



LÄBIS AARETAL

Gerzensee

Jaberg

Kiesen

Kirchdorf

Mühledorf

Münsingen

Noften

Oppligen

Tägertschi

Trimstein

Wichtrach

**WEGWEISER
FÜR FRAUEN
UND MÄNNER**

AB 60

AUSGABE 2012

LÄBIS

Notfallnummern

Ärztlicher Notfalldienst: Münsingen, Wichtrach,
Gerzensee, Kiesen, Mühledorf 0900 57 67 47

Ärztlicher Notfalldienst Kirchdorf 0844 700 700

Spital-Notfalldienst 031 682 80 00

Krankenwagendienst 144

Die Dargebotene Hand 143


Polizei 117

Feuerwehr 118

Zivilstandskreis Bern-Mittelland 031 635 42 00


Dorf-Taxi 24-Stundenservice 079 777 10 21

Schlüsselservice 031 721 01 00 / 079 211 11 26

Hausarzt 

Zahnarzt 

SPITEX 

Angehörige 

Nachbarn 

Internet www.seniorweb.ch
www.senioren-info.ch
www.wohnen60plus.ch

<i>Stichwortverzeichnis</i>	3
<i>Ausflüge Reisen Ferien</i>	7
<i>Bildung Kultur Hobby</i>	12
<i>Freiwilligenarbeit Ehrenamt</i>	18
<i>Haushalt Kochen Essen</i>	21
<i>Kontakte Selbsthilfe</i>	27
<i>Krankheit Behinderung</i>	36
<i>Recht Versicherungen Finanzen</i>	44
<i>Sport Bewegung</i>	50
<i>Wohnen</i>	58
<i>Angebote für Angehörige</i>	60

Liebe Leserin, Lieber Leser

Vor Ihnen liegt die vierte, überarbeitete Ausgabe des «Wegweiser für Frauen und Männer ab 60». In alphabetisch geordneter Übersicht finden Sie darin viele nützliche Informationen zu den vielfältigen Angeboten von elf Gemeinden im Aaretal für Menschen ab 60.

Vielleicht halten Sie den «Wegweiser» zum ersten Mal in Ihrer Hand und werden auf diese Weise an die Tatsache erinnert, dass Sie an der Schwelle eines neuen Lebensabschnittes angelangt sind. Ich möchte Sie ermutigen, diesen Umstand als Privileg zu betrachten und ihn dankbar anzunehmen. Als Privileg, weil wir in einer Zeit leben, in welcher die Menschen immer älter werden und dies tendenziell bei immer besserer Gesundheit. Dankbar, weil wir als Mitteleuropäer und insbesondere als Bewohnerinnen und Bewohner der reichen Schweiz zu jenen vielleicht 10% Menschen auf dieser Welt gehören, denen es im Vergleich zu den 90% anderen an nichts fehlt. Dass dem so ist, zeigt gerade auch der «Wegweiser» auf eindrückliche Art und Weise: Da gibt es Angebote für Wissbegierige, Engagierte, Gesellige, Unternehmenslustige und Geniesser, kurz für Menschen auf der Sonnenseite des Lebens. Der «Wegweiser» zeigt Ihnen aber auch Angebote auf, wenn Sie eher auf der Schattenseite leben. Und gerade darin zeigt sich – so meine ich – das oben erwähnte Privileg ebenfalls besonders deutlich: Nämlich, dass wir bei nachlassenden körperlichen und geistigen Kräften nicht alleine sind, sondern begleitet und unterstützt von Menschen und Institutionen die da sind, wenn wir sie brauchen.

Nehmen Sie sich etwas Zeit und begeben Sie sich auf Entdeckungsreise durch ein buntes Angebot an Möglichkeiten, wie Sie diesen Lebensabschnitt nach Ihren Wünschen und Kräften gestalten können und suchen Sie dabei immer wieder auch nach Möglichkeiten, wie Sie anderen, weniger privilegierten Menschen mit Ihrem Schatz an Wissen, Können und Lebenserfahrung behilflich sein können, ganz im Sinne des berühmten Zitats von John F. Kennedy: «Frage nicht, was dein Land für dich tun kann, sondern was du für dein Land tun kannst».

Ich wünsche Ihnen eine anregende Lektüre.

Jakob Hasler
Gemeinderat Münsingen

A	Abstimmungsausschuss	18
	Adventsfeier	27
	AHV-Zweigstelle Gerzensee und Mühledorf	44
	AHV-Zweigstelle Kiesen und Jaberg	44
	AHV-Zweigstelle Kirchdorf, Noflen, Gelterfingen	44
	AHV-Zweigstelle Münsingen	44
	AHV-Zweigstelle Oppligen	45
	AHV-Zweigstelle Trimstein	45
	AHV-Zweigstelle Wichtrach	45
	«Alleinstehende treffen sich» und «Am Sunndig zämesy»	27
	Altersausflug	7
	Altersnachmittag	28
	Alterssiedlung Sonnhalde	58
	Alterszentrum Schlossgut Münsingen	58
	Alzheimer - Angehörigengruppe	60
	Alzheimer - Informationsstelle	36
	Apotheken-Hauslieferdienst	36
	Astronomie	12
	Atmen und Bewegen	50
	Atmen und Bewegen nach Methode Wolf	50
	Ausfahrt im Frühling	7
	Ausflug	7
	Ausflug für Verwitwete und Alleinstehende	8
	Ausleihe von Büchern und Hörbüchern und MC's	12
B	Bärenmattepark AG	58
	Begegnungsnachmittag	29
	Begegnungsnachmittag für Verwitwete und Alleinstehende	29
	Begleiten im Leben und Sterben	18
	Beratung	45
	Bernische Ombudsstelle für Alters- und Heimfragen	46
	Besichtigungen, Führungen, Wanderungen	12
	Besuchsdienst	29
	Besuchsdienst Wichtrach und Kiesen / Oppligen	30
	Besuchs- und Begleitdienst	18
	Bibliothek	13
	Blasmusik	13
	Bootsfahrten	8

Stichwortverzeichnis

C	Carissimo	8
	Coiffure	36
	Computeria Wichtrach	13
	Computerkurse für Seniorinnen und Senioren	14
D	Diabetes	37
	Drogerien-Hauslieferdienst	21/37
E	Engagement für Mitmenschen	18
	English Conversation	14
	Entlastungsaufenthalt	37/60
	Ergotherapie	37/38
	Ernährungsberatung	38
F	Fahrdienst	19
	Feldenkrais	50
	Ferien	8
	Ferienaufenthalt im Alterssitz Neuhaus Aaretal	9/60
	Ferien(s)pass 60 plus	9
	Finanzverwaltung Wichtrach	46
	Freiwilliger Einsatz in der Kirchgemeinde	19
	Freiwilliger Einsatz in der Psychiatrie	19
	Freizythuus	14
	Freunde der Öle	14
	Funktionelle Gymnastik	51
	Fusspflege	38
G	Gartenarbeit, Hausunterhalt	21
	Gegenseitige Hilfe	20/30/60
	Gemeindeverwaltung Oppligen	46
	Gemeindeverwaltung Wichtrach	46
	Gespräche über die Kunst des Älterwerdens	30
	Gschichte lose u lisme	30
H	Halbtages- und Tageswanderungen	51
	Hausbesuche von Pfarrerin oder Pfarrer	31
	Hauslieferdienst	21/22
	Hilfsmittelberatung	39
	Hörberatung	39
I	infodraht	61
	Inkontinenzberatung	39
J	Jassen	15

K	Kantorei Münsingen	15
	Krankenmobiliemagazin	40
	Krebs - Beratungsstelle	40
	Krebs - diverse Selbsthilfegruppen	31
	Krebs - Selbsthilfegruppe für Angehörige	61
	Kulturelle Anlässe	15
L	Langzeitpflege	58
	Lesezirkel	16
	Lismer- und Plaudernachmittage	31
	Ludothek	16
	Lungen- und Langzeitkranke - Beratungsstelle	47
M	Mahlzeitendienst	22
	Maiausflug	9
	Medizinische Massagen	40
	Missionslismerchränzli	16
	Mittagessen	22
	Mittagessen für Seniorinnen und Senioren	23
	Mittagessen im Kirchgemeindehaus	23
	Mittagstisch	23/24
	Mittag- und Abendessen	22
	Mittwochwandergruppe	51
	Monatstreff	32
	Morgenessen im Kirchgemeindehaus	24
N	Nachmittagshöck	32
	Notruf	40
O	Offene Weihnachtsfeier	32
P	Parkinson - Selbsthilfegruppe	32
	Patienten - Beratungsstelle	47
	Polyarthritiker Selbsthilfe-Organisation	41
	Pro Senectute Emmental-Oberaargau	10/17/24/47/51/52
	Pro Senectute Region Bern	17
	Pro Senectute Region Bern, Amt Seftigen	48/52
R	Radio- und Fernsehgebühren	48
	Radwandern	53
	Rechtsauskunft	48
	Regionale Sozialberatung und -hilfe	49
	Reisebüro	10

Stichwortverzeichnis

Reisefachstelle	10
Reisen	10
Rotkreuz Fahrdienst	41
S Schwimmen	53
Seelsorgegespräche	32
Segeltörns	53
Sehbehinderung - Beratungsstelle	42
Selbsthilfe - Kontakt- und Koordinationsstelle	33/61
Seniorenausflug	11
Seniorenessen	25
Senioren helfen Senioren	24
Seniorenachmittag	17/33
Seniorentreff / Seniorentreffen	34
Seniorinnenturnen	54
Seniorinnen und Senioren als Klassenhilfen	20
Sing mit	34
Sozialberatung und -hilfe	49
SPITEX AareGürbetal	42
Sport- und Bewegungskurse	54
Sport und Spiel in der Turnhalle	54
Stationäre Alterseinrichtungen	63/64
T Tagesaufenthalt im Alterssitz Neuhaus Aaretal	62
Taxi	11
Transport für Behinderte	43
Trauerbegleitung und Beratung	62
Treffen	34
Turnen	54
Turnen für Frauen	56
U Unterhaltungsabend mit Singen	35
V Velotouren geführt	56
Volkshochschule	17
Vormundschaft - Beiratschaft - Beistandschaft	20
W Wandern / Wandern und Besichtigungen	57
Wasch- und Flickdienst	25/43
Weihnachtsfeier	35
Wochenplatz für Jugendliche	26/35
Wohnen im Alterssitz Neuhaus Aaretal	43/59
Wohnsiedlung Erlenu	59
Z zapp	62

