



Informationen 60+



Wichtige Adressen und Informationen für
Senioren und Seniorinnen und deren Angehörige

Liebe Leserin, lieber Leser,

Sie halten die neuste Version der Broschüre 60 + vom November 2018 in den Händen.

Wir möchten Ihnen damit aktuelle Informationen vermitteln zu Dienstleistungen und Angeboten für ältere Menschen in unserer Region.

Delegieren können und Hilfe annehmen, wenn die Kräfte nachlassen ist nicht immer einfach. Vielleicht hilft Ihnen diese Broschüre individuelle Lösungen zu finden.

Wir möchten Ihnen aber auch Ideen weitergeben, wie Sie selber aktiv werden oder bleiben können und wir freuen uns auf Ihre Anregungen.

Wir wünschen Ihnen viel Lebensfreude.

Der Seniorenrat der Gemeinden Grossaffoltern, Schüpfen und Rapperswil

Die Altersbeauftragte, Gabi Pfeiffer

Herausgeber

Altersbeauftragte und Seniorenrat der Gemeinden
Grossaffoltern, Schüpfen, Rapperswil

Info 60+ auch im Internet

www.grossaffoltern.ch

www.rapperswil-be.ch

www.schuepfen.ch

Bei der Erstellung dieser Broschüre wurde mit Sorgfalt vorgegangen. Sie ist aber nicht abschliessend. Für Verbesserungsvorschläge und Hinweise sind wir Ihnen dankbar.

Kontakt:

G. Pfeiffer, Altersbeauftragte

Hubel 6, Ottiswil

3257 Grossaffoltern

032 389 55 44

pfeiffer.ik@gmx.ch

3. Auflage März 2016, 2200 Exemplare

4. Auflage Nov. 2017, 200 Exemplare

5. Auflage Sept. 2018, 100 Exemplare

elektronisch aktualisiert Nov. 2018 (G.Pfeiffer)

Inhaltsverzeichnis

| | | |
|-----------|--|--------------|
| 1. | Informationsstellen rund ums Älter werden | 3 |
| | Altersbeauftragte und Seniorenrat | 3 |
| | Gemeindeverwaltungen | 4 |
| | Pro Senectute | 4 |
| 2. | Lebensgestaltung | 5 |
| | Angebote der Kirchgemeinden: Seelsorge, Begegnungsangebote | 5, 6 |
| | Bewegung und Sport für Seniorinnen und Senioren | 6,7 |
| | Geselligkeit, Kultur, Bildung | 7,8, 9 |
| | Soziales Engagement | 9,10 |
| | Internetadressen für sozialen Austausch | 10,11 |
| 3. | Wohnen und Unterstützung im Alltag | 12 |
| | Wohnen im Alter, betreutes Wohnen, Alters- und Pflegeheime | 12, 13 |
| | Unterstützung im Alltag | 13, 14 |
| | Mahlzeitendienste, Mittagstische, Hauslieferungen | 14, 15 |
| | Mobilität, Fahrdienste, Hilfsmittel | 15, 16 |
| | Soziale und rechtliche Beratung, finanzielle Hilfe | 17 |
| 4. | Gesundheit, Krankheit, Pflege | 18 |
| | Beratungsangebote zu Gesundheit und Krankheit | 18, 19 |
| | Spitexangebote | 19, 20 |
| | Entlastung für pflegende Angehörige, Besuchsdienste | 20, 21 |
| | Notrufsysteme | 21 |
| | Ärzte | 22 |
| | Spitäler | 22 |
| | Physio- und Ergotherapie, | 23 |
| 5. | Notfalldienste | s. Rückseite |

1. Informationsstellen rund ums Älter werden

Altersbeauftragte und Seniorenrat

| | | |
|---|--|---|
| Altersbeauftragte für alle drei Gemeinden | Pfeiffer Gabi Hubel 6, Ottiswil, 3257 Grossaffoltern ☎ 032 389 55 44 ✉ pfeiffer.ik@gmx.ch | Ansprechperson für Fragen der Bevölkerung rund ums Älter werden; Kontakt und Koordination mit Behörden und Organisationen. |
| Seniorenrat | Boner Christian Ammerzwilstrasse 1c 3257 Grossaffoltern ☎ 032 393 13 50 ✉ christian.boner@gmx.ch | Ansprechperson des Seniorenrates für die Einwohnergemeinde Grossaffoltern |
| | Schober Verena Bernstrasse 64 3262 Suberg ☎ 032 389 24 93 ✉ v.schober@bluewin.ch | Ansprechperson des Seniorenrates für die Einwohnergemeinde Grossaffoltern |
| | Küffer Fritz Mönchweg 8, 3053 Lätti ☎ 031 869 23 93 ✉ fritz.kueffer@quick-line.ch | Ansprechperson des Seniorenrates für die Einwohnergemeinde Rapperswil |
| | Bannwart Heidi Zilmattstrasse 58 3255 Rapperswil BE ☎ 031 879 09 82 ✉ bannwarts@quickline.ch | Ansprechperson des Seniorenrates für die Einwohnergemeinde Rapperswil |
| | Argenton Urs Leiernstrasse 29 3054 Schüpfen ☎ 031 921 70 36 ✉ urs.argenton@bluewin.ch | Ansprechperson des Seniorenrates für die Einwohnergemeinde Schüpfen |
| | Hirschi Ursula Höheweg 13 3054 Schüpfen ☎ 031 879 13 38 ✉ ursam@outlook.com | Ansprechperson des Seniorenrates für die Einwohnergemeinde Schüpfen |

