

SNO
60+



Anlässe 2026 des Sozialen Netzes Ostermundigen 60+

für Personen ab 60 Jahren

Stand 24.3.2026

Änderungen sind im Laufe des Jahres möglich. Aktuelle Angaben: Veranstaltungskalender in der Bantiger Post oder unter www.ostermundigen.ch > Veranstaltungen

Die Organisationen des Sozialen Netzes Ostermundigen bieten dieses Jahr verschiedene Angebote rund um die Themen **Sterben, Palliative Care, Verlust** und **Trauer** an. Im Weiteren finden Infoveranstaltungen zu den Themen **mobil und sicher im Alltag** und **Gesundheit** statt. Im Weiteren können Sie an der **Ausstellung KreAktiv** die Kreativität von Ostermundigen erleben. Möchten Sie mehr erfahren? Wir laden Sie herzlich ein, an den Angeboten teilzunehmen.

Organisationen des Sozialen Netzes Ostermundigen SNO 60+

(Gemeinde
Ostermundigen

**PRO
SENECTUTE**
GEMEINSAM STÄRKER

**REFORMIERTE KIRCHE
OSTERMUNDIGEN**


**Rheumaliga Bern
und Oberwallis**
Bewusst bewegt

A
TERTIANUM

 **alzheimer**
Bern Bern Bern

 Überall für alle
SPITEX
Ostermundigen


Dovida
Mein Leben, mein Weg


Katholische Kirche Region Bern
Pfarrei Guthirt • Ostermundigen


**Kornhaus
Bibliotheken**

 **tilia**
pflegt und begleitet

SNO
60+

Anlässe in Ostermundigen

der SNO-Organisationen 60+

Trauercafé

Mittwoch, 6. Mai, 1. Juli, 2. Sept und 4. Nov von 14.30 bis 16.30 Uhr

Treffpunkt Mundige (Tell), Bernstrasse 101

Das Trauercafé ist ein offenes Angebot für alle, die um einen verstorbenen Menschen trauern, unabhängig davon, wie lange der Verlust zurückliegt. Jede Trauer hat Zeit und Raum bei uns; alles ist normal! Ein Austausch im geschützten Rahmen einer Gruppe, wo Erzählen, Zuhören und Schweigen Platz haben. Jeder Mensch ist willkommen, egal aus welcher Religion, welcher Ecke der Welt oder auf dem Weg mit welcher Lebensphilosophie.

Kontakt: Karin Künti-Belhoufrte, 031 930 86 03 oder Béa Hertig, Tel. 031 930 86 05

Keine Anmeldung erforderlich

Organisiert von der Reformierten Kirche Ostermundigen

REFORMIERTE KIRCHE
OSTERMUNDIGEN

Kurs: Was ist Palliative Care

Mittwoch, 20. Mai von 16.00 bis 19.00 Uhr

Treffpunkt Mundige (Tell), Bernstrasse 101

Dieser Kurs vermittelt Wissen und ein Verständnis zum Begriff «Palliative Care». Zudem wird die persönliche Auseinandersetzung mit dem Lebensende, sowie dem Sterben in Bezug auf die Palliative Versorgung angeregt. Palliative Care bedeutet Begleitung und Unterstützung für Menschen mit unheilbaren Erkrankungen und ihre Angehörigen. Im Mittelpunkt steht das Wohlbefinden, um bis zuletzt in Würde zu leben. Palliative Care hilft Ängste zu reduzieren, Entscheidungen zu treffen und schafft Raum für Menschlichkeit und Nähe. Angehörige sowie Personen die Menschen auf ihrem letzten Lebensweg begleiten werden gestärkt, denn sie leisten oft Unglaubliches.

Referentin: Barbara Berger (Dipl. Pflegefachfrau HF, Erwachsenenbildnerin HF, Palliative Care B1, Nachdiplomstudium Pflege, Gesundheitsförderung und Prävention) und Patrick Huber (Standortleiter tilia Ittigen)

Anmeldung ist erforderlich: Fachstelle 60+, 031 930 12 90 (Mo, Do und Fr 8.30-11.30) oder generationen@ostermundigen.ch (max. 15 Personen)

Für Einwohnende Ostermundigen und deren Angehörige kostenlos.

Organisiert vom SNO 60+ mit Unterstützung des Vereins Nangijala und tilia



NANGIJALA

Informationsveranstaltung «Todesfall – Was ist zu tun?»