Gerzensee **Altersausflug**

Carfahrt, Besichtigung und Zvieri

für Einwohnerinnen und Einwohner von Gerzensee

jährlich, an einem Mittwoch im Juni, Besammlung auf dem Parkplatz bei der Post in 3115 Gerzensee

organisiert durch: Gemeinde und Kirchgemeinde Gerzensee

Auskunft: Verena Kaiser, Tel. 031 781 25 33,

E-Mail: verena.kaiser@kirchegerzensee.ch

Münsingen **Ausfahrt im Frühling**

mit Zvierihalt

ab 73 Jahren, persönliche Einladung

jährlich, im Frühling

organisiert durch: Frauenverein

Auskunft: Monika Landolf, Sonnhaldeweg 41, 3110 Münsingen,

Tel. 031 721 71 00

Münsingen **Ausflug**

Tägertschi
Trimstein

• **vom Pfarrkreis organisierter Ausflug, auch für Leute mit einer Behinderung**

jährlich, persönliche Einladung, siehe auch «reformiert.» oder www.ref-muensingen.ch

organisiert durch: Reformierte Kirchgemeinde

Auskunft: Sozialdiakonie, Schlosstrasse 11, 3110 Münsingen,

Tel. 031 720 57 52, E-Mail: ursula.kauefeler@ref-muensingen.ch

Kiesen • **von der Pfarrei organisiert**

Münsingen jährlich, persönliche Einladung, siehe auch Pfarrblatt oder
Rubigen www.kathbern.ch/muensingen

Tägertschi organisiert durch: Pfarrei St. Johannes Münsingen

Trimstein **Auskunft:** Kath. Pfarramt, Löwenmattweg 10, 3110 Münsingen,

Wichtrach Tel. 031 721 03 73, E-Mail: johannes.muensingen@kathbern.ch

Münsingen • **für Männer**

Tägertschi jährlich, siehe «reformiert.» oder www.ref-muensingen.ch

Trimstein organisiert durch: Reformierte Kirchgemeinde

Auskunft: Sozialdiakonie, Schlosstrasse 11, 3110 Münsingen,

Tel. 031 720 57 52, E-Mail: ursula.kauefeler@ref-muensingen.ch

Gerzensee **Ausflug für Verwitwete und Alleinstehende**

Carfahrt, Besichtigung und Zvieri

für Einwohnerinnen und Einwohner von Gerzensee
jährlich, an einem Mittwoch im September, Besammlung auf dem
Parkplatz bei der Post in 3115 Gerzensee
organisiert durch: Kirchgemeinde Gerzensee

Auskunft: Esther Schiess, Dorfstrasse 31, 3115 Gerzensee,
Tel. 031 781 39 69, E-Mail: esther.schiess@kirchegerzensee.ch

Wichtrach **Bootsfahrten**

Fluss und Kanalschiffahrten

ca. 2-mal jährlich, jeweils 1 Woche
organisiert durch: Arbeitsgruppe für Seniorenaktivitäten

Auskunft: Alfred Rindlisbacher, Bahnhofstrasse 24, 3114 Wichtrach,
Tel. 031 782 06 54, E-Mail: ra.rindlis@bluewin.ch, www.senioren-
wichtrach.ch

Aaretal **Carissimo**

Vermittlung von Fahrten mit dem SRK-Car für Heime, die ihren Bewohnerinnen und Bewohnern einen Ausflug ermöglichen wollen

organisiert durch: Schweizerisches Rotes Kreuz Bern-Mittelland

Auskunft: Schweizerisches Rotes Kreuz Bern-Mittelland,
Effingerstrasse 25, 3008 Bern, Tel. 031 384 02 00,
E-Mail: info@srk-bern.ch

Jaberg **Ferien**

Kirchdorf • **4 Ferientage**

Mühledorf für Einwohnerinnen und Einwohner der Kirchgemeinde Kirchdorf
Noflen August/September

organisiert durch: Kirchgemeinde Kirchdorf

Auskunft: Susi Weber, Schulstutz 5, 3628 Uttigen,
Tel. 033 345 57 29, Mobile: 079 222 55 33 und Ruth Trummer,
Eggen, 3116 Noflen, Tel. 031 781 17 50,
E-Mail: r.trummer@kirchdorf.ch

Kiesen • **1 Woche Seniorenferien in Adelboden**
Oppligen Einwohnerinnen und Einwohner von Kiesen, Oppligen und Wichtrach
jährlich, 1. Woche im September, Haus Cantate, Adelboden
organisiert durch: Frauenverein Kiesen-Oppligen
Auskunft: Franziska Nussbaum, Sagiweg 3, 3629 Kiesen,
Tel. 031 781 16 94, E-Mail: nussbaum-e@bluewin.ch

Münsingen • **für Seniorinnen und Senioren, Begleitung durch Kirchgemeinde**
Tägertschi alle 2 Jahre im Turnus mit Ferien(s)pass, siehe auch «reformiert.»
Trimstein oder www.ref-muensingen.ch
organisiert durch: Reformierte Kirchgemeinde
Auskunft: Sozialdiakonie, Schlosstrasse 11, 3110 Münsingen,
Tel. 031 720 57 52, E-Mail: ursula.kauefeler@ref-muensingen.ch

Münsingen **Ferien(s)pass 60 plus**
Tägertschi **für Seniorinnen und Senioren, Begleitung durch Kirchgemeinde**
Trimstein alle 2 Jahre im Turnus mit Seniorenferien, siehe auch «reformiert.»
oder www.ref-muensingen.ch
organisiert durch: Reformierte Kirchgemeinde
Auskunft: Sozialdiakonie, Schlosstrasse 11, 3110 Münsingen,
Tel. 031 720 57 52, E-Mail: ursula.kauefeler@ref-muensingen.ch

Aaretal **Ferienaufenthalt im Alterssitz Neuhaus Aaretal**
Zur Entlastung der pflegenden Angehörigen bieten wir die Möglichkeit eines Aufenthaltes im Ferienzimmer für Menschen, welche auf Pflege und Begleitung angewiesen sind.
organisiert durch: Alterssitz Neuhaus Aaretal AG
Auskunft: Tel. 031 720 70 20 / www.ana-ag.ch

Jaberg **Maiausflug**
Kirchdorf für Einwohnerinnen und Einwohner der Kirchgemeinde Kirchdorf
Mühledorf Mai / Juni
Noflen organisiert durch: Kirchgemeinde Kirchdorf
Auskunft: Susi Weber, Schulstutz 5, 3628 Uttigen,
Tel. 033 345 57 29, Mobile: 079 222 55 33
und Ruth Trummer, Eggen, 3116 Noflen, Tel. 031 781 17 50,
E-Mail: r.trummer@kirchdorf.ch

Amt **Pro Senectute Emmental-Oberaargau**
Konolfingen **Ferien, 1 Woche im Frühling**

Selbständigkeit

Programm verlangen

organisiert durch: Pro Senectute Emmental-Oberaargau

Auskunft: Sekretariat, Bahnhofstrasse 61, 3400 Burgdorf,

Tel. 034 420 16 50, Fax 034 420 16 55,

E-Mail: burgdorf@be.pro-senectute.ch

Aaretal **Reisebüro**

für Menschen mit und ohne Behinderung

**organisieren und buchen von betreuten und individuellen Ferien
in der Schweiz und weltweit**

spezialisiert für Menschen mit einer Behinderung oder Krankheit
Schweiz und weltweit

organisiert durch: procap - reisen & sport

Auskunft: procap reisen & sport, Froburgstrasse 4, 4601 Olten,

Tel. 062 206 88 30, Fax 062 206 88 39, E-Mail: reisen@procap.ch,

www.procap-reisen.ch

Aaretal **Reisefachstelle**

**Informationen über Reismöglichkeiten, Hotels, Restaurants,
Ferienwohnungen, Helfer und Helferinnen**

für Menschen mit einer Behinderung

organisiert durch: Mobility International Schweiz, MIS

Auskunft: Büro, Amthausquai 21, 4600 Olten, Tel. 062 212 67 40,

E-Mail: info@mis-ch.ch, www.mis-ch.ch, www.mis-infothek.ch

Wichtrach **Reisen**

Nachmittagsausflug mit Car und Zvierihalt

ab 70 Jahren

jährlich, im Juni

organisiert durch: Frauenverein Wichtrach

Auskunft: Corina Reber, Präsidentin, Oberdorfstrasse 5,

3114 Wichtrach, Tel. 031 781 08 64,

E-Mail: info@frauenverein-wichtrach.ch

Kiesen
Oppligen

Seniorenflug

ab 70 Jahren

jährlich, erster Donnerstag im Juni, persönliche Einladung und Publikation im «reformiert.»

organisiert durch: Frauenverein Kiesen-Oppligen

Auskunft: Regula Bolliger, Brenzikofenstrasse 7, 3629 Oppligen, Tel. 031 781 25 07

Münsingen

Taxi

für Sammelfahrten, Ausflüge (mehrere Personen aus dem gleichen Quartier, Geburtstage), kleine Warentransporte, Einkäufe und Blumenkurier - im Voraus reservieren Mobile 079 777 10 21

nach Vereinbarung, Standplatz Bahnhof Münsingen

organisiert durch: Dorf-Taxi

Auskunft: Dorf-Taxi, Mobile 079 777 10 21, Fax 031 721 39 75

Wichtrach **Astronomie**

Vorträge über aktuelle Themen, Sternwartenbesuche, Beobachtungen: Was sieht man am Himmel?

nach Absprache mit Martin Mutti

organisiert durch: Arbeitsgruppe für Seniorenaktivitäten

Auskunft: Martin Mutti, Stockerenweg 1, 3114 Wichtrach, Tel. 031 781 33 60, E-Mail: mutti_m@bluewin.ch, www.senioren-wichtrach.ch

Kirchdorf **Ausleihe von Büchern und Hörbüchern**

Schweizer Autoren, Mundart Bücher, gute Kriminalromane u. a. kostenlos, Ausleihdauer 1 Monat, Verlängerung jederzeit möglich für Besuch mit Grosskindern

Montag, Dienstag, Donnerstag, Freitag 13.00 - 13.30 und Samstag 10.00 - 11.00 Uhr, Schulhaus Kirchdorf, 2. Stock (kein Lift)

organisiert durch: Schulbibliothek Kirchdorf

Auskunft: K. Reusser, Gerzensee, R. Schenk, Kirchdorf, M. Walser, Kirchdorf, Tel. 031 781 13 88, E-Mail: magiw@bluewin.ch

*Kiesen
Oppligen* **Ausleihe von Büchern und MC's**

Montag und Donnerstag 18.30 - 20.00,

Samstag 10.00 - 11.00 Uhr, im Untergeschoss des Gemeindehauses, Bahnhofstrasse 10, 3629 Kiesen

organisiert durch: Bibliothek Kiesen

Auskunft: Gemeindeverwaltung Kiesen, Heinz Aebersold, Bahnhofstrasse 10, 3629 Kiesen, Tel. 031 781 12 74, www.bibliothek.kiesen.ch

*Gerzensee
Kirchdorf
Mühledorf* **Besichtigungen, Führungen, Wanderungen**

Besuch verschiedener Organisationen, wie Handwerks- und Industriebetriebe, öffentliche Institutionen, Museen, Kulturstätten, Exkursionen in der Natur etc.