Gemeindeverwaltungen

| | | |
|--------------------------------------|---|---|
| Gemeindeverwaltung Grossaffoltern | Dorfstrasse 41, 3257 Grossaffoltern ☎ 032 389 08 80 ✉ verwaltung@grossaffoltern.ch www.grossaffoltern.ch | Die Gemeindeverwaltung hilft bei verschiedenen Fragen weiter, auch rund um einen Todesfall. AHV-Zweigstelle |
| Gemeindeverwaltung Rapperswil | Hauptstrasse 29, 3255 Rapperswil ☎ 031 879 77 77 ✉ gemeinde@rapperswil-be.ch www.rapperswil-be.ch | Die Gemeindeverwaltung hilft bei verschiedenen Fragen weiter, auch rund um einen Todesfall. AHV-Zweigstelle |
| Gemeindeverwaltung Schüpfen | Dorfstrasse 17, 3054 Schüpfen ☎ 031 879 70 80 ✉ info@schuepfen.ch www.schuepfen.ch | Die Gemeindeverwaltung hilft bei verschiedenen Fragen weiter, auch rund um einen Todesfall. AHV-Zweigstelle |

Pro Senectute

| | | |
|---|---|---|
| Ein Ort, wo das Alter im Zentrum steht | Pro Senectute Steinweg 26 (Lyssbachpark) 3250 Lyss ☎ 032 328 31 11 ✉ seeland@be.prosenectute.ch | Informations- und Anlaufstelle für alle Fragen rund ums Älter werden. |
|---|---|---|

2. Lebensgestaltung

Angebote der Kirchgemeinden: Seelsorge, Begegnungsangebote

| | | |
|---------------------------------|--|---|
| Kirchgemeinde Grossaffoltern | Pfarramt Pfrn. Heidi Federici Danz ☎ 032 389 14 24 ✉ heidi.federici@be.ref.ch Pfr. René Poschung ☎ 031 879 11 27 ✉ posr@bluewin.ch | Organisation verschiedener Anlässe: offener Mittagstisch (für jedes Alter) am 1. Do. im Mt. Nachmittagstreffen Seniorenferien Höck für Alleinstehende |
| Ressort Altersarbeit | Verena Trachsel ☎ 079 227 04 44 ✉ vedanima@bluewin.ch | |
| Kirchgemeinde Rapperswil | Pfarramt Pfrn. Lilian Fankhauser- Lobsiger ☎ 031 879 02 24 ✉ lilian.fankhauser- lobsiger@be.ref.ch | Organisation verschiedener Anlässe: Altersnachmittage und Mittagessen Altersausflüge, Ferienwochen Geburtstagsbesuchsdienst |
| Ressort Altersarbeit | Kathrin Muster ☎ 031 879 25 ✉ katmuster@bluewin.ch | |
| Kirchgemeinde Schüpfen | Pfarramt Pfr. René Poschung ☎ 031 879 11 27 Pfrn. Regula Remund ☎ 031 879 11 44 Pfrn. Susanne Leuenberger ☎ 031 879 11 30 ✉ pfarramt.schuepfen@bluewin.ch | Gratulationsbesuche Seniorenferien Organisation Besuchsdienst |
| Alterskomitee: | Elisabeth Kammermann ☎ 031 879 33 17 ✉ elisabeth.kammermann@gmx.ch Petra Zürcher ☎ 079 27 52 21 ✉ petra.c.zuercher@bluewin.ch | Das Alterskomitee organisiert verschiedene Anlässe: Seniorentreffen, Ausflüge, Kegeln, Jassen, Wandern |
| Ressort Altersarbeit | Ursula Klopstein ☎ 031 879 20 24 | |

Aktuelle Anlässe finden Sie in der Zeitschrift „Reformiert“, und unter www.kirchenregion-aarberg.ch

| | | |
|---------------------------------|--|--|
| Römisch katholische Kirche Lyss | Pfarramt Lyss ☎ 032 387 37 17 ✉ pfarramt.lyss@kathseeland.ch | Seniorentreff mit Gottesdienst und Zvieri am 3. Di. im Mt. 14.30, Mittagstisch, Besuchsdienst |
|---------------------------------|--|--|

Bewegung und Sport für Seniorinnen und Senioren

| | | |
|----------------|--|---|
| Grossaffoltern | Seniorenturnen FitGym, Karin Mathys, ☎ 032 392 52 17 Magdalena Stuber ☎ 031 879 04 96 | Suberg Grossaffoltern |
| | Seniorenriege Ammerzwil- Weingarten, Hans Mohni ☎ 032 389 28 06 | Donnerstag, 20.00, Turnhalle Ammerzwil |
| | Seniorenriege Grossaffoltern, Alfred Gygax ☎ 032 389 19 65 | |
| | Frauenturnverein Grossaffoltern Pia Ramseier ☎ 032 389 13 03 | Erste Gruppe (Seniorinnen) Donnerstag, im Wechsel 18.30 – 19.30 Ammerzwil 19.00 – 20.00 Suberg |
| Rapperswil | Seniorenturnen FitGym Magdalena Stuber ☎ 031 879 04 96 Marianne Harnischberg ☎ 031 872 01 05 | FitGym erste Gruppe Mittwoch 13.30 – 14.30 Uhr FitGym zweite Gruppe (hauptsächlich auf dem Stuhl) Mittwoch 14.30 – 15.00 Uhr Fitgym dritte Gruppe (z.Z. nur für Frauen) Donnerstag 19.00 – 20.00 Uhr |
| Schüpfen | Seniorenturnen Fitgym Elisabeth Ruch ☎ 078 751 11 01 Erika Nussbaumer ☎ 031 879 00 62 | Mittwoch Damen: 15.15 Mittwoch Herren: 16.30 Sporthalle |

| | | |
|--|---|--|
| Lyss | Senioren-Velogruppe Rosmarie und Bruno Hof ✉ hofbrs@bluewin.ch ☎ 032 389 17 72 | Treffpunkt Sieberhuus, Lyss Montag, 13.30 Uhr, ganzjährig (Touren 30 – 35 km) Montag, 13.45 Uhr, März-Okt. |
| Pro Senectute Biel/Bienne-Seeland | Pro Senectute Steinweg 26 (Lyssbachpark) 3250 Lyss ☎ 032 328 31 11 ✉ biel-bienne@be.prosenectute.ch | Verschiedene Bewegungsangebote; Monatliche Tanznachmittage im Weissen Kreuz, in Lyss. s. Halbjahresprogramm. (erscheint jeweils im Juni und November). |
| Physio- und Trainingstherapie Schüpfen | Eliane Nussbaumer Physio- u. Trainingstherapie Schüpfen ☎ 031 879 06 77 | Cardiofit Schüpfen Bewegungsgruppe für Patienten mit Herzerkrankungen, Diabetes, chronische Lungenkrankheit |
| Mobilität und Fitness Rapperswil | Marianne Harnischberg Vital- u. Rückentrainerin Expertin Erwachsenensport ☎ 079 259 90 21 | Individuell abgestimmtes Training für Seniorinnen und Senioren zu Hause oder im Heim mit dem Ziel Kraft, Beweglichkeit und Selbständigkeit zu fördern. |