Dienstag, 25. August von 17.00 bis 18.30 Uhr

Tell-Saal, Bernstrasse 101

Der Tod eines Angehörigen bringt neben der Trauer auch viele organisatorische und rechtliche Fragen mit sich. An dieser Informationsveranstaltung erhalten Sie einen Überblick über die wichtigsten Schritte und Abläufe nach einem Todesfall. Im Anschluss beantworten wir gerne Ihre Fragen und bieten individuelle Kurzberatungen im Treffpunkt Mundige an.

Referent:innen: Martin Krattinger (Bestatter), Suzanne Schmied und Teuta Rexhaj (Siegelungswesen, Gemeinde Ostermundigen), Mario Massa (Notar)

Keine Anmeldung erforderlich

Organisiert von der Gemeinde Ostermundigen, Öffentliche Sicherheit und Fachstelle 60+ mit Unterstützung Bestattungsdienst Krattinger AG und Mario Massa, Fürsprecher und Notar, Ostermundigen

(Gemeinde Ostermundigen)

Kurs: Schmerz und Schmerzbehandlung

Dienstag, 1. September von 18.00 bis 21.00 Uhr

Treffpunkt Mundige (Tell), Bernstrasse 101

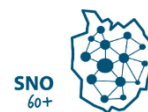
Schmerzen lösen oft Angst, Furcht und Hilflosigkeit aus, bei Betroffenen wie auch bei Angehörigen. In der Palliative Care stehen viele Möglichkeiten zur Verfügung, um Schmerzen wirksam zu lindern: Medikamentös, körperlich, seelisch und spirituell. In diesem Kurs erfahren Sie, wie Schmerzen erkannt und – mit Fokus auf nichtmedikamentöse Massnahmen – behandelt werden und wie Angehörige unterstützend wirken können. Wir sprechen über praktische Hilfen, Kommunikation und den Umgang mit Schmerz in der Begleitung.

Referentin: Nelly Simmen Dipl. Pflegefachfrau HF, Palliative Care Expertin MSc, Erwachsenenbildnerin SVEB

Anmeldung ist erforderlich: Fachstelle 60+, 031 930 12 90 (Mo, Do und Fr 8.30-11.30) oder generationen@ostermundigen.ch (max. 15 Personen)

Für Einwohnende Ostermundigen und deren Angehörige kostenlos.

Organisiert vom SNO 60+ mit Unterstützung des Vereins Nangijala



Zmorge+: Geistig fit im Alter

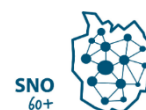
Dienstag, 8. September von 9.00 bis 11.00 Uhr

Ref. Kirche Ostermundigen, Obere Zollgasse 15

Wir starten mit einem feinen Zmorge. Um 10 Uhr gibt es einen thematischen Input von Anna Hirsbrunner (Koordinatorin Zwäg ins Alter bei Pro Senectute Kanton Bern) zum Thema geistig fit im Alter.

Anmeldung bis am Montag, 7.9, 10 Uhr: Susanne Kaiser, 031 930 86 06 (Kosten: 8 Franken)

Organisiert vom SNO 60+: Reformierte Kirche Ostermundigen und Pro Senectute Kanton Bern



Kurs «mobil sein und bleiben»

Mittwoch, 16. September von 13.30 bis 17.00 Uhr

Treffpunkt Mundige (Tell), Bernstrasse 101

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.

Anmeldung über www.mobilsein-mobilbleiben.ch > Kurse oder Pro Senectute Bern, 031 359 03 00

Organisiert von der Gemeinde Ostermundigen, Hochbau

(Gemeinde
Ostermundigen)

Xundheitsmorgen – Starkes Herz im Alter

Mittwoch, 28. Oktober von 9.30 bis 12.00 Uhr

Ref. Kirchengemeindehaus, Obere Zollgasse 15

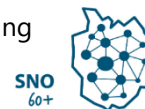
Anschliessend Mittagessen in der Pfarrei Guthirt

Viele Risikofaktoren für Herz-Kreislauf-Erkrankungen lassen sich durch ein gesundheitsförderliches Verhalten vermeiden oder verzögern. Erfahren Sie von spezialisierten Fachpersonen, wie Sie Ihre Herzgesundheit im Alter stärken können. Anschliessend spazieren wir zur Katholischen Kirche Guthirt für ein gemeinsames Mittagessen.