Einwohnerinnen und Einwohner rund um den Gerzensee und Umgebung

monatlich, Freitag, Publikation im «reformiert.»

organisiert durch: Gruppe Aktiv 50+ Gerzensee-Umgebung

Auskunft: Christine und Gerold Hess, Hofacker, 3116 Kirchdorf, Tel. 031 781 20 36, E-Mail: geroldhess@bluewin.ch

Aaretal **Bibliothek**

Ausleihe von Büchern, CD's, DVD's, CD-ROM, Tonkassetten, Hörbüchern und Zeitschriften. Kaffee-Ecke mit Tageszeitungen und Zeitschriften, Internetstationen

Dienstag 09.00 - 12.00, 14.00 - 18.00

Mittwoch 14.00 - 18.00

Donnerstag 14.00 - 18.00

Freitag 14.00 - 20.00

Samstag 10.00 - 15.00 Uhr

im Kirchgemeindehaus, Schlossstrasse 11, 3110 Münsingen

organisiert durch: Gemeindebibliothek Münsingen

Auskunft: Tel. 031 721 31 81, E-Mail: muensingen@kornhausbibliotheken.ch, www.kornhausbibliotheken.ch

Gerzensee **Blasmusik**

Ein Instrument spielen macht Freude!

Wir stellen Instrumente aller Art zur Verfügung; Musikkenntnisse werden vorausgesetzt

wöchentlich, Dienstag und Freitag 20.15 - 22.00 Uhr, Musiklokal

organisiert durch: Musikgesellschaft Gerzensee

Auskunft: Roman Tanner, Pfannackerweg 5, 3115 Gerzensee, Tel. 031 781 14 80

Wichtrach **Computeria Wichtrach**

Aaretal

Treffpunkt für PC-interessierte Seniorinnen und Senioren von Wichtrach und Umgebung

Lockere Einführung und altersgerechte Weiterbildung im PC-Bereich mit dem Ziel, dass Grosseltern mit dem Tempo der Enkelinnen und Enkel Schritt halten können.

Details siehe Internet unter www.computeria-wichtrach.ch,

Anmeldestelle Ernst Baumann, Tel. 031 781 04 36 oder über

Internet, Kurslokal: Gemeindeverwaltung Wichtrach, Stadelfeld-

strasse 20, 3114 Wichtrach, im 2. Obergeschoss

organisiert durch: Computeria Wichtrach

Auskunft: Albrecht Balsiger, Schulhausstrasse 50, 3114 Wichtrach,

Tel. 031 781 07 35, E-Mail: info@computeria-wichtrach.ch und

Ernst Baumann, Gassacherweg 1, 3114 Wichtrach,

Tel. 031 781 04 36, E-Mail: anmeld@computeria-wichtrach.ch

Münsingen **Computerkurse für Seniorinnen und Senioren**

wöchentlich, Mittwoch 14.00 - 17.00 Uhr, nach Absprache auch Donnerstag, Freitag und Samstag, im Compicenter der Heilsarmee, Dorfmattheweg 30, 3110 Münsingen

organisiert durch: Heilsarmee Münsingen

Auskunft: Marcel Huber, Lehn 154, 3674 Bleiken,

Tel. 031 721 18 26, Mobile: 079 226 01 90,

E-Mail: info@compicenter.ch

Wichtrach **English Conversation**

im lockeren Gespräch das Englisch auffrischen

2-mal monatlich, jeden 2. Dienstag 14.00 Uhr,

bei Barbara Hoskins-Cross, Stadelfeldstrasse 17, 3114 Wichtrach

organisiert durch: Arbeitsgruppe für Seniorenaktivitäten

Auskunft: Barbara Hoskins-Cross, Stadelfeldstrasse 17,

3114 Wichtrach, Tel. 031 781 13 27, E-Mail: barhoski@gmx.ch

Münsingen **Freizythus**

Benützung der Holzwerkstatt, Töpferei, des Bastelraums und des Cheminée-raums für private Anlässe

Prospekt anfordern, im Freizythus, Schlossstrasse 5, 3110 Münsingen

organisiert durch: Freizythus

Auskunft: H. U. Stettler, Tel. 031 721 09 30,

E-Mail: freizythus@muensingen.ch

Münsingen **Freunde der Öle**

Öle unterhalten, betreiben und dem Publikum vorstellen

handwerklich begabt

in der Öle Münsingen

organisiert durch: Verein «Freunde der Öle» Münsingen

Auskunft: Werner Tschanz, Tägerishalde 9, 3110 Münsingen,

Tel. 031 721 29 52

Wichtrach **Jassen**

Schieberjass mit «untenufe» und «obenabe» mit Zvieri

monatlich am 1. Mittwoch, 14.00 Uhr,

Kirchgemeindehaus Wichtrach

organisiert durch: Arbeitsgruppe für Seniorenaktivitäten

Auskunft: Ernst Baumann, Gassacherweg 1, 3114 Wichtrach,

Tel. 031 781 04 36, E-Mail: visillo@bluewin.ch,

www.senioren-wichtrach.ch

Münsingen **Kantorei Münsingen**

Laienchor, der Kirchenmusik a cappella als auch mit instrumentaler Begleitung (von der Gregorianik bis zu zeitgenössischen Werken) einstudiert; Mitwirkung in Gottesdiensten, bei ökumenischen Vespern und musikalisch-liturgischen Feiern sowie mindestens ein Konzert pro Jahr

für Frauen und Männer

Dienstag 19.45 - 21.45 Uhr, im reformierten Kirchgemeindehaus Münsingen

organisiert durch: Kantorei Münsingen

Auskunft: Samuel Rindlisbacher, Schulhausgasse 2, 3113 Rubigen,

Mobile 079 673 26 28, E-Mail: sriba@rubigen.ch,

www.kantorei-muensingen.ch

Wichtrach **Kulturelle Anlässe**

Museumsführungen, Theaterbesuche, Besichtigungen, Ausflüge
monatlich

organisiert durch: Arbeitsgruppe für Seniorenaktivitäten

Auskunft: Ursula Kilchenmann, Chäsereiweg 14, 3114 Wichtrach,

Tel. 031 781 07 77, E-Mail: ursula.kilchenmann.w@bluewin.ch,

www.senioren-wichtrach.ch

Münsingen **Lesezirkel**

Tägertschi
Trimstein

Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer lesen zu Hause das vorgeschlagene Buch. Am Treffen wird über den Inhalt, den geschichtlichen Hintergrund, die Autorin / den Autor diskutiert.

für Frauen und Männer

4-mal im Winterquartal gemäss Programm ghm, www.ghm.ch, in der Gemeindebibliothek Münsingen, im Kirchgemeindehaus, Schlossstrasse 11, 3110 Münsingen

organisiert durch: ghm, Verein gegenseitige Hilfe Münsingen und Umgebung und Gemeindebibliothek Münsingen

Auskunft: Josefa Barmettler Tel. 031 721 37 91,

E-Mail: info@ghm.ch oder Gemeindebibliothek Tel. 031 721 31 81

Aaretal **Ludothek**

Ausleihe von Rollenspielen und Spielsachen für Kinder, Gesellschaftsspiele für Erwachsene und Kinder, Grossspiele und Fahrzeuge, grosse Auswahl an Spielen für Familienfeiern, Vereinsanlässe, Geburtstage etc. Organisation von Spielanlässen über das ganze Jahr verteilt

Mittwoch und Freitag 14.00 - 17.00, Samstag 10.00 - 12.30 Uhr, im Freizyhuus, Schlossstrasse 5, 3110 Münsingen

organisiert durch: Ludothek

Auskunft: Tel. 031 721 03 56, www.ludo-muensingen.ch

Jaberg **Missionslismchränzli**

Kirchdorf
Mühledorf

gemütliches Beisammensein mit Handarbeiten, Vorlesen, Singen und Zvieri

Noflen

für Frauen, eine Handfertigkeit beherrschen (können), z. B. stricken, sticken, häkeln etc.

2-mal im Monat, Donnerstag 13.30 - ca. 16.30 Uhr, im Kornhaus in Kirchdorf

organisiert durch: Kirchgemeinde Kirchdorf

Auskunft: Christiane Glauser, Pfarrhaus, 3116 Kirchdorf,

Tel. 031 781 01 73, E-Mail: ch.glauser@Kirchdorf.ch

Amt
Konolfingen

Pro Senectute Emmental-Oberaargau

Kurse und Vorträge

Semesterprogramm verlangen

organisiert durch: Pro Senectute Emmental-Oberaargau

Auskunft: Chisenmattweg 32, 3510 Konolfingen,

Tel. 031 790 00 10, Fax 031 790 00 11,

E-Mail: konolfingen@be.pro-senectute.ch,

www.pro-senectute.region-eo.ch

Amt
Seftigen

Pro Senectute Region Bern

Kurse und Vorträge wie Computer-Kurse, Sprachen, Kochen, Malen, Ausflüge usw.

