

Ratgeber 60plus



Hilfreiche Adressen

Verein Altersnetzwerk REGION GANTRISCH

Fachstelle Alter

3126 Kaufdorf

www.fachstellealtergantrisch.ch

Kontakt Altersbeauftragte

Lisa Loretan

lisa.loretan@fachstellealtergantrisch.ch oder telefonisch [078 422 15 93](tel:0784221593)

Funktion «Briefftaube»

Die "Briefftaube" hat ein offenes Ohr für alle altersgerechten Bedürfnisse und leitet diese an entsprechende Stellen weiter.

Marianne Steffen, Bernstrasse 22, 3086 Zimmerwald

ma.steffen@bluewin.ch, [031 819 25 47](tel:0318192547) oder [079 215 04 38](tel:0792150438)

Regionaler Sozialdienst Riggisberg (RSD)

Hintere Gasse 5

3132 Riggisberg

Tel. [031 808 01 55](tel:0318080155)

regionalersozialdienst@riggisberg.ch

www.riggisberg.ch

Pro Senectute Kanton Bern

Beratungsstelle Bern

Berner Generationenhaus

Bahnhofplatz 2

3011 Bern

Tel. [031 359 03 03](tel:0313590303)

info@be.prosenectute.ch

www.be.prosenectute.ch



Freizeit und Aktivitäten

Veranstaltungen

Auf den Homepages der Gemeinden [Niedermuhlern](#) und [Wald](#) finden Sie einen Veranstaltungskalender.

Frauenverein

Der Frauenverein organisiert Anlässe im Speziellen für Frauen: fürs "Gmuet", zur Unterhaltung, zur Information und Erwachsenenbildung. Die Frauen des Vereins betätigen sich aktiv in der Freiwilligenarbeit der Gemeinden zu Gunsten unserer älteren Generation.

Die Veranstaltungen des Frauenvereins finden vorwiegend während des Winterhalbjahres statt. Das Programm wird jeweils in alle Haushaltungen verschickt, zudem lässt es sich auf den Homepages der Gemeinde Niedermuhlern und Wald finden.

Zu den Anlässen sind grundsätzlich alle Interessierten eingeladen und der Frauenverein freut sich jederzeit über neue Mitglieder.

Musikgesellschaft Zimmerwald-Niedermuhlern

Geburtsstagsständli (November): SeniorInnen ab dem 75. Lebensjahr werden abwechselungsweise von den Gemeinden Niedermuhlern und Wald zu einem musikalischen Zvieri eingeladen.

ref. Kirchgemeinde Zimmerwald Mittagstisch für Seniorinnen und Senioren

Jeweils am dritten Donnerstag des Monats findet im Kirchgemeindehaus Zimmerwald ein Mittagstisch statt, zu dem Sie herzlich willkommen sind. Über die genauen Daten geben die Ausschreibungen im Anzeiger und im "reformiert" Auskunft.

Ausflüge/Seniorenferien

Eine Gruppe von freiwilligen MitarbeiterInnen organisiert jährlich einen Ausflug für unsere SeniorInnen ab 70 Jahren. Die Einladungen werden persönlich verschickt und für andere Interessierte im Anzeiger und im reformiert publiziert. Jedes Jahr besteht ausserdem die Möglichkeit eine Ferienwoche mit Gleichgesinnten zu verbringen. Die SeniorInnen werden in diesen Tagen begleitet von einem bewährten Team und der Pfarrerin.

Seniorenspielnachmittage

Wir treffen uns einmal pro Monat, am **Dienstagnachmittag**, zum gemeinsamen Spielen im Kirchgemeindehaus. Wir freuen uns, wenn Sie auch dabei sind und mitspielen mögen. Sie können gerne eigene Spiele mitbringen.

Kontakt: Marianne Steffen, [079 215 04 38](tel:0792150438)

Die Daten finden Sie unter: <https://kirche-zimmerwald.ch/angebote/spielnachmittag/>



Verschiedene Wanderungen

publiziert im Anzeiger und reformiert

Fritz Brönnimann

Willishalten 3

3086 Zimmerwald

Tel. [031 819 44 79](tel:0318194479)

Monatliche Seniorensparziergänge

publiziert im Anzeiger und reformiert

Marianne Steffen

3086 Zimmerwald

Tel. [079 215 04 38](tel:0792150438)

Kulturgruppe

Bitte beachten Sie die jeweiligen Flugblätter der Kulturgruppe, welche auf Konzerte oder Lesungen hinweisen.

Rudolf Thalmann

Weiherweg 9

3086 Zimmerwald

Tel. [031 961 24 06](tel:0319612406)

Senioren-Höck

Jeden Freitag treffen wir uns von 09.30 bis 10.30 Uhr im Restaurant Änglischtägg (Siloah Kühlewil AG). Alle sind herzlich Willkommen!

Schule

Die Schule organisiert verschiedene Veranstaltungen während des ganzen Jahres.