Referent:innen: Dr. med. Hansueli Tschanz (Kardiologe, Chefarzt Berner Reha Zentrum); Daniel Messerli (BSc, Ernährungsberater SVDE, Projektleitung Fourchette verte Kanton Bern, Trainer C Swiss Athletics); Schweizerische Herzstiftung); Anna Hirsbrunner (Koordinatorin Zwäg ins Alter bei Pro Senectute Kanton Bern)

Anmeldung für das Mittagessen in der Pfarrei Guthirt bis am 22. Oktober (Kosten 10 Fr.): Sekretariat Pfarrei Guthirt, 031 930 87 00, guthirt.ostermundigen@kathbern.ch

Organisiert vom SNO 60+ mit Unterstützung der Schweizerischen Herzstiftung



Schweizerische Herzstiftung
Fondation Suisse de Cardiologie
Fondazione Svizzera di Cardiologia

Ausstellung KreAktiv mit Bistro

Freitag, 30. Oktober (18 bis 24 Uhr), Samstag, 31. Oktober (9 bis 24 Uhr), Sonntag, 1. November (9 bis 16 Uhr)

Tell-Saal und Treffpunkt Mundige, Bernstrasse 101

Wir laden alle Einwohnerinnen und Einwohner der Gemeinde Ostermundigen ab 60 Jahren herzlich ein, an der Ausstellung KreAktiv teilzunehmen. Die Ausstellung bietet eine wunderbare Plattform, um Kreativität sichtbar zu machen, sich auszutauschen und andere Menschen zu inspirieren. Wir freuen uns sehr über jede Teilnahme, auf eine vielfältige und spannende Ausstellung.

Auskunft: Pia Bähler, 079 384 52 76 oder pia.baehler@gmail.com

Organisiert von Stimmen 60+, Gemeinde Ostermundigen, Reformierte Kirche Ostermundigen und Kulturverein Mundige

(Gemeinde
Ostermundigen)



Kulturverein
Mundige

Sterben - aber wie?

Dienstag, 3. November von 14.00 bis 17.00 Uhr

Kath. Kirche, Pfarrei Guthirt, Pfarrsaal, Obere Zollgasse 31

Über das (eigene) Sterben reden wir nicht gerne. Es lohnt sich aber, sich damit auseinanderzusetzen: Was bedeutet in Würde sterben? Wie möchte ich sterben? Was trägt mich am Lebensende? Macht mir etwas Angst? Darüber wollen wir ins Gespräch kommen.

Anmeldung bis 27. Oktober: guthirt.ostermundigen@kathbern.ch

Auskunft: Gabriela Christen-Biner, 031 930 87 11/ Andreas Scognamiglio, 031 930 86 04

Organisiert von der Katholischen Kirche Guthirt und der Reformierten Kirche Ostermundigen



Gift und Gnade

Freitag, 13. November von 19.00 bis 21.00 Uhr

Pfarrei Guthirt Ostermundigen, Obere Zollgasse 31

Nach zehn Jahren begegnen sich ein Mann und eine Frau am Ort, an dem ihr Kind begraben wurde. Ihre Beziehung hat dem Schicksalsschlag nicht Stand gehalten. Das Stück «Gift. Eine Ehegeschichte» von Lot Vekemans ist die Suche zweier Menschen nach einem Neuanfang. Das Spiel geht über in einen Dialog mit dem Publikum.

Regie: Eva Mann

Spiel: Lilian Naef, Markus Amrein

Auskunft: Gabriela Christen-Biner, Tel. 031 930 87 11

Organisiert von der Katholischen Kirche Guthirt, mitgetragen von der Reformierten Kirche Ostermundigen



Kurs: Patientenverfügung und Vorsorgeauftrag

Montag, 30. November von 18.00 bis 21.00 Uhr

Treffpunkt Mundige (Tell), Bernstrasse 101

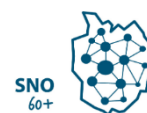
Was passiert, wenn ich nicht mehr selbst entscheiden kann? Wer spricht dann für mich? In diesem Kurs erfahren Sie, wie Sie mit einer Patientenverfügung und einem Vorsorgeauftrag Ihre Wünsche und Werte festhalten können, für den Fall, dass Sie krankheitsbedingt nicht mehr urteilsfähig sind. Wir zeigen Ihnen, worauf es ankommt, wie Sie Formulare sinnvoll ausfüllen und welche rechtlichen Grundlagen gelten. Ziel ist es, Klarheit zu schaffen und Sicherheit zu geben, für Sie und Ihre Angehörigen. Denn gute Vorsorge ist ein Akt der Selbstbestimmung und Fürsorge.