Semesterprogramm verlangen

organisiert durch: Pro Senectute Region Bern

Auskunft: Sekretariat, Muristrasse 12, 3000 Bern 31,

Tel. 031 359 03 03, E-Mail: bildungundsport@be.pro-senectute.ch,

www.pro-senectute-regionbern.ch

Gerzensee
Jaberg
Kirchdorf
Mühledorf
Noflen

Seniorenachmittag

aktueller Vortrag und Zvieri

für Frauen und Männer

im Herbst, im Gemeindesaal Gerzensee

organisiert durch: Lokale Alterspolitik 55+

Auskunft: Ressort-Vertreter Soziales der Gemeinden Gerzensee,

Jaberg, Kirchdorf, Mühledorf und Noflen, E-Mail: gemeindeverwaltung@kirchdorf-be.ch

Aaretal

Volkshochschule

Kurse und Vorträge zu Gesundheitsthemen, Kultur, Sprachen und Informatik, u v m.

auf Anfrage

Semesterprogramm verlangen oder unter www.vhsak.ch, diverse

Lokale in und um Münsingen

organisiert durch: Volkshochschule Aare- / Kiesental Münsingen

Auskunft: Sekretariat, Erlenauweg 17, 3110 Münsingen,

Tel. 031 721 62 54, E-Mail: info@vhsak.ch, www.vhsak.ch

Münsingen **Abstimmungsausschuss**

Urnen dienst im Abstimmungslokal, briefliche Stimmabgabe bearbeiten, ermitteln der Resultate

gemäss Aufgebot (ca. 4-mal jährlich sonntags)

organisiert durch: Gemeindeverwaltung Münsingen

Auskunft: Präsidialabteilung, Claudine Schlup, Tel. 031 724 51 11

Aaretal **Begleiten im Leben und Sterben**

Passage-Kurs für praktische, ethische und spirituelle Unterstützung für Sterbende, ihre Angehörigen sowie Freiwillige
Programm verlangen

organisiert durch: Schweizerisches Rotes Kreuz Bern-Mittelland

Auskunft: Schweizerisches Rotes Kreuz, Bernstrasse 162,
3052 Zollikofen, Tel. 031 384 02 33

Aaretal **Besuchs- und Begleitedienst**

Freiwillige besuchen alte, kranke, behinderte, einsame und im Alltag beeinträchtigte Menschen. Sie sorgen für soziale Kontakte, Abwechslung, geistige Anregung, praktische Unterstützung im Alltag sowie Begleitung ausser Haus.

organisiert durch: Schweizerisches Rotes Kreuz Bern-Mittelland

Auskunft: Schweizerisches Rotes Kreuz Bern-Mittelland,
Effingerstrasse 25, 3008 Bern, Tel. 031 384 02 17,
E-Mail: info@srk-bern.ch

Aaretal **Engagement für Mitmenschen**

im Alterssitz Neuhaus Aaretal

Sie verfügen über etwas Zeit und sind bereit, regelmässige Kontakte zu älteren Menschen zu pflegen. Wir suchen frühpensionierte oder pensionierte sowie jüngere Frauen und Männer, die sich für ältere Menschen engagieren wollen. Schenken Sie anderen Menschen ein Stück Freiheit, einen Teil Ihrer wertvollen Freizeit, Ihrer Lebenserfahrung und Ihrer Persönlichkeit. Sie werden entlohnt. Nicht finanziell, jedoch durch soziale Kontakte in einer lebendigen Welt, durch bereichernde Begegnungen und neue Perspektiven.

organisiert durch: Alterssitz Neuhaus Aaretal AG

Auskunft: Tel. 031 720 70 20 / www.ana-ag.ch

Aaretal ***Fahrdienst***

freiwillige Fahrer und Fahrerinnen führen Patienten und betagte Menschen zur Therapie oder an den Mittagstisch

organisiert durch: Schweizerisches Rotes Kreuz Bern-Mittelland

Auskunft: Schweizerisches Rotes Kreuz Bern-Mittelland,
Effingerstrasse 25, 3008 Bern, Tel. 031 384 02 10,
E-Mail: info@srk-bern.ch

Münsingen
Tägertschi
Trimstein

Freiwilliger Einsatz in der Kirchgemeinde

Dank Freiwilligen gibt es in der Kirchgemeinde viele verschiedene Angebote. Wenn Sie Zeit zu schenken haben und Ihre Lebenserfahrung für andere Menschen einsetzen wollen, können Sie sich unverbindlich informieren.

für Frauen und Männer

organisiert durch: Reformierte Kirchgemeinde

Auskunft: Ursula Käufeler, Sozialdiakonin, Koordination Freiwilligenarbeit, Tel. 031 720 57 52,
E-Mail: ursula.kaeufeler@ref-muensingen.ch

Aaretal ***Freiwilliger Einsatz in der Psychiatrie***

Sie besuchen regelmässig eine Patientin oder einen Patienten, die/der keine Bezugsperson hat. Einführung in die Aufgabe und Beratung durch eine Fachperson der Klinik sind gewährleistet.

Interessanter Einblick in die Institution und Auseinandersetzung mit psychiatrischen Themen (Treffen der Freiwilligen)

nach Absprache, Psychiatriezentrum, 3110 Münsingen

organisiert durch: Psychiatriezentrum

Auskunft: Friederike Bernauer Tel. 031 720 81 62 oder
Rany Gartenmann Tel. 031 720 82 57

Münsingen **Gegenseitige Hilfe**

Tägertschi
Trimstein

Sie möchten mit vielfältigen Dienstleistungen (z. B. Einkaufen, Spaziergängen, Geräte erklären) ältere Menschen bei der Bewältigung des Alltags unterstützen. Wir vermitteln Kontakte zwischen Helfer/innen und Hilfesuchenden.

Vermittlungsstelle Montag und Donnerstag 09.00 - 11.00 Uhr,
Tel. 031 721 73 22

organisiert durch: ghm, Verein gegenseitige Hilfe Münsingen und Umgebung

Auskunft: Ruth Zaugg, Leiterin Vermittlungsstelle,
E-Mail: info@ghm.ch, www.ghm.ch

Münsingen **Seniorinnen und Senioren als Klassenhilfen**

Sie begleiten regelmässig - während ein bis zwei Lektionen pro Woche - eine Kindergarten- oder Schulklasse der Volksschule Münsingen. Sie stellen Ihre Lebenserfahrung Kindern und Lehrpersonen zur Verfügung. Die gemeinsamen Tätigkeiten und Erlebnisse fördern generationenübergreifende, soziale Kontakte.
nach Absprache

organisiert durch: Einwohnergemeinde Münsingen

Auskunft: Bildungs- und Kulturabteilung, Schlossstrasse 13,
3110 Münsingen, Tel. 031 724 52 40,
E-Mail: bildung@muensingen.ch

Münsingen **Vormundschaft - Beiratschaft - Beistandschaft**

Menschen in Alltagsfragen beraten und begleiten, deren Einkommen und Vermögen verwalten, Bericht und Rechnung ablegen
Einführung durch Vormundschaftsverwaltung
nach Absprache

organisiert durch: Sozialdienste der Gemeinde Münsingen

Auskunft: Sekretariat, Neue Bahnhofstrasse 4, 3110 Münsingen,
Tel. 031 724 51 40

Münsingen ***Drogerien-Hauslieferdienst***

gratis, Freitagnachmittag

organisiert durch: Drogerie Lüthi

Auskunft: Bernhard Lüthi, Neue Bahnhofstrasse 12,

3110 Münsingen, Tel. 031 721 10 06,

E-Mail: info@drogerie-luethi.ch, www.drogerie-luethi.ch

Münsingen ***Gartenarbeit, Hausunterhalt***

• **Rasen mähen, Arbeiten im Garten, einfache Arbeiten im und am Haus**

nach Abmachung

organisiert durch: Stiftung Viva, Wohn- und Werkgruppe

Auskunft: Peter Kurmann, Hohniesenweg 8, 3110 Münsingen,

Tel. 031 720 46 43

Münsingen • **Rasen mähen, Umgebungsarbeiten, Sträucher schneiden, Reinigungsarbeiten, Maler- und kleine Renovationsarbeiten usw.**

nach Abmachung

organisiert durch: Stiftung Freier leben

Auskunft: Armin Graber, Niesenweg 12, 3110 Münsingen,

Tel. 031 721 10 58 und Mobile 079 653 01 20

Gerzensee ***Hauslieferdienst***

Kirchdorf
Mühledorf
Noflen **Warenlieferung nach telefonischer Bestellung oder nach Angabe im Geschäft**

nach Vereinbarung während den Ladenöffnungszeiten, Region

Gerzensee, Kirchdorf, Mühledorf, Noflen

organisiert durch: Dorflade Marti

Auskunft: Markus und Walter Marti, Dorfstrasse 22, 3115 Gerzen-

see, Tel. 031 781 03 85, Fax 031 781 37 85,

E-Mail: dorflade.marti@bluewin.ch

Wichtrach **Hauslieferdienst**

von Drogerie- und Reformprodukten

täglich, nach Vereinbarung während den Ladenöffnungszeiten

Auskunft: Drogerie Martin Riesen, Bahnhofstrasse 24, 3114 Wichtrach, Tel. 031 781 03 65, E-Mail: info@drogerie-riesen.ch

Jaberg **Mahlzeitendienst**

Kiesen **vielfältige Menüauswahl**

Kirchdorf für alle, besonders für ältere und alleinstehende Personen,
Wichtrach Bestellungen mindestens 14 Tage im Voraus, Auslieferung gratis
Mahlzeiten werden nach Hause gebracht
organisiert durch: Frauenverein Wichtrach

Auskunft: Pro Senectute Berner Oberland, Rahel Germann,
Tel. 033 438 21 81

Münsingen **Mittag- und Abendessen**

Aaretal **auch Diätverpflegung nach Absprache möglich**

täglich, Mittagessen 11.15 - 13.00 Uhr, Abendessen Montag - Freitag 17.45 - 19.00 Uhr, im Café Netz, Spital, 3110 Münsingen
organisiert durch: Spital Münsingen, Spital Netz Bern AG

Auskunft: Café Netz, Anita Hari, Tel. 031 682 82 82

Jaberg **Mittagessen**

Kirchdorf **• Bus-Fahrdienst**

Mühledorf im April, im Kirchgemeindehaus, 3628 Uttigen
Noflen organisiert durch: Kirchgemeinde Kirchdorf

Auskunft: Susi Weber, Schulstutz 5, 3628 Uttigen,
Tel. 033 345 57 29, Mobile: 079 222 55 33 und Ruth Trummer,
Eggen, 3116 Noflen, Tel. 031 781 17 50,
E-Mail: r.trummer@kirchdorf.ch

Wichtrach **• frisch gekocht und Lieferung ins Haus**

2-mal wöchentlich, Dienstag und Donnerstag,
Bestellung bis 09.00 Uhr, Lieferung 11.45 Uhr
organisiert durch: Metzgerei M. + S. Nussbaum

Auskunft: Metzgerei M. + S. Nussbaum, 3114 Wichtrach,
Tel. 031 781 00 15, Fax 031 781 00 20,
E-Mail: metzgerei.nussbaum@bluewin.ch

Gerzensee **Mittagessen für Seniorinnen und Senioren**

- **gemeinsames, günstiges Mittagessen**
monatlich, am 1. Freitag 12.00 Uhr, im Restaurant Bären,
3115 Gerzensee
organisiert durch: Kirchgemeinde Gerzensee
Auskunft: Margot Schmid, Tel. 077 443 09 64

- Wichtrach* • **gemeinsames Mittagessen mit anschliessender Unterhaltung**
Einwohnerinnen und Einwohner von Wichtrach
monatlich, am 3. Mittwoch um 12.00 Uhr, im Kirchgemeindehaus,
3114 Wichtrach
organisiert durch: Frauenverein Wichtrach
Auskunft: Monica Jutzi, 3114 Wichtrach, Tel. 031 781 00 65,
Susanne von Gunten, 3114 Wichtrach, Tel. 031 781 08 53