Gemeinsames Singen mit einer Klasse nach Seniorenmittagessen, Schulweihnachtsfeier, Waldweihnacht, Krippenspiel-Aufführungen in Kühlewil, musikalischer Maibummel ins Heim Kühlewil, wo zum gemeinsamen Singen alle SeniorInnen herzlich eingeladen sind.

Tel. Schule Wald: [031 819 18 26](tel:0318191826)

Turnen

in Zimmerwald

jeweils Mittwochnachmittag

13.30 - 14.30 Uhr Turnhalle Zimmerwald

in Niedermuhlern

jeweils Mittwochnachmittag

14.45 - 15.45 Uhr Turnhalle Niedermuhlern

Susann Amherd

Tel. [031 721 83 94](tel:0317218394)



Ausbildung/Kurse

Pro Senectute Kanton Bern

Pro Senectute Bern hat ein reichhaltiges Angebot an Kursen und Veranstaltungen für SeniorInnen wie z.B. Nordic Walking, Tanzen, Taiji, Computer- und Handykurse, Steuererklärung, Sprachen und vieles mehr.

Pro Senectute Kanton Bern

Berner Generationenhaus

Bahnhofplatz 2

3011 Bern

Tel. [031 359 03 03](tel:0313590303)

bildungundsport@be.prosenectute.ch

www.be.prosenectute.ch



Ferien- und Entlastungsangebote

Entlastungsdienst Kanton Bern

Schwarztorstrasse 32

3007 Bern

Tel. [031 382 01 66](tel:0313820166)

be@entlastungsdienst.ch

www.entlastungsdienst.ch

Spitex Gantrisch

Längenbergstrasse 30

3132 Riggisberg

Tel. [031 808 80 10](tel:0318088010)

info@spitex-gantrisch.ch

www.spitex-gantrisch.ch

Schlossgarten Riggisberg

Schlossweg 5

3132 Riggisberg

Tel. [031 808 81 11](tel:0318088111)

info@schlogari.ch

www.schlogari.ch

Siloah Kühlewil AG

Kühlewilstrasse 2

3086 Englisberg

Tel. [031 960 31 11](tel:0319603111)

info@kuehlewil.ch

www.kuehlewil.ch



Hilfe und Pflege zu Hause

Besuchsdienst

In der reformierten Kirchgemeinde besteht eine Gruppe freiwilliger MitarbeiterInnen, die sich im Besuchsdienst engagieren. Kennen Sie Personen in unserer Gemeinde, die vom Besuchsdienst profitieren könnten, so melden Sie sich beim Pfarramt Zimmerwald.

Pfarramt Zimmerwald

Tel. [031 812 00 80](tel:0318120080)

Mahlzeitendienst

Der Mahlzeitendienst wird von der Spitex Gantrisch angeboten und organisiert. Die Spitex Gantrisch sucht immer wieder FahrerInnen für den Frischmahlzeitendienst.

Spitex Gantrisch

Längenbergstrasse 30

3132 Riggisberg

Tel. [031 808 80 10](tel:0318088010)

info@spitex-gantrisch.ch

Freiwilliger Fahrdienst Längenberg

Für Bürgerinnen und Bürger der Gemeinden Rüeggisberg, Niedermuhlern und Wald, die nicht mehr mobil sind, aber zum Arzt, Therapeuten oder ins Spital müssen, bietet der Freiwillige Fahrdienst Längenberg einen Fahrdienst an.

Reservationen unter Tel. [031 809 09 74](tel:0318090974)

Medizinische Hilfsmittel

Rotkreuz – Notruf – Hilfe auf Knopfdruck

Tel. [058 426 26 62](tel:0584262662)

www.srk-bern.ch

Hilfsmittelstelle HMS Bern

Kornweg 15

3027 Bern

Tel. [031 991 60 80](tel:0319916080)

info@hilfsmittelstelle.ch

www.hilfsmittelstelle.ch



Stationäre Alters- und Pflegeeinrichtungen

Verein Alterszentrum Riggishof

Längenbergstrasse 32

3132 Riggisberg

Tel. [031 809 17 22](tel:0318091722)

info@riggishof.ch

www.riggishof.ch

Schlossgarten Riggisberg

Schlossweg 5

3132 Riggisberg

Tel. [031 808 81 11](tel:0318088111)

info@schlogari.ch

www.schlogari.ch

Siloah Kühlewil AG

Kühlewilstrasse 2

3086 Englisberg

Tel. [031 960 31 11](tel:0319603111)

info@kuehlewil.ch

www.kuehlewil.ch

Betreute Alterswohngemeinschaft Vorderfultigen

Anita Blatter

Allmendweg 11

3089 Hinterfultigen

Tel. [031 809 01 51](tel:0318090151)

betreuteawg@bluemail.ch



Alters- und Lebensfragen

Regionaler Sozialdienst Riggisberg

Vordere Gasse 2

3132 Riggisberg

Tel. [031 808 01 55](tel:0318080155)

regionalersozialdienst@riggisberg.ch

www.riggisberg.ch

Sozialdienst Belp

Gartenstrasse 2

3123 Belp

Tel. [031 818 22 60](tel:0318182260)

soziale-dienste@belp.ch

www.belp.ch

Pro Senectute Kanton Bern

Worblentalstrasse 32

3063 Ittigen

Tel. [031 359 03 03](tel:0313590303)

info@be.prosenectute.ch

www.be.prosenectute.ch

Seelsorge

ref. Kirchgemeinde Zimmerwald

PfarrerIn Susann Müller

Kirchstrasse 51

3086 Zimmerwald

Tel. [031 812 00 80](tel:0318120080)

röm.-katholische Kirchgemeinde

Bern und Umgebung

Frohbergweg 4

3012 Bern

Tel. [031 306 06 06](tel:0313060606)