Referentin: Nicole Gurtner (Dipl. Pflegefachfrau HF NDS, Dozentin HF) & Tanja Siegrist (Notarin)

Anmeldung ist erforderlich: Fachstelle 60+, 031 930 12 90 (Mo, Do und Fr 8.30-11.30) oder generationen@ostermundigen.ch (max. 15 Personen)

Für Einwohnende Ostermundigen und deren Angehörige kostenlos

Organisiert vom SNO 60+ mit Unterstützung des Vereins Nangijala





Regelmässige Angebote in Ostermundigen

der SNO-Organisationen 60+

Treffpunkt Mundige (im Tell)

Bernstrasse 101 / Ostermundigen / 031 930 12 90 / www.ostermundigen.ch/treffpunkt

Kaffeeklatsch – Café betrieben von engagierten Freiwilligen (keine Konsumationspflicht)
Jeden Montag 14.30 – 17.30 Uhr (ausser Schulferien)

Jeden 3. Montag im Monat «Berndeutsche Geschichten», erzählt von Pia Bähler

Keine Anmeldung erforderlich

Seniorenrhythmik in der Tell Galerie (Musikschule Bantiger)

Jeden Montag 13.30 – 14.15 Uhr (ausser Schulferien); Kosten: 170 Fr. für 14x

Anmeldung erforderlich: Musikschule Bantiger, Sabine Kienas, 078 251 32 13

InfoCafé

Jeden Dienstag 14.30 – 16.30 Uhr und Mittwoch 9.00 – 11.30 Uhr (ausser Schulferien)

Informationen zu den Angeboten in Ostermundigen oder einfach zum Plaudern, Spielen, Lesen

Keine Anmeldung erforderlich

Gemeinsam Singen

**Dienstag, 21. April, 26. Mai, 16. Juni, 14. Juli, 11. Aug, 8. Sept, 20. Okt, 17. Nov, 15. Dez
von 14.15 – 15.30 Uhr**

Alle die Freude am Singen haben sind herzlich willkommen. Wir singen bekannte Volkslieder.

Keine Anmeldung erforderlich

Gemeinsam Kochen

**Dienstag, 14. April, 12. Mai, 15. September, 13. Oktober und 17. November 2026 von
10.00 – 14.00 Uhr**

Hast du Lust mit anderen zusammen zu kochen und zu essen?

Anmeldung erforderlich: Pia Bähler, 079 384 52 76, pia.baehler@gmail.com

Bar und Pasta - Barbetrieb des Kulturvereins Mundige (offen für alle)

Jeden Freitag von 18.00 – 24.00 Uhr (ausser Schulferien)

Keine Anmeldung erforderlich

Partizipationsforum «Stimmen 60+»

Mittwoch, 24. Juni und Donnerstag, 5. November von 14.00 – 16.00 Uhr

Info und Anmeldung: Pia Bähler, 079 384 52 76, pia.baehler@gmail.com

Reformierte Kirche Ostermundigen

Obere Zollgasse 15 / Ostermundigen / 031 930 86 00 / www.refmundigen.ch

Bistro15

Jeden Donnerstag 9.00 – 11.00 Uhr (ausser Schulferien)

Keine Anmeldung erforderlich

Kreativität für alle Generationen

Mittwoch, 29. April, 20. Mai und 10. Juni von 13.30 – 16.00 Uhr

Anmeldung bis eine Woche vorher: Béa Hertig, 031 930 86 05, bea.hertig@refmundigen.ch

Erzählcafé

Dienstag, 21. April, 19. Mai, 23. Juni, 25. Aug, 22. Sep, 20. Okt, 24. Nov, 22. Dez von 9.00 – 11.00 Uhr

Anmeldung: Béa Hertig, 031 930 86 05, bea.hertig@refmundigen.ch

Mittagstisch

Mittwoch, 29. April, 13. Mai, 17. Juni, 19. Aug, 16. Sept, 14. Okt, 18. Nov, 16. Dez von 11.30 – 13.15 Uhr

Im Anschluss von 13.30 bis 16.00 Uhr gemeinsames spielen. Spiele werden zur Verfügung gestellt.