- Münsingen* **Mittagessen im Kirchgemeindehaus**
-
- telefonische Anmeldung, siehe auch Amtsanzeiger**
monatlich (Okt./Nov. und Jan. - Juni), am 4. Donnerstag im Monat
12.00 Uhr, im Kirchgemeindehaus, 3110 Münsingen
organisiert durch: Frauenverein
Auskunft: Ruth Wyssen, Tel. 031 721 36 86

- Kiesen* **Mittagstisch**
-
- Münsingen* • monatlich, Publikation im Pfarrblatt oder
Rubigen www.kathbern.ch/muensingen, im kath. Pfarreizentrum,
Tägertschi Löwenmattweg 29, 3110 Münsingen
Trimstein organisiert durch: Pfarrei St. Johannes Münsingen
Wichtrach **Auskunft:** Kath. Pfarramt, Löwenmattweg 10, 3110 Münsingen,
Tel. 031 721 03 73, E-Mail: johannes.muensingen@kathbern.ch

- Münsingen* • **Anmeldung 1 Tag im Voraus**
täglich, im Alterszentrum Schlossgut, Schlosstrasse 1,
3110 Münsingen
organisiert durch: Stiftung für Betagte Münsingen
Auskunft: Zentrumsleitung, Schlosstrasse 1, 3110 Münsingen,
Tel. 031 720 27 27

Jaberg **Mittagstisch**

Kirchdorf monatlich, jeweils am 2. Freitag 12.00 Uhr, im Wechsel zwischen
Mühledorf den 3 Restaurants, siehe Publikation im Anzeiger

Noflen organisiert durch: Mittagstisch der Gemeinden Jaberg, Kirchdorf,
Mühledorf und Noflen

Auskunft und Reservation: Restaurant Linde, Tel. 031 781 05 88,
Restaurant Ochsen, Tel. 031 781 03 01, Restaurant Dörfli,
Tel. 031 781 02 72 oder die Verantwortlichen Ressort Soziales

Münsingen **Morgenessen im Kirchgemeindehaus**

Tägertschi **miteinand Zmorgeässe für Jung und Alt**

Trimstein monatlich, am 3. Donnerstag von 08.00 - 10.00 Uhr, im Kirchge-
meindehaus, Schossstrasse 11, Münsingen

organisiert durch: Reformierte Kirchgemeinde

Auskunft: Sekretariat, Schossstrasse 11, 3110 Münsingen,
Tel. 031 720 57 57, E-Mail: info@ref-muensingen.ch

Amt **Pro Senectute Emmental-Oberaargau**

Konolfingen **Kochkurs, einfache, köstliche Mahlzeiten zubereiten**
für Männer

organisiert durch: Pro Senectute Emmental-Oberaargau

Auskunft: Chisenmattweg 32, 3510 Konolfingen,
Tel. 031 790 00 10, Fax 031 790 00 11,
E-Mail: konolfingen@be.pro-senectute.ch,
www.pro-senectute.region-eo.ch

Wichtrach **Senioren helfen Senioren**

Hilfe im Garten, im Haushalt, in administrativen Fragen usw.
nach Absprache

organisiert durch: Arbeitsgruppe für Seniorenaktivitäten

Auskunft: Peter Lüthi, Bergacker 3, 3114 Wichtrach,
Tel. 031 781 00 38, luethi_ott@swissonline.ch,
www.senioren-wichtrach.ch

Oppligen **Seniorenessen**

• **4 Mittagessen im Winter**

für Einwohnerinnen und Einwohner von Oppligen
1-mal im November, Januar, Februar, März, jeweils an einem
Mittwoch um 11.30 Uhr, im Gemeindehaus, 3629 Oppligen
organisiert durch: Gemeindeverwaltung Oppligen

Auskunft: Gemeindeverwaltung Oppligen, Kaspar Ryser,
3629 Oppligen, Tel. 031 781 16 56, E-Mail: gemeinde@oppligen.ch

Kiesen • **gemeinsames Mittagessen**

für Frauen und Männer, für Kiesener Gemeindebürger ab 70 Jahren
4-mal im Winterhalbjahr, Donnerstag 12.00 Uhr, Turnhalle Kiesen

Auskunft: Margrith Zaugg, Bahnhofstrasse 22, 3629 Kiesen,
Tel. 031 781 24 17, E-Mail: margrith.zaugg@sunrise.ch

Aaretal **Wäsche- und Flickdienst**

**Für betagte und kranke Menschen ist die Wäsche oft zu schwer.
Wöchentlicher Abhol- und Liefersdienst von Wäsche bei den
Kunden zu Hause.**

organisiert durch: Schweizerisches Rotes Kreuz Bern-Mittelland

Auskunft: Schweizerisches Rotes Kreuz Bern-Mittelland,
Effingerstrasse 25, 3008 Bern, Tel. 031 384 02 00,
E-Mail: info@srk-bern.ch

Münsingen **Wasch- und Flickdienst**

waschen, bügeln, kleine Flickarbeiten

Ware bringen und wieder abholen

nach Abmachung, Kantonales Jugendheim Lory, Thunstrasse 14,
3110 Münsingen

organisiert durch: Kantonales Jugendheim Lory

Auskunft: Helen Niederhauser, Tel. 031 724 70 26

Münsingen **Wochenplatz für Jugendliche**

Vermittlung von Jugendlichen für einfache Arbeiten wie Einkäufe, Botengänge, Vorlesen

Anmeldungen, Montag 18.00 bis 20.00 Uhr
nach Vereinbarung

organisiert durch: Frauenverein

Auskunft: Beatrice Probst, Lerchenweg 18 g, 3110 Münsingen,

Tel. 031 721 09 78 oder Mobile 079 754 14 87,

E-Mail: probstbeatrice@gmail.com,

www.frauenverein-muensingen.ch

Kiesen **Adventsfeier**

Münsingen

- **jährlich, im Dezember,**

Rubigen

im kath. Pfarreizentrum, Löwenmattweg 29, 3110 Münsingen

Tägertschi

organisiert durch: Pfarrei St. Johannes Münsingen

Trimstein

Auskunft: Kath. Pfarramt, Löwenmattweg 10, 3110 Münsingen,

Wichtrach

Tel. 031 721 03 73, E-Mail: johannes.muensingen@kathbern.ch

Münsingen

- **ab 60 Jahren**

jährlich, 1. Adventssonntag, im Salem, Sonnhaldeweg 2,

3110 Münsingen

organisiert durch: Freie Evangelische Gemeinde

Auskunft: Denise Steck, Mittlere Weinhalde 9, 3111 Tägertschi,

Tel. 031 721 83 93

Kiesen

Oppligen

- **für Seniorinnen und Senioren sowie Dorfbevölkerung**

jährlich, erster Mittwoch im Dezember, Einladung mit Flugblatt

organisiert durch: Frauenverein Kiesen-Oppligen

Auskunft: Regula Bolliger, Brenzikenstrasse 7, 3629 Oppligen,

Tel. 031 781 25 07, E-Mail: bolliger.regula@bluewin.ch

Wichtrach

- **besinnlicher Nachmittag mit Darbietungen der Musikgesellschaft, Pfarrer, Zvieri**

für Einwohnerinnen und Einwohner von Wichtrach ab 70 Jahren

jährlich, 1. Sonntag im Dezember, im Saal des Kirchgemein-

dehauses, 3114 Wichtrach

organisiert durch: Frauenverein Wichtrach

Auskunft: Corina Reber, Präsidentin, Oberdorfstrasse 5,

3114 Wichtrach, Tel. 031 781 08 64,

E-Mail: info@frauenverein-wichtrach.ch

Münsingen

Tägertschi

Trimstein

**«Alleinstehende treffen sich» und
«Am Sundig zämesy»**

gemütliche Zusammenkünfte und Aktivitäten

monatlich, Donnerstag- und Sonntagnachmittag, Publikation im

«reformiert.» oder www.ref-muensingen.ch, im Kirchgemein-

dehaus organisiert durch: Reformierte Kirchgemeinde

Auskunft: Sozialdiakonie, Schlosstrasse 11, 3110 Münsingen,

Tel. 031 720 57 52, E-Mail: ursula.kaeufeler@ref-muensingen.ch

Gerzensee **Altersnachmittag**

- **Zusammensein mit thematischem Teil, Zvieri und Gespräch** für Einwohnerinnen und Einwohner von Gerzensee monatlich, an einem Mittwoch 14.00 Uhr, Gemeindesaal, 3115 Gerzensee
organisiert durch: Kirchgemeinde Gerzensee
Auskunft: Margrit Dietrich, Sädelstrasse 36, 3115 Gerzensee, Tel. 031 781 10 83

Gerzensee • mit der Musikgesellschaft Gerzensee

- jährlich, im Dezember, im Gemeindesaal, 3115 Gerzensee
organisiert durch: Musikgesellschaft Gerzensee
Auskunft: Roman Tanner, Pfannackerweg 5, 3115 Gerzensee, Tel. 031 781 14 80

Jaberg Kirchdorf Mühledorf Noflen • gemütliches Beisammensein mit ca. 1-stündigem Programm (Vorlesen, Vortrag, Dias, Film, Musik, Theater) und Zvieri

- Fahrdienst, für Einwohnerinnen und Einwohner der Kirchgemeinde Kirchdorf
monatlich, meist am 3. Freitag 14.00 - 16.30 Uhr, im Kirchgemeindehaus, 3628 Uttigen
organisiert durch: Kirchgemeinde Kirchdorf
Auskunft: Susi Weber, Schulstutz 5, 3628 Uttigen, Tel. 033 345 57 29, Mobile: 079 222 55 33 und Ruth Trummer, Eggen, 3116 Noflen, Tel. 031 781 17 50, E-Mail: r.trummer@kirchdorf.ch

Trimstein • Information und gemütliches Beisammensein mit Zvieri

- ab 65 Jahren
jeweils im Oktober, persönliche Einladung
organisiert durch: Einwohnergemeinde Trimstein
Auskunft: Horn 40 B, 3083 Trimstein, Tel. 031 839 20 78, E-Mail: gemeinde@trimstein.ch