Geselligkeit, Kultur, Bildung

| | | |
|---|---|---|
| Landfrauen Schüpfen | Micheline Wälchli, Präsidentin ☎ 031 879 23 80 | Seniorenreise, Adventsfeier Kurse s. Kursprogramm |
| Jassnachmittage im Altersheim Schüpfen | Margrit Leiser ☎ 031 872 07 72 www.landfrauen-schuepfen.ch | Jeweils im Winterhalbjahr alle 2 Wochen |
| Landfrauen Rapperswil | Renata Rutsch, Präsidentin ☎ 031 879 30 45 www.landfrauen-rapperswil-be.ch | Adventsfeier, Kurse s. Kurs- programm, Tätigkeitsprogramm |
| Landfrauen Grossaffoltern | Schmidiger Daniela, Präsidentin, ☎ 032 392 11 09 / 079 717 12 18 ✉ jodlermeitsch@gmx.ch | Landfrauenreise, Kursangebot, Weihnachtsfeier u. a. Begegnungsmöglichkeiten |
| Jass- u. Spielnachmittag Grossaffoltern | im <i>egge</i> am Schmidebach, Grossaffoltern Verein Schmidebach Christian Boner ☎ 032 393 13 50 Dora Loder ☎ 032 389 16 76 | Jeweils am Mittwoch Von 14.00 – 17.00 Uhr Eine Anmeldung ist nicht nötig. |

| | | |
|---|---|--|
| Ludothek | Stegmattweg 15-17 3250 Lyss ☎ 032 387 37 5 | Öffnungszeiten: Mi, Fr.: 16.00-18.00 Uhr |
| Singen | Verschiedene Chöre in den Gemeinden | Die Gemeindeverwaltungen können Auskunft geben |
| Kursangebote Pro Senectute | Pro Senectute Steinweg 26 (Lyssbachpark) 3250 Lyss ☎ 032 328 31 11 ✉ biel-bienne@be.pro-senectute.ch | Ein vielfältiges Kursangebot: s. Halbjahresprogramm, erscheint jeweils im Juni und November |
| Volkshochschule Region Biel-Lyss | Rüschlistrasse 6 2502Biel ☎ 032 328 31 31 ✉ info@vhs-biel-lyss.ch | Eine zweisprachige Bildungs- und Begegnungsstätte für die Region mit verschiedenen Kursangeboten |
| Mediathek und Bibliothek Rapperswil | Stollen 39 3255 Rapperswil BE ☎ Tel. 031 879 28 98 ✉ mediathek@schulen-rapperswil.ch | Über die Öffnungszeiten kann die Gemeindeverwaltung Auskunft geben www.rapperswil-be.ch |
| Bibliothek Grossaffoltern | Gemeindehaus 3257 Grossaffoltern ☎ 032 389 25 80 ✉ bibliothek@grossaffoltern.ch | Über die Öffnungszeiten kann die Gemeindeverwaltung Auskunft geben www.grossaffoltern.ch |
| Bibliothek Schüpfen | M. Jansen Schürch Sägestrasse 6 3054 Schüpfen ☎ 031 879 79 03 ✉ bibliothek@schuepfen.ch | Über die Öffnungszeiten kann die Gemeindeverwaltung Auskunft geben www.schuepfen.ch |
| Seniorentanz- nachmittage | Hotel Weissess Kreuz, Lyss ☎ 032 387 07 40 | 1x/ Mt. (Mittwoch, Sonntag) s. Pro Senectute Halbjahresprogramm |
| Computerkurse für Senioren | Berufs- und Weiterbildungszentrum Lyss Bürenstrasse 29, 3250 Lyss ☎ 032 387 89 89 ✉ berufsfachschule@bwzlyss.ch http://www.bwzlyss.ch | Kurse zu verschiedenen Computerthemen, speziell für Senioren und Seniorinnen. |

| | | |
|---|--|---|
| Raum für Begegnung und künstlerisches Tun | Living Museum Lyss Oberer Aareweg 34 3250 Lyss ☎ 032 384 22 81 ✉ info@livingmuseumlyss.ch https://livingmuseumlyss.ch | Kunstateliers Mittagstisch Tagesstätte für psychisch belastete Menschen |
|---|--|---|

Soziales Engagement

| | | |
|--|--|---|
| Besuchsdienst Grossaffoltern | Sylvie Bieri Reuebergstrasse 35 3257 Grossaffoltern ☎ 032 389 26 13 | Durch regelmässige Besuche Zeit zu schenken kann sehr bereichernd sein. Der Besuchsdienst Grossaffoltern sucht laufend freiwillige Besucher und Besucherinnen. |
| Besuchsdienst Schüpfen | | Siehe Angebot Kirchgemeinde |
| Cafeteria Alters- und Pflegeheim Schüpfen | Ruth Arn ☎ 032 389 19 89 Heidi Schär ☎ 031 879 26 00 Gabi Lüthi ☎ 031 879 30 24 | Organisiert durch die Landfrauenvereine |
| Fahreinsätze für den Rotkreuzfahrdienst | Vermittlerinnen der Gemeinden: S. Seite 14 | Die freiwilligen Fahrer und Fahrerinnen des Rotkreuzfahrdienstes begleiten Menschen, die auf Hilfe angewiesen sind, zum Arzt, ins Spital, zur Therapie, zum Kuraufenthalt aber auch zu Anlässen oder zum Einkaufen. Es werden laufend zusätzliche Fahrerinnen und Fahrer gesucht. |
| Win3 - drei Generationen Im Klassenzimmer | Pro Senectute Biel/Bienne-Seeland Zentralstrasse 40, PF 940 2501 Biel ☎ 032 328 31 11 ✉ biel-bienne@be.prosenectute.ch | SeniorInnen verbringen 2-4 Std/Woche in einer Klasse. Sie bilden mit den Lehrpersonen Tandems und übernehmen gemeinsam vereinbarte Aufgaben. |