Rechtsfragen

Rechtsauskunftsstelle des Bernischen Anwaltsverbandes

Bundesgasse 16
3000 Bern 13
Tel. [031 312 53 53](tel:0313125353)
bav@solnet.ch
www.bav-aab.ch

Bernische Ombudsstelle für Alters- und Heimfragen

Bümplizstrasse 128
3018 Bern
Tel. [031 372 27 27](tel:0313722727)
info@ombudsstellebern.ch
www.ombudsstellebern.ch

Mietamt

Schlichtungsbehörde Bern-Mittelland

Effingerstrasse 34
3008 Bern
Tel. [031 635 47 50](tel:0316354750)
www.zsg.justice.be.ch

Finanzielle Fragen

Pro Senectute Kanton Bern

Worblentalstrasse 32
3063 Ittigen
Tel. [031 359 03 03](tel:0313590303)
info@be.prosenectute.ch
www.be.prosenectute.ch

AHV-Zweigstelle Niedermuhlern

Dorf 3a
3087 Niedermuhlern
Tel. [031 819 52 42](tel:0318195242)
gemeinde@niedermuhlern.ch
www.niedermuhlern.ch

AHV-Zweigstelle Wald

Kirchstrasse 5
3086 Zimmerwald
Tel. [031 810 60 73](tel:0318106073)
gemeinde@wald-be.ch
www.wald-be.ch



Todesfall

Bei einem Todesfall zu Hause ist sofort ein Arzt beizuziehen, welcher eine ärztliche Todesbescheinigung ausstellt. Beim Aufenthalt in einem Heim oder Spital erfolgt dies durch den Heim- oder Spitalarzt. Informieren Sie einen Bestattungsdienst ihrer Wahl. Er wird die weiteren Arbeiten übernehmen. Wenn Sie die Formalitäten selber erledigen möchten, benötigen Sie keinen Bestattungsdienst. Melden Sie sich beim Zivilstandsamt Bern-Mittelland.

Was ist bei einem Todesfall zu tun?

Das Merkblatt "Todesfall" ist bei den Gemeinden Niedermuhlern und Wald erhältlich.

Zivilstandsamt Bern-Mittelland

Laupenstrasse 18A

3008 Bern

Tel. [031 635 42 00](tel:0316354200)

za.bm.zbd@be.ch

www.zivilstand.sid.be.ch

Bestattungsunternehmen

Hans Berger

Eichmatt 100

3087 Niedermuhlern

Tel. [031 819 85 69](tel:0318198569)

Mob. [079 810 84 00](tel:0798108400)

Jürg und Iris Beutler

Thunstrasse 12

3125 Toffen

Tel. [031 819 88 20](tel:0318198820)

Gilgen

Bestattungsdienst/Schreinerei

Steinbachstrasse 15

3123 Belp

Mob. [079 228 06 00](tel:0792280600)

Bestattungsdienst Zbinden

Rüschegg, Schwarzenburg, Belp und Köniz

Tel. [031 819 00 02](tel:0318190002)

Trauercafé Riggisberg

In Riggisberg findet seit dem Jahr 2023 ein Trauercafé statt. Dieses findet jeweils am ersten Mittwoch des Monats von 19.00 bis 20.30 Uhr in Riggisberg statt.

Auskunft geben Ihnen gerne:

Katharina Friederich, Mob. [078 753 73 22](tel:0787537322), aquadumelin@bluewin.ch

Magdalena Stöckli, Mob. [079 387 36 86](tel:0793873686), magdalena.stoeckli@gmx.ch



Notfallnummern und Ärzte

Notfallnummern

Ambulanz/Sanität	144
REGA	1414
Feuerwehr	118
Polizei	117

Ärztlicher Notfalldienst

Ambulatorium

Spital Riggisberg

Eyweg 2

3132 Riggisberg

Tel. [031 808 71 71](tel:0318087171)

www.spitalriggisberg.ch

Dr. med. Nicole von Tscharner

allgemeine innere Medizin FMH spez. Geriatrie

Kirchstrasse 5

3086 Zimmerwald

Tel. [031 819 36 66](tel:0318193666)

Dr. med. Johannes Geymayer

Arzt für allgemeine Medizin

Facharzt FMH

Bernstrasse 79B

3122 Kehrsatz

Tel. [031 961 36 36](tel:0319613636)

Eric und Nadia Faigaux

Dres. der Chiropraktik

Willishalten 30

3086 Zimmerwald

Tel. [031 812 09 20](tel:0318120920)