Kiesen
Oppligen
Wichtrach

Begegnungsnachmittag

• **unterhaltsamer Nachmittag in gemütlicher Atmosphäre und Zvieri**

4-mal jährlich,

2-mal im Kirchgemeindehaus, 3114 Wichtrach

2-mal im Gemeindehaus, 3629 Kiesen

organisiert durch: Kirchgemeinde Wichtrach und Kiesen / Oppligen

Auskunft: Pfarrerin Ruth Steinmann, Schulhausstrasse 3,

3114 Wichtrach, Tel. 031 781 38 49,

E-Mail: ruth.steinmann@kirche-wichtrach.ch

Kiesen
Oppligen

• **im Frühling**

für Frauen und Männer

jährlich, Publikation im «reformiert.», Turnhalle Kiesen

organisiert durch: Frauenverein Kiesen-Oppligen

Auskunft: Pfarrerin Ruth Steinmann, Schulhausstrasse 3,

3114 Wichtrach, Tel. 031 781 38 49,

E-Mail: ruth.steinmann@kirche-wichtrach.ch

Gerzensee

Begegnungsnachmittag für Verwitwete und Alleinstehende

Zusammensein mit thematischem Teil, Zvieri und Gespräch

für Einwohnerinnen und Einwohner von Gerzensee

jährlich, 1-mal gemäss Publikation im «reformiert.» und Anzeiger,

im Kornhaus, 3115 Gerzensee

organisiert durch: Kirchgemeinde Gerzensee

Auskunft: Esther Schiess, Dorfstrasse 31, 3115 Gerzensee,

Tel. 031 781 39 69, E-Mail: esther.schiess@kirchegerzensee.ch

Münsingen
Tägertschi
Trimstein

Besuchsdienst

für hochaltrige und einsame Menschen, welche zu Hause wohnen

(Besuchsdienst Edelweiss) und für Gemeindeglieder, welche in

auswärtigen Heimen wohnen (Besuchsdienst Vergiss-mein-nicht)

organisiert durch: Reformierte Kirchgemeinde

Auskunft: Ursula Käufeler, Sozialdiakonin, Tel. 031 720 57 52,

E-Mail: ursula.kaeufeler@ref-muensingen.ch

*Kiesen
Oppligen
Wichtrach* ***Besuchsdienst Wichtrach und Kiesen / Oppligen***
Besuche bei Gemeindegliedern, die in Heimen leben, krank, behindert, einsam oder alleinstehend sind, sich in einer Belastungssituation befinden oder einen hohen Geburtstag feiern auf Wunsch, nach Vereinbarung, zu Hause, im Heim oder Spital organisiert durch: Besuchsdienst Wichtrach und Kiesen / Oppligen
Auskunft: Ursula Frey, Stutzstrasse 5, 3114 Wichtrach, Tel. 031 781 27 88 oder Pfarrer Christian Galli, Pfarrhausweg 2, 3114 Wichtrach, Tel. 031 781 02 65, E-Mail: christian.galli@kirche-wichtrach.ch oder Pfarrerin Ruth Steinmann, Tel. 031 781 38 49, E-Mail: ruth.steinmann@kirche-wichtrach.ch

*Münsingen
Tägertschi
Trimstein* ***Gegenseitige Hilfe***
Wir vermitteln Helferinnen und Helfer für vielfältige Kontakte, wie z. B. Vorlesen, Spaziergänge, Gespräche.
Vermittlungsstelle Montag und Donnerstag 09.00 - 11.00 Uhr, Tel. 031 721 73 22
organisiert durch: ghm, Verein gegenseitige Hilfe Münsingen und Umgebung
Auskunft: Ruth Zaugg, Leiterin Vermittlungsstelle, E-Mail: info@ghm.ch, www.ghm.ch

*Aaretal
Münsingen* ***Gespräche über die Kunst des Älterwerdens***
Gemeinsam wollen wir über die Herausforderungen und Chancen des Älterwerdens nachdenken und voneinander lernen, unserem Leben neue Tiefe zu verleihen.
monatlich, Bärenmatte oder Bärenmattepark, 3110 Münsingen
Auskunft: Rudolf und Rosmarie Fehlmann, Bärenmatte 5, 3110 Münsingen, Tel. 031 721 29 79, E-Mail: rfe@bluewin.ch

Trimstein ***Gschichte lose u lisme***
für Frauen
Mitte November, Publikation in Trimste-Post, Restaurant in Trimstein
organisiert durch: Landfrauenverein Trimstein und Umgebung
Auskunft: Gisela Tschirren, Dorfstrasse 36 b, 3083 Trimstein, Mobile 079 382 47 10

Münsingen **Hausbesuche von Pfarrerin oder Pfarrer**

Tägertschi
Trimstein

• **auf Wunsch, zu Hause**

organisiert durch: Reformierte Kirchgemeinde

Auskunft: Sekretariat vermittelt die Adresse des zuständigen Pfarramts, Schlossstrasse 11, 3110 Münsingen, Tel. 031 720 57 57

Kiesen
Oppligen
Wichtrach

• **Seelsorgebesuche zu Hause auf persönlichen Wunsch oder auf Anfrage des Pfarrers oder der Pfarrerin**

Einwohnerinnen und Einwohner der Kirchgemeinde Wichtrach nach Vereinbarung, zu Hause, im Pfarrhaus oder im Pfarrbüro organisiert durch: Kirchgemeinde Wichtrach und Kiesen / Oppligen

Auskunft Wichtrach Nord: Pfarrerin Ruth Steinmann, Schulhausstrasse 3, 3114 Wichtrach, Tel. 031 781 38 49, E-Mail: ruth.steinmann@kirche-wichtrach.ch

Auskunft Wichtrach Süd: Pfarrer Christian Galli, Pfarrhausweg 2, 3114 Wichtrach, Tel. 031 781 02 65, E-Mail: christian.galli@kirche-wichtrach.ch

Auskunft Kiesen / Oppligen: Pfarrerin Christine Bär-Zehnder, Längenbergstrasse 16, 3132 Riggisberg, Tel. 031 802 01 35, E-Mail: christine.baer@kirche-wichtrach.ch

Aaretal **Krebs - diverse Selbsthilfegruppen**

Treffen mit anderen Betroffenen

auf Anfrage

organisiert durch: Bernische Krebsliga

Auskunft: Kontaktstelle, Marktgasse 55, 3000 Bern 7, Tel. 031 313 24 24, Fax 031 313 24 20

Kirchdorf **Lismer- und Plaudernachmittage**

mit Vorlesungen für Frauen

Dezember - März, 2-mal im Monat, Mittwoch 13.30 - 16.00 Uhr, im Dorftrüff in Kirchdorf

organisiert durch: Frauenverein Kirchdorf und Umgebung

Auskunft: Vreni Hänni, Schulhausstrasse 5, 3629 Jaberg, Tel. 031 781 19 69

Kiesen **Monatstreff**

Besichtigungen, Carreisen, gemeinsame Essen, Spielnachmittage
für Frauen und Männer
monatlich

organisiert durch: Seniorengruppe Kiesen

Auskunft: Susi Knecht-Regez, Mattenweg 8, 3629 Kiesen,
Tel. 031 781 06 34, E-Mail: susiknecht@swissonline.ch

Wichtrach **Nachmittagshöck**

**gemütliches Beisammensein mit Vorlesen, Singen, Spielen,
Erzählen und Zvieri für Frauen**

5-mal November - März, monatlich, Mittwoch 14.00 Uhr,
im Kirchgemeindehaus, 3114 Wichtrach

organisiert durch: Frauenverein Wichtrach

Auskunft: Christina Wegmüller, 3114 Wichtrach, Tel. 031 781 44 23

Münsingen **Offene Weihnachtsfeier**

Tägertschi **jeweils am 24. Dezember um 18.30 Uhr im Kirchgemeindehaus**

Trimstein organisiert durch: Reformierte Kirchgemeinde

Auskunft: Ursula Käufeler, Sozialdiakonin, Tel. 031 720 57 52,
E-Mail: ursula.kaeufeler@ref-muensingen.ch

Aaretal **Parkinson - Selbsthilfegruppe**

auf Anfrage

organisiert durch: Parkinson Schweiz

Auskunft: Selbsthilfegruppe Thun/Oberland: Hans-Rudolf Gehri,
Im Seewinkel 18, 3645 Gwatt, Tel. 033 336 71 69

Selbsthilfegruppe Aaretal: Nelly Wyler, Gwattegg 9 G, 3645 Gwatt,
Tel. 033 336 57 27, E-Mail: newa.wyler@bluewin.ch,
www.parkinson.ch

Gerzensee **Seelsorgegespräche**

Gespräch zur Klärung von Glaubens- und Lebensfragen
für Mitglieder der Kirchgemeinde Gerzensee
nach Vereinbarung

organisiert durch: Kirchgemeinde Gerzensee

Auskunft: Esther Schiess, Dorfstrasse 31, 3115 Gerzensee,
Tel. 031 781 39 69, E-Mail: esther.schiess@kirchegerzensee.ch

Aaretal **Selbsthilfe - Kontakt- und Koordinationstelle**

- **Vermittlung von bestehenden Selbsthilfegruppen und Beratung beim Aufbau neuer Selbsthilfegruppen**

Öffnungszeiten: Mittwoch 09.00 - 11.30, 14.00 - 16.30 Uhr,

Donnerstag 09.00 - 11.30 Uhr

organisiert durch: Selbsthilfe Zentrum Berner Oberland

Auskunft: Adrienne Scheurer-Villet und Heidi Kaderli-Schläppi, Marktgasse 17, 3600 Thun, Tel. 033 221 75 76, E-Mail: thun@selbsthilfe-kanton-bern.ch, www.selbsthilfe-kanton-bern.ch

Aaretal • **Vermittlung von bestehenden Selbsthilfegruppen und Beratung beim Aufbau neuer Selbsthilfegruppen**

Telefonische Sprechzeiten: Dienstag 14.00 - 16.00,

Mittwoch 09.00 - 12.00, 15.00 - 18.00,

Donnerstag 09.00 - 12.00 Uhr

organisiert durch: Selbsthilfezentren Bern / Zentrum Bern-Mittelland

Auskunft: Heidi Brechbühler und Klaus Vogelsänger, Bollwerk 41, 3011 Bern, Tel. 031 311 43 86, E-Mail: bern@selbsthilfe-kanton-bern.ch, www.selbsthilfe-kanton-bern.ch

Münsingen **Seniorenachmittag**

Tägertschi • **organisierte Nachmittage im Pfarrkreis**

Trimstein

monatlich, Oktober - Mai, persönliche Einladung, Publikation im «reformiert.» oder www.ref-muensingen.ch, im Kirchgemeindehaus
organisiert durch: Reformierte Kirchgemeinde

Auskunft: Sozialdiakonie, Schlosstrasse 11, 3110 Münsingen, Tel. 031 720 57 52, E-Mail: ursula.kauefeler@ref-muensingen.ch

Münsingen • **mit Zvieri im Wechsel mit Bibelstunden (Andacht und Singen)**

ab 60 Jahren

14-täglich, Donnerstag, im Salem, Sonnhaldeweg 2, 3110 Münsingen

organisiert durch: Freie Evangelische Gemeinde

Auskunft: Denise Steck, Mittlere Weinhalde 9, 3111 Tägertschi, Tel. 031 721 83 93