| | | |
|--|--|---|
| Freiwilliger Administrationsdienst Pro Senectute | Pro Senectute Biel/Bienne- Seeland Adresse wie Win3 (s. oben) | Freiwillige unterstützen Senioren und Seniorinnen in administrativen Angelegenheiten |
| Kurse für Freiwilligenarbeit | SRK Biel/Bienne –Seeland ☎ 032 329 32 72 ✉ info@srk-biel.ch Benevol Biel U. Umgebung ☎ 032 322 36 16 ✉ info@benevol-bielbienne.ch | Verschiedene Weiterbildungsangebote für Menschen, die sich in der Freiwilligen Arbeit engagieren möchten. |
| Patengrosseltern | Caritas Bern ☎ 031 378 60 00 ✉ generationen@caritas- bern.ch | Caritas bringt Familien und Patengrosseltern zusammen – Ein Generationenprojekt |

Internetadressen für sozialen Austausch

| | | |
|--|--|---|
| (kein Anspruch auf Vollständigkeit) | www.infosenioren.ch | Informationsportal für Senioren |
| | www.seniorweb.ch | Club für Senioren |
| | www.seniorinnen.ch | Mailingliste Seniorinnen Schweiz |
| | www.feierabend.com | Webtreff für Menschen in den besten Jahren |
| | www.seniorenuni.unib.ch | Seniorenuniversität |
| | www.computerias.ch | Computer und Internet für SeniorInnen |
| | www.seniorenakademie.ch | Vorträge und Exkursionen für Senioren |
| | www.innovage.ch | Erfahrungswissen für gemeinnützige Organisationen |
| | www.aktivinjedemalter.de | Förderung Körperliche und geistige Gesundheit |
| | www.zwaeginsalter.ch | Pro Senectute Angebote zur Gesundheitsförderung im Alter |
| | www.psy.ch | Wegweiser für psychische Gesundheit |
| | www.generationentandem.ch | Ein Generationendialog im |

| | | |
|-----------------------------|--|--|
| | | Internet und mit dem Magazin „und“ |
| | www.zeitlupe.ch | Zeitlupe ist das Magazin für Menschen mit Lebenserfahrung. Für EL-Bezüger ist die Zeitung gratis |
| Kulturlegi (Grossaffoltern) | www.kulturlegi.ch/bern | Sport, Bildung und Kultur bis zu 70 % günstiger für EL Bezüger |
| | www.sensus60plus.ch | Für Menschen mit Seh- und Höreinschränkungen |
| | www.forum-elle.ch | Soziales Frauennetzwerk Frauenorganisation Migros |

3. Wohnen und Unterstützung im Alltag

Wohnen im Alter, betreutes Wohnen, Alters- und Pflegeheime

| | | |
|--|--|---|
| Pro Senectute Kanton Bern | www.wohnen60plus.ch | Informationen zu Wohnformen und Fragen ums Wohnen im Alter, inkl. Heimplätze, Ferienbetten, etc. |
| Fachstelle für behinderten-gerechtes Bauen | Cäcilienstrasse 21 3007 Bern ☎ 031 941 37 07 ✉ info@hindernisfrei-be.ch www.hindernisfrei-bauen.ch | Informationen zu alters- und behindertengerechtes Umbauen |
| Wohnen für Hilfe | StudentInnenschaft der Universität Bern (SUB) ☎ 031 631 54 11 ✉ wost@sub.unibe.ch www.sub.unibe.ch www.wohnenimalter.ch | Vermittlung von Studierenden, die als Gegenleistung für ein kostenloses freies Zimmer stundenweise Hilfe im HH leisten. Fachberatung für altersgerechtes Wohnen |
| Siedlung Schmidebach Grossaffoltern | Wohnbaugenossenschaft Präsident Adrian Bühler 3257 Grossaffoltern ☎ 032 513 19 71 | Altersgerechte Genossenschafts-wohnungen. |
| Alters- und Pflegeheim Schüpfen/ Seniorenzentrum Schüpfen | Sägestrasse 10, 3054 Schüpfen ☎ 031 879 51 51 ✉ info@azschuepfen.ch | Alters- und Pflegeheim für Betagte, Wohngruppe für Demenzkranke, Tagesaufenthalte Offener Mittagstisch (Anmeldung bis 2 Tage vorher) Wohnungen mit Dienstleistungsangebot |
| Seelandheim Worben | Hauptstrasse 71, 3252 Worben ☎ 032 387 96 96 ✉ info@seelandheim.ch | Lebensraum für Seniorinnen und Senioren, sowie für Menschen mit geistiger Behinderung, Alterswohnungen mit Dienstleistungen |
| Wohn- und Pflegeheim Frienisberg | Frienisberg, 3267 Seedorf ☎ 032 391 92 92 ✉ heim@frienisberg.ch | Wohnen im Alter: Ferien- und Kurzaufenthalte, Tagesplätze, Langzeitpflege |
| Betagtenpflege- | Unterer Quai 92, | 7 Pflegewohnungen im Seeland |

| | | |
|---------------------|---|--|
| verein Biel-Seeland | 2502 Biel-Bienne ☎ 032 323 41 42 ✉ bpv.biel-seeland@betagtenpflegeverein.ch | für chronisch kranke und Demenz betroffene Betagte |
|---------------------|---|--|

| | | |
|--------------------------------------|--|--|
| OGG Betreutes Wohnen in Familien BWF | Erlachstrasse 5, 3001 Bern ☎ 031 560 68 00 ✉ bwf@ogg.ch | |
|--------------------------------------|--|--|

