möglichkeiten entdecken: Mit dem Smartphone mobil • Risiken erkennen: Unfall- und sturzfrei im ÖV und Strassenverkehr
Info & Anmeldung	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.

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

Wann	Dienstag, 2. Juli 2024 von 9.00-11.00 Uhr
Wo	Ref. Kirchgemeindehaus, Obere Zollgasse 15, 3072 Ostermundigen
Kosten	8 Fr.
Organisiert von	Ref. Kirche Ostermundigen
Info & Anmeldung (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.

Wann	Montag, 9. September 2024 von 15.00-16.30 Uhr
Wo	Tell-Saal, Bernstrasse 101, 3072 Ostermundigen
Organisiert von	Spitex Ostermundigen, tilia Ostermundigen und Steingrübli, Gemeinde Ostermundigen
Info	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.

Wann	Mittwoch, 6. November 2024 von 15.00-16.30 Uhr
Wo	Tell, Bernstrasse 101, 3072 Ostermundigen
Leitung	Christoph Leiser, lic. iur und Notar des Kantons Bern
Info & Anmeldung (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
Mittwoch 14.00-16.00	Plaudertisch	Migros Ostermundigen Restaurant Bernstr. 114	Ref. Kirche Ostermundigen, Béa Hertig <ul style="list-style-type: none"> ▪ 031 930 86 05 Gemeinde Ostermundigen, Pia Oetiker <ul style="list-style-type: none"> ▪ 031 930 12 78
Montag 9.30-10.30	FitGym	Ref. Kirche Ostermundigen Obere Zollgasse 15	Anmeldung erforderlich Kosten Jahresabo 170 Fr. / 10er Karte 70 Fr. Pro Senectute Kanton Bern Beatrice Mettler-Burkhard <ul style="list-style-type: none"> ▪ 031 931 55 04
Donnerstag 8.30-9.30 9.30-10.30	FitGym	Kath. Kirche Guthirt Obere Zollgasse 31	Anmeldung erforderlich Kosten Jahresabo 170 Fr. / 10er Karte 70 Fr. Pro Senectute Kanton Bern Maria Gilgen <ul style="list-style-type: none"> ▪ 079 600 36 47

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

Weitere regelmässige Angebote bieten unter anderem:

Vereine in Ostermundigen

www.ostermundigen.ch > Leben > Vereinsverzeichnis



Pro Senectute Kanton Bern

031 359 03 00
be.prosenectute.ch



Rheumaliga Bern und Oberwallis

031 311 00 06
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

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 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

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

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+

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