Münsingen **Seniorentreff**

wöchentlich, Donnerstag 14.00 - 15.30 Uhr, im Saal der Heilsarmee, Schulhausgasse 20, 3110 Münsingen
organisiert durch: Heilsarmee Münsingen

Auskunft: Therese Ochsenbein, Maurmoos, 3075 Rüfenacht,
Tel. 031 839 78 67, E-Mail: therese.ochsenbein@gmx.ch

Jaberg Kirchdorf Mühledorf Noflen **Seniorentreffen**

• **Gesprächsgruppe über Glaubens- und Lebensfragen**

monatlich am 1. Freitag, im Kornhaus, 3116 Kirchdorf
organisiert durch: Kirchgemeinde Kirchdorf

Auskunft: Samuel Glauser, Pfarrhaus, 3116 Kirchdorf,
Tel. 031 781 01 73, E-Mail: s.glauser@kirchdorf.ch

Oppligen • **Pflege der Geselligkeit im Dorf, Velotreff**

für Frauen und Männer

unregelmässig, Einladung mit Flugblatt

organisiert durch: Seniorengruppe 60 plus Gemeinde Oppligen

Auskunft: Doris Wiedmer, Brenzikofenstrasse 21, 3629 Oppligen,
Tel. 031 781 01 63

Münsingen **Sing mit**

die alten, schönen Lieder, zur Freude, zum Vergnügen, einfach so
monatlich, am letzten Samstag 10.00 - 11.00 Uhr,
im Kirchgemeindehaus, Schlossstrasse 11, 3110 Münsingen

Auskunft: Christine Lips, Tel. 031 721 09 04

Kiesen Münsingen Rubigen Tägertschi Trimstein Wichtrach **Treffen**

gemütliches Beisammensein

2 - 3-mal jährlich, persönliche Einladung, Publikation im Pfarrblatt
oder www.kathbern.ch/muensingen, im kath. Pfarreizentrum,
Löwenmattweg 29, 3110 Münsingen

organisiert durch: Pfarrei St. Johannes Münsingen

Auskunft: Kath. Pfarramt, Löwenmattweg 10, 3110 Münsingen,
Tel. 031 721 03 73, E-Mail: johannes.muensingen@kathbern.ch

Trimstein ***Unterhaltungsabend mit Singen***

gemütliches Beisammensein

für Frauen und Männer, ab 70 Jahren

jährlich, Sommer / Herbst

organisiert durch: Gemischter Chor

Auskunft: Hanspeter Häberli, Ahornweg 11 b, 3110 Münsingen,
Tel. 031 721 49 26

Münsingen ***Weihnachtsfeier***

ab 73 Jahren, persönliche Einladung

jährlich, im Dezember, im Schlossgutsaal, 3110 Münsingen

organisiert durch: Frauenverein

Auskunft: Monika Landolf, Sonnhaldeweg 41, 3110 Münsingen,
Tel. 031 721 71 00

Münsingen ***Wochenplatz für Jugendliche***

**Vermittlung von Jugendlichen für einfache Arbeiten wie Einkäufe,
Botengänge, Vorlesen**

Anmeldung, Montag 18.00 - 20.00 Uhr

nach Vereinbarung

organisiert durch: Frauenverein

Auskunft: Beatrice Probst, Lerchenweg 18 g, 3110 Münsingen,
Tel. 031 721 09 78 oder Mobile 079 754 14 87,

E-Mail: probstbeatrice@gmail.com,

www.frauenverein-muensingen.ch

Aaretal **Alzheimer - Informationsstelle**

Auskünfte und weitere Hilfsangebote für Menschen, die von der Alzheimerschen oder einer anderen Form von Demenz als Kranke, Angehörige oder Betreuende betroffen sind.

ein Anrufbeantworter gibt Auskunft über Erreichbarkeit,
Kornhausplatz 7, 3011 Bern

organisiert durch: Alzheimervereinigung

Auskunft: Kantonale Anlaufstelle Bern, Kornhausplatz 7, 3011 Bern,
Tel. 031 312 04 10, E-Mail: bern@alz.ch

Münsingen **Apotheken-Hauslieferdienst**

• **Montag - Freitag 17.00 - 18.00 Uhr, Raum Münsingen**

organisiert durch: Aare-Apotheke

Auskunft: Frau Dr. A. C. Kienast, Hintergasse 7, 3110 Münsingen,
Tel. 031 720 28 28, E-Mail: info@aare-apotheke.ch

Münsingen • **Hauslieferdienst in Münsingen**

täglich, ab 17.00 - 18.00 Uhr

organisiert durch: Bahnhof-Apotheke

Auskunft: Herr Dr. W. Bähler, Bahnhofplatz 5, 3110 Münsingen,
Tel. 031 721 22 44

Münsingen • **Hauslieferdienst in Münsingen**

täglich, Montag - Freitag ab 17.00 - 18.00 und

Samstag ab 11.00 - 12.00 Uhr

organisiert durch: Dorfplatz Apotheke AG

Auskunft: Frau N. Bösch, Dorfplatz 2, 3110 Münsingen,
Tel. 031 724 03 03

Wichtrach **Coiffure**

Abholdienst

Frauen und Männer werden gratis zu Hause abgeholt und nach dem Coiffurebesuch wieder nach Hause gebracht
nach Vereinbarung,

Dienstag - Freitag 08.00 - 11.30, 13.30 - 18.00 Uhr

organisiert durch: Coiffure Barbara

Auskunft: Barbara Däppen, Coiffure, Bodenweg 20,
3114 Wichtrach, Tel. 031 781 14 66

Aaretal **Diabetes**

Ernährungs- und Diabetesberatung, Materialverkauf, Informationen zum Diabetes, Weiterbildungen, Veranstaltungen

Telefonzeiten: Montag, Dienstag 09.30 - 11.30, 14.00 - 17.00 und Donnerstag 09.30 - 11.30, 12.30 - 17.00 Uhr

organisiert durch: Berner Diabetes Gesellschaft

Auskunft: Beratungsstelle Bern, Falkenplatz 1, 3012 Bern, Tel. 031 302 45 46, E-Mail: bern@diabetesgesellschaft.ch, www.diabetesgesellschaft.ch

Münsingen **Drogerien-Hauslieferdienst**

gratis, Freitagnachmittag

organisiert durch: Drogerie Lüthi

Auskunft: Bernhard Lüthi, Neue Bahnhofstrasse 12, 3110 Münsingen, Tel. 031 721 10 06, E-Mail: info@drogerie-luethi.ch, www.drogerie-luethi.ch

Aaretal **Entlastungsaufenthalt**

(Ferien, max. 56 Tage/Jahr)

Pflege und Betreuung für Menschen, die sich ferienhalber, nach einem Spitalaufenthalt oder zur Entlastung ihrer Betreuungspersonen bei uns aufhalten möchten.

Anmeldung so früh wie möglich, werktags, im PBZ Pflegezentrum Oberdiessbach, Krankenhausstrasse 14, 3672 Oberdiessbach
organisiert durch: PBZ Pflegezentrum Oberdiessbach

Auskunft: Frau Elfried van den Bosch, Leiterin Pflege und Betreuung, Tel. 031 682 88 88, E-Mail: info@pbz-oberdiessbach.ch, www.pbz-oberdiessbach.ch

Aaretal **Ergotherapie**

medizinische Behandlung mit der verlorene Fähigkeiten zurückgewonnen, kompensiert oder erhalten werden

nach Vereinbarung, ambulant, im Heim, im Spital oder bei den Kundinnen und Kunden zu Hause

organisiert durch: Schweizerisches Rotes Kreuz Bern-Mittelland

Auskunft: Ergotherapie «ergopunkt.», Effingerstrasse 25, 3008 Bern, Tel. 031 384 02 20, E-Mail: ergopunkt@srk-bern.ch

Aaretal **Ergotherapie**

ärztlich verordnete Therapie, mit der durch Krankheit oder Unfall verlorene Fähigkeiten wiedererlangt, kompensiert oder erhalten werden

für Frauen und Männer

Therapie nach Vereinbarung, Belpbergstrasse 13, 3110 Münsingen, in der Institution oder zu Hause

organisiert durch: Praxis für Ergotherapie

Auskunft: Praxis für Ergotherapie, D. Bauer, H. Hofer, T. Schmid, Belpbergstrasse 13, 3110 Münsingen, Tel. 031 722 02 00, E-Mail: info@ergo-muensingen.ch, www.ergo-muensingen.ch

Aaretal **Ernährungsberatung**

nur mit Anmeldung durch Hausarzt

Montag und Freitag nach Vereinbarung, Spital Netz Bern, 3110 Münsingen

organisiert durch: Ernährungsberatung

Auskunft: A. Meier Bosshard, dipl. Ernährungsberaterin/Diabetesernährung, Tel. 031 682 81 80

Wichtrach **Fusspflege**

• **nach Vereinbarung, in der Praxis oder Hausbesuche**

Auskunft: Hanni Michel, Schulhausstrasse 54, 3114 Wichtrach, Tel. 031 781 19 53, Mobile: 079 218 79 09, E-Mail: mijohanna@bluewin.ch

Kiesen • **für Frauen und Männer**

nach Vereinbarung, auch bei den Kunden zu Hause möglich
organisiert durch: Fusspflege-Stübli

Auskunft: Doris Scheidegger, Professoreistrasse 2 B, 3629 Kiesen, Tel. 031 781 37 32

Aaretal **Hilfsmittelberatung**

Hilfsmittelberatung und Werkstatt, Miete von Hilfsmitteln, AHV-Rollstühle (Spezialversorgung)

nach Vereinbarung, SAHB Hilfsmittel-Zentrum, Worblentalstrasse 32, 3063 Ittigen oder daheim

organisiert durch: SAHB Hilfsmittel-Zentrum, Hilfsmittelberatung für Behinderte

Auskunft: SAHB Hilfsmittel-Zentrum, Worblentalstrasse 32, 3063 Ittigen, Tel. 031 996 91 80, E-Mail: hzm.bern@sahb.ch, www.sahb.ch

Aaretal **Hörberatung**

kostenloser Hörtest, Anpassung, Verkauf, Reparatur, Nachbetreuung

Montag - Freitag 08.30 - 12.00, 13.30 - 17.30 Uhr

organisiert durch: Amplifon AG

Auskunft Münsingen: Neue Bahnhofstrasse 11, 3110 Münsingen, Tel. 031 721 12 40, E-Mail: muensingen@amplifon.com

Auskunft Belp: Bahnhofstrasse 7, 3123 Belp, Tel. 031 812 18 73, E-Mail: belp@amplifon.com

Auskunft Thun: Bahnhofstrasse 8, 3600 Thun, Tel. 033 222 71 07, E-Mail: thun@amplifon.com, E-Mail: infoch@amplifon.com, www.amplifon.ch