Unterstützung im Alltag

| | | |
|--------------------------------|--|---|
| Reinigungsdienst Pro Senectute | Pro Senectute Biel/Bienne-Seeland ☎ 032 328 31 11 ✉ seeland@be.prosenectute.ch | Für regelmässige Wohnungsreinigungen oder Frühjahrsputz |
|--------------------------------|--|---|

| | | |
|--------------------|---|--|
| BelleVie Suisse AG | In Zusammenarbeit mit Spitex Seeland ☎ 031 388 50 80 ✉ info@bellevie.ch | Entlastung in Haushalt und Garten, Begleitung zu Hause und auswärts, Hilfe in der Administration |
|--------------------|---|--|

| | | |
|--------------------------------|--|---|
| Home Instead Lyss-Biel-Seeland | Marktplatz 10, 3250 Lyss ☎ 032 511 11 88 ✉ solothurn@homeinstead.ch | Nichtmedizinische Dienstleistungen für Seniorinnen und Senioren zu Hause (auch 24 Std. Betreuung möglich) |
|--------------------------------|--|---|

| | | |
|------------------------------------|--|-------------|
| Entlastungsdienst Schweiz, Kt Bern | | s. Seite 20 |
|------------------------------------|--|-------------|

| | | |
|-----------------|---|--|
| Team Sunneschyn | Disponentin Region Seeland Anita Friedrich ☎ 079 851 26 48 ✉ seeland@team-sunneschyn.ch | Haushalt /Betreuung zu Hause, Begleitung zum Arzt, Ausflüge etc. |
|-----------------|---|--|

| | | |
|---|--|---|
| Freiwilliger Administrationsdienst Pro Senectute (Schüpfen, Rapperswil) | Pro Senectute Steinweg 26 (Lyssbachpark) 3250 Lyss ☎ 032 328 31 11 ✉ seeland@be.prosenectute.ch | Unterstützung von Senioren und Seniorinnen in administrativen Angelegenheiten |
|---|--|---|

| | | |
|--|---|---|
| Jobbörse für Grossaffoltern Rapperswil | Kinder- und Jugendfachstelle Lyss, Büro Jobbörse Mühleplatz 8 3250 Lyss ☎ 032 387 85 65 ✉ michael.graber@lyss.ch | Die Jobbörse vermittelt Jugendliche zwischen 13-17 Jahren für Unterstützung im Haushalt, Garten, beim Einkaufen, am Computer, bei der Tierbetreuung |
|--|---|---|

| | | |
|------------------------|--|--|
| YFO Your Flying Office | M. Blaser, Greppen 27, 3257 Ammerzwil | Nichtmedizinische Dienstleistungen für Seniorinnen und |
|------------------------|--|--|

| | | |
|---------------------------------------|---|--|
| | ☎ 079 640 11 31 ✉ marlen.blaser@gmail.com | Senioren zu Hause |
| Private Anstellung von Haushalthilfen | www.quitt.ch | Hilfe beim Abschliessen von korrekten Anstellungsverträgen und Versicherungen. |
| Hospijob | Esther Oppliger Rabbentalstrasse 87 e 3013 Bern ☎ 031 348 06 60 ✉ info@hospijob.ch | Vermittlung von deutschsprechenden Betreuungspersonen aus EU-Ländern. |
| Handwerkliche Hilfeleistungen | Sozialunternehmung Südcurve Job GmbH, d.hadorn@suedkurve-lyss.ch , Tel. 032 387 84 48 | Umzugsarbeiten, Gartenarbeiten etc. |
| Computer-Dienstleistungen nach Mass | Pro Senectute Biel/Bienne-Seeland Zentralstrasse 40, PF 940 2501 Biel ☎ 032 328 31 11 ✉ seeland@be.prosenectute.ch | Privatunterricht und PC-Support Cyberthés. (s.Halbjahresprogramm Pro Senectute) |

Es entstehen immer neue Angebote. Pro Senectute kann weiterhelfen

Mahlzeitendienste, Mittagstische, Hauslieferungen

| | | |
|--------------------------|---|--|
| Seniorenzentrum Schüpfen | Alters- u. Pflegeheim Sägestrasse 10 3054 Schüpfen ☎ 031 879 51 51 | Tgl. offener Mittagstisch (Anmeldung bis 2 Tage vorher) |
| Schüpfen | Mittagstisch Kirchgemeindehaus ☎ 079 764 41 08 | Gemeinsames Essen, Kontakt am letzten Donnerstag im Monat um 12.00 Uhr Januar bis November Anmeldung bis Montagmittag |
| Grossaffoltern | Mittagstisch Kirchgemeindehaus ☎ 032 389 14 24 | Offener Mittagstisch für jedes Alter am 1. Donnerstag im Monat um 12.15 Uhr Anmeldungen jeweils bis Montag vor dem Mittagstisch |
| Grossaffoltern | Mittagstisch | Mittagstisch im kleinen Rahmen |

| | | |
|------------------|---|--|
| | Betreutes Wohnen Madeleine Studer Aebnit 12 3257 Grossaffoltern ☎ 032 389 24 38 ✉ mad.studer@bluewin.ch | 1-2x wöchentlich oder nach Absprache |
| Kosthofen | Mittagstisch Rita Gobel Oberdörfli 9 3262 Kosthofen ☎ 032 389 23 89 Natel: 076 442 23 89 | Jeden Mittwoch (ausser 1. Mittwoch im Monat) Mittagessen in Gemeinschaft |
| Mahlzeitendienst | Spitex Seeland, Stützpunkt Schüpfen ☎ 031 879 05 67 ✉ schuepfen@spitex- seeland.ch | Fertigmahlzeiten, die 1x pro Woche geliefert werden |

Es ist auch möglich mit einem Restaurant in Ihrer Nähe eine Lösung zu finden.

| | | |
|----------|--|--|
| Tavolata | www.tavolata.net (gefördert durch Migros- Kulturprozent) | Unter dieser Adresse finden Sie Informationen für selbst- organisiertes gemeinsames Essen in der Region |
|----------|--|--|

Hauslieferdienste von einzelnen Anbietern sind ohne weiteres möglich. Wir empfehlen Ihnen mit Ihrem Geschäft (Bäckerei, Metzgerei, Drogerie usw.) selber abzuklären, in welchem Umfang Hauslieferdienste möglich sind.
Im Internet finden Sie ebenfalls die Angebote der Grossverteiler für Hauslieferungen.