Kosten 14 Fr. (inkl. Getränke)

Anmeldung schriftlich bis eine Woche davor: Susanne Kaiser, Obere Zollgasse 15 (Platzzahl beschränkt)

Repair Café

Samstag, 2. Mai, 22. Aug, 14. Nov von 11.00 – 15.00 Uhr

Info: Béa Hertig, 031 930 86 05, bea.hertig@refmundigen.ch

Zmorge+

Dienstag, 8. September, 6. Oktober, 3. November von 9.00 – 11.00 Uhr

Kosten: 8 Franken

Anmeldung bis am Mo, 10 Uhr: Susanne Kaiser, 031 930 86 06, susanne.kaiser@refmundigen.ch

FitGym von Pro Senectute Kanton Bern

Montag 9.00 – 10.00 und 10.00 – 11.00; Kosten: Jahresabo 170 Fr. / 10er Karte 70 Fr.

Anmeldung: Pro Senectute Kanton Bern, 031 359 03 00

Katholische Kirche, Pfarrei Guthirt

Obere Zollgasse 31 / Ostermundigen / 031 930 87 00 / www.kathbern.ch/guthirt

Mittagstisch

Mittwoch, 15. April, 20. Mai, 24. Juni, 12. Aug, 23. Sept, 14. Okt, 11. Nov, 9. Dez von 12.00 – 13.00 Uhr

Kosten 8 Fr. (inkl. Getränke); Kinder und Jugendliche bis 16 Jahre 4 Fr.

Anmeldung bis 11.30 Uhr jeweils Montagmittag: Sekretariat Pfarrei Guthirt, 031 930 87 00, guthirt.ostermundigen@kathbern.ch

FitGym von Pro Senectute Kanton Bern

Donnerstag, 8.30 – 9.30 und 9.30 – 10.30; Kosten: Jahresabo 170 Fr. / 10er Karte 70 Fr.

Anmeldung: Pro Senectute Kanton Bern, 031 359 03 00

Bibliothek mit Ludothek Ostermundigen

Bernstrasse 72 / Ostermundigen / 031 931 13 13 / www.kob.ch

Sprachcafé Französisch

Freitag, 24. April, 29. Mai, 26. Juni, 28. Juli, 18. Sept, 23. Okt, 20. Nov, 18. Dez von 9.30 – 10.45 Uhr; **Kosten** 10 Fr. (Kaffee inkl., keine Anmeldung erforderlich)

Sprachcafé Englisch

Freitag, 22. Mai, 19. Juni, 21. Aug, 11. Sept, 16. Okt, 6. Nov, 11. Dez von 09.30 – 10.45 Uhr; **Kosten** 10 Fr. (Kaffee inkl., keine Anmeldung erforderlich)

Spielnächte

Freitag, 29. Mai, 21. Aug, 27. Nov von 19.30 – 01.00 Uhr
Donnerstag, 23. April, 25. Juni, 15. Okt von 19.30 – 22.30 Uhr
Kosten Eintritt frei – Kollekte (keine Anmeldung erforderlich)

tilia Tagestreff

Untere Zollgasse 5 / Ostermundigen / 031 931 64 84 / www.tilia.ch

Montag bis Freitag von 9.00 bis 17.00 Uhr; Anmeldung erforderlich

Eine Infoanlass ist dieses Jahr geplant. Informationen folgen in der Bantigerpost.

Plaudertisch im Migros Restaurant Ostermundigen

Bernstrasse 115 / Ostermundigen

Jeden Mittwoch 14.00 bis 16.00 Uhr; Keine Anmeldung erforderlich

Info: Béa Hertig, 031 930 86 05, bea.hertig@refmundigen.ch oder Fachstelle 60+, 031 930 12 90, generationen@ostermundigen.ch

Im Weiteren bieten folgende Organisationen des SNO 60+ und Vereine interessante Angebote und Veranstaltungen:

Pro Senectute Kanton Bern

031 359 03 00
be.prosenectute.ch



Rheumaliga Bern und Oberwallis

031 311 00 06
www.rheumaliga.ch/be



Alzheimer Bern

031 312 04 10
www.alz.ch/be



Vereine in Ostermundigen: www.ostermundigen.ch > Leben > Vereinsverzeichnis



Haben Sie Fragen zu den verschiedenen Anlässen oder zu Angeboten in Ostermundigen? Dann melden Sie sich gerne bei der Fachstelle 60+ der Gemeinde Ostermundigen:

- Im InfoCafé (Tell): Di 14.30 bis 16.30 Uhr und Mi 9.00 bis 11.30 Uhr (ohne Anmeldung)
- 031 930 12 90 (Mo, Do und Fr von 8.30 bis 11.30 Uhr)
- generationen@ostermundigen.ch
- www.ostermundigen.ch/60+