Mobilität / Fahrdienste / Hilfsmittel

| | | |
|--------------------------------------|---|---|
| Rotkreuzfahrdienst Grossaffoltern | Therese Keller Greppen 38, 3257 Ammerzwil ☎ 032 389 22 15 | Die Vermittlerin organisiert Fahrten zu Arzt und Therapie, für Kranke und Betagte, die keine andere Fahrgelegenheit haben |
| Rotkreuzfahrdienst Rapperswil | Liselotte Schmocker Klecker 7, 3255 Rapperswil ☎ 031 879 14 36 | dito |
| Rotkreuzfahrdienst | Anna Dübi | dito |

| | | |
|---|---|---|
| Schüpfen | Kaltberg 433, 3054 Schüpfen ☎ 031 879 09 39 | |
| Behinderten-transport Kanton Bern | Pro Infirmis Schwarztorstrasse 32 3000 Bern 14 ☎ 032 387 55 65 ✉ bern@proinfirmis.ch | Liste mit Taxiunternehmen mit rollstuhlgängigen Fahrzeugen in der Region Biel-Seeland |
| BETAX | Stöckackerstrasse 60 3018 Bern ☎ 031 990 30 80 ✉ info@betax.ch bestellung@betax.ch | Fahrten für Menschen mit eingeschränkter Mobilität. |
| Truwa-Jet AG | Bahnhofstrasse 15 3250 Lyss ☎ 079 360 78 45 ✉ truwa-jet@bluewin.ch | Taxi für Gehbehinderte und Rollstuhlfahrer |
| Pro Senectute Biel/Bienne-Seeland | Pro Senectute Steinweg 26 (Lyssbachpark) 3250 Lyss ☎ 032 328 31 11 ✉ seeland@be.prosenectute.ch | Beratung und Beantragung des Ausweises zur Benützung des Behindertentransportes Kanton Bern |
| SBB – Schulungen zum online Fahrplan | http://www.sbb.ch/abos-billette/kaufmoeglichkeiten/schulungen-fahrplan-ticketshop.html | SBB Schulungen für digitale Fahrplanabfragen und Ticketkäufe |
| SBB Callcenter Handicap | ☎ 0800 007 102 ✉ sbb.ch/handicap | Informationen für Reisende mit eingeschränkter Mobilität |
| SOS Bahnhofhilfe Bern | ☎ 031 311 77 88 Natel 079 606 49 69 ✉ bern@bahnhofhilfe.ch | Umsteigehilfe und Begleitung am Bahnhof |
| Tandem Seeland Velos für Betagte und Behinderte | Daniel Zürcher ☎ 079 563 32 52 ✉ info@tandem-seeland.ch | Spezialvelos / Tandems werden gratis ausgeliehen. Velodepot: Giessenweg 7, 2557 Studen |
| A&A Reisebegleitung | Agnes Hautle ☎ 032 385 28 73 ✉ reisebegleitung@bluewin.ch www.aareisebegleitung.ch | Begleitung und Betreuung für Ausflüge, Reisen und Ferien |
| Hilfsmittel | | |
| REHABIL | Chräjeninsel 13, 3270 Aarberg | Med. Hilfsmittel für Pflege und Rehabilitation (Gehhilfen, Roll- |

☎ 032 392 77 11
✉ info@rehabil.ch

stühle, Pflegebetten usw.)
Beratung, Vermietung und
Verkauf, Service

Soziale und rechtliche Beratung, finanzielle Hilfe

| | | |
|--|--|---|
| AHV-Zweigstellen | s. Gemeindeverwaltungen S.5 | |
| Regionaler Sozialdienst | Dorfstrasse 17, 3054 Schüpfen ☎ 031 879 70 70 ✉ administration@rsd-schüpfen.ch www.rsd-schuepfen.ch | Soziale, rechtliche und finanzielle Beratung |
| Sozialberatung Pro Senectute Biel/Bienne-Seeland | Steinweg 26, 3250 Lyss ☎ 032 328 31 12 ✉ seeland@prosenectute.ch www.region-bbs.ch www.infosenior.ch | Kostenlose Beratungen rund ums Alter (Finanzen, Versicherungen, Steuern, Recht, Lebensgestaltung, Gesundheit, Wohnen, usw.) Freiwilliger Administrationsdienst |
| KESB, Kindes- und Erwachsenenschutzbehörde Seeland | Stadtplatz 33 3270 Aarberg ☎ 032 391 23 83 | |

4. Gesundheit, Krankheit, Pflege

Beratungsangebote zu Gesundheit und Krankheit

| | | |
|--|---|---|
| Pro Senectute Biel/Bienne -Seeland Gesundheitsförderungsprogramm Zwäg ins Alter | Sylvia Wicky Steinweg 26, 3250 Lyss ☎ 032 328 31 80 ✉ sylvia.wicky@be.prosenectute.ch www.zwaeginsalter.ch www.infosenior.ch | Beratungen zu Gesundheitsfragen und Lebensqualität im Alltag durch eine spezialisierte Pflegefachfrau. Vortragsangebote zu Gesundheitsfragen |
| Berner Gesundheit | Zentrum Jura bernois- Seeland J.Verresius-Strasse 18, 2501 Biel ☎ 032 329 33 70 ✉ biel@beges.ch | Information, Abklärung, Beratung/Therapie bei Suchtproblemen, auch für betroffene Angehörige |
| Alzheimervereinigung Bern Beratungsstelle Demenz | Bahnhofplatz 2, 3011 Bern ☎ 031 312 04 10 ✉ regionbern@alz.ch www.alz.ch | Beratung, Begleitung und Informationen für Menschen mit Demenz, Angehörige u. Betreuende, Angehörigengruppen, Gruppe für Betroffene, Alz. Ferien, Veranstaltungen |
| Beratungsstelle für Sehbehinderte Kanton Bern | Zähringerstr.54 3012 Bern ☎ 031 750 51 51 ✉ info@brsb.ch | Hilfe für Sehbehinderte zur Unterstützung im Alltag |
| KSIA – Kompetenzzentrum für Sehbehinderung im Alter | ✉ info@ksia.ch www.ksia.ch | Informationen und Schulungen in sehbehinderungsspezifischer Pflege und Betreuung |
| Interessen- gemeinschaft Sozialpsychiatrie Bern | Holzikofenweg 22 3000 Bern 23 ☎ 031 370 79 76 www.psy.ch | Beratungsstelle bei psychischen Problemen, auch für Angehörige |
| Beratungsstellen für chronische Erkrankungen | Zwäg ins Alter Pro Senectute ☎ 032 328 31 80 sylvia.wicky@be.prosenectute.ch | Vermittlung von Adressen von spezialisierten Beratungsstellen |

| | | |
|------------------|---|--|
| Selbsthilfe Bern | Bahnhofstrasse 30 2505 Biel ☎ 0848 33 99 00 ✉ info@selbsthilfe-be.ch | Vermittelt Kontakte zu Selbsthilfegruppen und unterstützt den Aufbau von neuen Gruppen |
|------------------|---|--|

Spitexangebote

| | | |
|---|---|---|
| Spitex Seeland, Stützpunkt Schüpfen | Richtersmattweg 99, 3054 Schüpfen ☎ 031 879 05 67 ✉ schuepfen@spitex-seeland.ch (24 Stunden Erreichbarkeit Bellevie: www.bellevie.ch | Grundpflege, Behandlungspflege Anleitung zur Selbsthilfe, Beratung, psychiatrische Pflege Palliative Care, onkologische Pflege, Wundexpertise Hauswirtschaft und Betreuung Tagesstätte SELTA, Lyss (s. S. 18) |
| Freiberufliche Pflegefachfrauen Schüpfen u. Umgebung | ☎ 079 768 92 04 (24 Std. Erreichbarkeit) www.krankenpflege-zuhause.ch | Grund- und Behandlungspflege Beratung, Wundversorgung, Infusions-Therapien, Palliative Care |
| PRISSAG professionelle Pflege zu Hause | PRISSAG AG – Private Spitex Seeland, Lysstrasse 11 3257 Aarberg ☎ 032 387 17 17 (24 Std. Erreichbarkeit) ✉ info@prissag.ch | Grundpflege, Behandlungspflege, Wundexpertise, psychiatrische Pflege, Palliative Care, Hauswirtschaft |
| Haus- und Hilfedienste Seeland | Lepinat & Co. Mühlebachweg 19, 3252 Worben ☎ 032 389 16 18 ✉ lepinat@gmx.ch | Grundpflege, Behandlungspflege, onkologische Pflege, Palliative Care, Wundexpertise, Lymphdrainage, Hauswirtschaft |
| Palliativnetz Region Bern | palliative bern Marktgasse 55, PF 2117 3001 Bern ☎ 031 313 24 11 ✉ info@palliativebern.ch | Informationen für Betroffene, Angehörige u. Fachpersonen |
| Hotelspitex Claire & George | Falkenplatz 9 3012 Bern ☎ 031 301 55 65 ✉ kontakt@claireundgeorge.ch | Vermittelt Hotelferien mit Spitex Angeboten |

Betreuungsangebote: siehe Entlastungsdienst (S. 20); Unterstützung im Alltag (S. 13, 14)

Medizinische Fusspflege

| | | |
|-----------------------------|--|-------------------------|
| Podologie Grossaffoltern | Sarah Blank Reuebergstrasse 6 3257 Grossaffoltern ☎ 032 389 56 69 | Medizinische Fusspflege |
|-----------------------------|--|-------------------------|

Entlastung für pflegende Angehörige, Besuchsdienste

| | | |
|--|--|--|
| Entlastungsdienst Schweiz Kanton Bern | Vermittlerin Region Biel- Seeland Caterina Gemelli Meisenweg 14 2553 Safnern ☎ 032 397 10 01 ✉ caterina.gemelli@ entlastungsdienst.ch | Stunden- oder tageweise Entlastung von Angehörigen und Begleitung von Behinderten und Kranken |
| Tagesstätte der Seeländischen Spitex SELTA in Lyss | Chaumontweg 2 3250 Lyss ☎ 032 393 78 78 ✉ info@spitex-seeland.ch | Für mobile, demenzkranke Menschen ab 65 J., die tagsüber unterstützende Betreuung benötigen. 08.30 – 16.30 Uhr |
| Atelier Zwischenhalt Schüpfen | Ursula Remund Bernstrasse 4 3054 Schüpfen ☎ Tel. 0793733051 ✉ urement@gmx.ch www.atelier-zwischenhalt.com | Entlastungsdienst für Familien mit demenzbetroffenen Angehörigen, Seniorenachmittage, Gedächtnistraining, Kunsttherapie (auch Hausbesuche) |
| Tagesbetreuung für pflegebedürftige Menschen | Madeleine Studer Pflegefachfrau Aebnit 12 3257 Grosaffoltern ☎ 032 389 24 38 ✉ mad.studer@bluewin.ch | Individuelle Betreuung zur Entlastung der Angehörigen. Spielnachmittage mit Zvieri, Spaziergänge , Begleitung Therapie, Arzt, Einkauf etc. |
| Work+Care | www.info-workcare.ch | Informationen für Erwerbstätige, die Angehörige pflegen |
| Besuchsdienst Grossaffoltern | Sylvie Bieri Reuebergstrasse 35 3257 Grossaffoltern ☎ 032 389 26 13 | Regelmässige Besuche von Mitmenschen. (Dieses Angebot gilt soweit es genügend freiwillige Besucher und Besucherinnen gibt). s. S. 9 |

| | | |
|--|---|--|
| Besuchsdienst Schüpfen | s. Angebot der Kirchgemeinde | |
| BENEVOL Biel und Umgebung | Bahnhofstrasse 30, 2502 Biel ☎ 032 322 36 16 ✉ info@benevol-bielbienne.ch | Va bene: besuchen und begleiten, (Spaziergänge, Gespräche, einkaufen, Behördengänge), Schreibservice |
| Schweizerisches Rotes Kreuz Biel-Seeland Besuchs- und Begleitdienst | Schweizerisches Rotes Kreuz Schützengasse 19a 2502 Biel/Bienne ☎ 032 329 32 72 ✉ info@srk-biel.ch www.redcross.ch | Der Besuchs- und Begleitdienst vermittelt geschulte Freiwillige für Gespräche, Begleitung, Alltagsaktivitäten |
| Telefonkette der Pro Senectute | Pro Senectute Kt. Bern ☎ 031 924 11 00 ✉ info@be.pro-senectute.ch | Ermöglicht regelmässig Kontakte mit anderen Personen zu pflegen |

Notrufsysteme

| | | |
|---|---|---|
| Rotkreuz- Notrufsystem | Schweizerisches Rotes Kreuz Sektion Biel-Seeland Schützengasse 19a, 2502 Biel ☎ 032 329 32 72 ✉ info@srk-biel.ch | Notrufsystem 365 Tage rund um die Uhr Installation, Vermietung und Wartung |
| Swisscom Notrufdienst (smartlife) | Swisscom Shops, Postfilialen www.swisscom.ch/notruf-uhr | Neues Notrufsystem, auch mit GPS-Modul 24h Notfallzentrale |
| Spitex Notruf | Spitex Seeland ☎ 032 393 78 78 ✉ info@spitex-seeland.ch | Notrufsystem, verbunden mit der Notrufzentrale von Spitex Seeland |
| Pro Senectute Biel/Bienne Seeland | Pro Senectute ☎ 032 328 31 11 | Beratung für verschiedene Notrufsysteme |

Ärzte

| | | |
|----------------------------|---|---|
| Praxis Dr. Thür | Hauptstrasse 27, 3255 Rapperswil ☎ 031 879 10 11 | Hausarztpraxis |
| MediZentrum Schüpfen AG | Dorfstrasse 1, 3054 Schüpfen ☎ 031 879 50 00 ✉ info@medizentrum.ch | Hausärzte Fachärzte Psychotherapie Ernährungsberatung Diabetesberatung Physiotherapie Freiberufliche Pflegefachfrauen |
| Medizentrum Lyss AG | Busswilstrasse 6, 3250 Lyss ☎ 032 387 07 07 ✉ lyss@medizentrum.ch | Ärzte und Therapeuten unter einem Dach |

Spitäler

| | | |
|--|---|--|
| Spital Aarberg (Spitalnetz Bern) | Lyssstrasse 31, 3270 Aarberg ☎ 032 391 82 82 | |
| Tiefenauspital Bern (Spitalnetz Bern) | Tiefenaustrasse 112 3004 Bern 4 ☎ 031 308 81 11 | |
| Psychiatrische Dienste Biel-Seeland | Mühlebrücke 14 2402 Biel/Bienne ☎ 032 321 45 45 | |

Physio- und Ergotherapie

| | | |
|--|--|---|
| Physio- und Trainingstherapie Schüpfen | Dorfstrasse 1 3054 Schüpfen ☎ 031 879 06 77 ✉ info@pt-s.ch | Physio- und Trainingstherapie Cardiofit |
| Physiotherapie Grossaffoltern | Koen De Graaf Ammerzwilstrasse 1A 3257 Grossaffoltern Tel. 032 389 23 30 ✉ info@pt-s.ch | Physiotherapie in der Praxis und Hausbesuche |
| Physiotherapie Rapperswil | Kees Brinkhof Hauptstrasse 27 3255 Rapperswil BE ☎ 076 566 15 01 ✉ info@pt-s.ch | Physiotherapie in der Praxis und Hausbesuche |
| Ergotherapie Schüpfen | Christa Gfeller-Indermühle Leiernstrasse 6 3054 Schüpfen ☎ 031 872 05 72 ✉ info@ergotherapie- schuepfen.ch www.ergotherapie- schuepfen.ch | Alltags- und Selbstständigkeitstraining, Beratung zum Umgang mit Einschränkungen (u.a. Demenz), Hilfsmittel- und Hausabklärung, Behandlung in Praxis u. Hausbesuche |

Notfalldienste

Allgemeine Notfallnr. ☎ 112

Polizei ☎ 117

Feuerwehr ☎ 118

Die dargebotene Hand ☎ 143

Ambulanz/
Sanitätspolizei ☎ 144

Giftinformations-
zentrum ☎ 145

Ärzte - Notfalldienst

Grossaffoltern und Schüpfen «hans +» Hausarzt-
Notfall Seeland Falls der Hausarzt nicht
erreichbar ist
☎ 0900 144 111

Rapperswil Ärztenetzwerk Grauholz
☎ 0900 57 67 47

Psychiatrischer Notfall Krisenambulanz
☎ 031 632 88 11
✉ upd@gef.be.ch

Apotheken - ☎ 0842 24 24 24
Notfalldienst

Zahnarzt - ☎ via 1811 erfragbar
Notfalldienst

Eigene wichtige Telefon Nummern