Münsingen **Inkontinenzberatung**

• **Aare-Apotheke, Hintergasse 7, 3110 Münsingen**

organisiert durch: Aare-Apotheke

Auskunft: Frau Dr. A. C. Kienast, Hintergasse 7, 3110 Münsingen, Tel. 031 720 28 28, E-Mail: info@aare-apotheke.ch

Münsingen • **Bahnhof-Apotheke, 3110 Münsingen**

organisiert durch: Bahnhof-Apotheke

Auskunft: Herr Dr. W. Bähler, Bahnhofplatz 5, 3110 Münsingen, Tel. 031 721 22 44

Münsingen • **Dorfplatz Apotheke AG, Dorfplatz 2, 3110 Münsingen**

organisiert durch: Dorfplatz Apotheke AG

Auskunft: Frau N. Bösch, Dorfplatz 2, 3110 Münsingen, Tel. 031 724 03 03

Münsingen **Krankenmobiliemagazin**

Vermietung von Gehstützen, Rollstühlen und anderen Hilfsmitteln
werktags, 07.30 - 11.30, 13.30 - 17.00 Uhr, im Alterszentrum
Schlossgut, Schlosstrasse 1, 3110 Münsingen
organisiert durch: Stiftung für Betagte Münsingen
Auskunft: Zentrumsleitung, Schlosstrasse 1, 3110 Münsingen,
Tel. 031 720 27 27

Aaretal **Krebs - Beratungsstelle**

individuelle Beratung, Betreuung und finanzielle Unterstützung, Informationsveranstaltungen und Kurse (Jahresprogramm anfordern)
nach Vereinbarung,
Montag - Freitag 09.00 - 12.00, 13.30 - 16.30 Uhr,
Marktgasse 55, 3000 Bern 7
organisiert durch: Bernische Krebsliga
Auskunft: Kontaktstelle, Marktgasse 55, 3000 Bern 7,
Tel. 031 313 24 24, Fax 031 313 24 20

Kiesen **Medizinische Massagen**

klassische Massage, Lymphdrainage, Fussreflexzonenmassage, Bindegewebsmassage, Gleichgewichts-Kräftigungsübungen
für Frauen und Männer
nach Vereinbarung, Montag - Samstag, bei den Kunden zu Hause,
Massageliege / Massagstuhl wird mitgebracht
Auskunft: Eduard Meyer, med. Masseur mit eidg. FA,
Schmiedemattweg 3, 3629 Kiesen, Tel. 031 781 16 28,
Mobile: 079 430 19 56, E-Mail: eduard.meyer@bluewin.ch

Aaretal **Notruf**

mit einer am Arm getragenen Alarmtaste kann Hilfe organisiert werden, 24-Stunden Anschluss an die SRK Notrufzentrale
organisiert durch: Schweizerisches Rotes Kreuz Bern-Mittelland
Auskunft: Schweizerisches Rotes Kreuz Bern-Mittelland,
Effingerstrasse 25, 3008 Bern, Tel. 031 384 02 09,
E-Mail: info@srk-bern.ch

Aaretal **Polyarthritiker Selbsthilfe-Organisation**

- **Erfahrungsaustausch, Informationen, Besucherdienst**
Jahresprogramm anfordern, monatliche Treffen
organisiert durch: Schweizerische Polyarthritiker-Vereinigung
Gruppe Thun
Auskunft: Ruth Struchen, Hofackerstrasse 14, 3645 Gwatt,
Tel. 033 335 15 60, E-Mail: struchen@hispeed.ch

- Aaretal*
- **Erfahrungsaustausch, Informationen, Besucherdienst**
Jahresprogramm anfordern, monatliche Treffen
organisiert durch: Schweizerische Polyarthritiker-Vereinigung
Gruppe Bern
Auskunft: Cornelia Gerber, Blumenweg 2a, 3250 Lyss,
Tel. 032 384 27 72, E-Mail: spv@arthritis.ch

Kiesen Oppligen **Rotkreuz Fahrdienst**

- **für Fahrten zum Arzt, ins Spital, zur Therapie**
nach Vereinbarung
organisiert durch: Frauenverein Kiesen-Oppligen
Auskunft: Ernst Zysset, Postweg 7, 3629 Kiesen,
Tel. 031 781 08 31, Mobile: 079 324 66 51,
E-Mail: e-m.zysset@bluewin.ch

- Gerzensee*
- **für Fahrten zum Arzt, ins Spital, zur Therapie etc.**
täglich, nach Vereinbarung
organisiert durch: Frauenverein Gerzensee
Auskunft: Brigitte Tschannen, Rütimatt 12, 3115 Gerzensee,
Tel. 031 781 02 33

- Wichtrach*
- **für Fahrten zum Arzt, ins Spital oder zur Therapie etc.**
für Patienten, die aus gesundheitlichen Gründen die eigenen oder
öffentlichen Verkehrsmittel nicht benutzen können
Montag - Freitag, Anmeldung spätestens am Vortag
organisiert durch: Frauenverein Wichtrach
Auskunft: Vreni Seifriz, Oberdorfstrasse 1, 3114 Wichtrach,
Telefon 031 781 09 24

Aaretal **Sehbehinderung - Beratungsstelle**

Information und Beratung über spezifische Dienstleistungen, Versicherungen, Einrichtungen und finanzielle Hilfen. Unterricht in lebenspraktischen Fertigkeiten, Orientierung und Mobilität und Sehrestausnützung. Beratung und Verkauf von Hilfsmitteln.

nach Vereinbarung, Montag - Freitag 08.00 - 12.00 und 14.00 - 17.00 Uhr, Zähringerstrasse 54, 3012 Bern oder zu Hause organisiert durch: Beratungs- und Rehabilitationsstelle für Sehbehinderte und Blinde des Kantons Bern

Auskunft: Sekretariat, Zähringerstrasse 54, 3012 Bern, Tel. 031 750 51 51, Fax 031 750 51 52, E-Mail: info@brsb.ch, www.brsb.ch

Aaretal **SPITEX AareGürbetal**

• **Ambulante Krankenpflege und hauswirtschaftliche Leistungen**
Bedarfsabklärung und Beratung, Behandlungspflege, Grundpflege und hauswirtschaftliche Leistungen

bei Krankheit, Unfall, Behinderung oder Altersbeschwerden
organisiert durch: SPITEX AareGürbetal

Auskunft: SPITEX AareGürbetal, Südstrasse 1, 3110 Münsingen, Tel. 031 722 88 88, E-Mail: info@spitex-aareguerbetal.ch, www.spitex-aareguerbetal.ch

Münsingen • **Fahrdienst**

Rubigen

Fahrten zum Arzt, ins Spital oder zur Therapie

Tägertschi

für Klienten, die aus gesundheitlichen Gründen die eigenen oder

Trimstein

öffentlichen Verkehrsmittel nicht benutzen können

nach Vereinbarung

• **Mahlzeitendienst**

Zustellung von warmen Mahlzeiten täglich, 11.30 - 12.30 Uhr
nach Vereinbarung

organisiert durch: SPITEX AareGürbetal

Auskunft: SPITEX AareGürbetal, Südstrasse 1, 3110 Münsingen, Tel. 031 722 88 88, E-Mail: info@spitex-aareguerbetal.ch, www.spitex-aareguerbetal.ch

Aaretal **Transport für Behinderte**

Fahrten für Besuche, Einkäufe oder zum Vergnügen

für stark gehbehinderte Frauen und Männer (auch Rollstuhl),
Fahrberechtigungskarte

Anmeldung/Reservation: Wüthrich Transporte, Tel. 031 832 06 40,
Münsingen und Region

organisiert durch: Stiftung Behindertentransport Kanton Bern

Auskunft: Sekretariat, Schwarztorstrasse 32 / Postfach,
3000 Bern 14, Tel. 031 387 55 77, www.stiftung-btb.ch

Münsingen **Wasch- und Flickdienst**

waschen, bügeln, kleine Flickarbeiten

Ware bringen und wieder abholen

nach Abmachung, Kantonales Jugendheim Lory, Thunstrasse 14,
3110 Münsingen

organisiert durch: Kantonales Jugendheim Lory

Auskunft: Helen Niederhauser, Tel. 031 724 70 26

Aaretal **Wohnen im Alterssitz Neuhaus Aaretal**

**Pflege, Betreuung und Begleitung bieten wir Ihnen im Alter im
Pflegehaus rund um die Uhr - 24 Stunden am Tag.**

Sie wohnen im schönen Einzelzimmer zusammen in einer Wohn-
gruppe mit 12 MitbewohnerInnen. Das Haus befindet sich inmitten
einer Anlage mit schönem, altem Baumbestand und weitem Blick
ins Aaretal. Auf der Wohngruppe im Erdgeschoss befindet sich eine
Wohngruppe für mobile Menschen mit Demenz. Ein geschützter
Garten und eine auf die Fähigkeiten und Bedürfnisse der Kranken
angepasste Umgebung soll ihr tägliches Leben vereinfachen.

Ausblick: Ab Sommer 2013 stehen am gleichen Ort, im Haus Balan-
ce, 13 Alterswohnungen mit Dienstleistung zur Verfügung.

Gemeinden der Region

organisiert durch: Alterssitz Neuhaus Aaretal AG

Auskunft: Tel. 031 720 70 20, www.ana-ag.ch

Gerzensee **AHV-Zweigstelle Gerzensee und Mühledorf**

Mühledorf

Beratung bei Sozialversicherungsfragen (AHV, IV, Ergänzungsleistungen, Hilflosenentschädigung, Zuschüsse)

Montag 07.30 - 11.30, 16.00 - 18.30, Dienstag, Donnerstag und Freitag 08.00 - 11.30 Uhr, Gemeindeverwaltung, Spielgasse 1, 3115 Gerzensee

organisiert durch: AHV-Zweigstelle Gerzensee

Auskunft: René Gäggeler, Finanzverwalter und AHV-Zweigstellenleiter, Spielgasse 1, 3115 Gerzensee, Tel. 031 781 01 88,

E-Mail: info@gerzensee.ch

Jaberg **AHV-Zweigstelle Kiesen und Jaberg**

Kiesen

Beratung bei Sozialversicherungsfragen (AHV, IV, Ergänzungsleistungen, Hilflosenentschädigung, Zuschüsse)

Montag - Freitag 08.00 - 12.00, 14.00 - 17.30,

Donnerstag zusätzlich 19.00 - 20.00 Uhr

organisiert durch: AHV-Zweigstelle Kiesen

Auskunft: AHV-Zweigstelle Kiesen, Bahnhofstrasse 10, 3629 Kiesen, Tel. 031 781 12 74, Fax 031 781 37 35,

E-Mail: ahv@kiesen.ch

Kirchdorf **AHV-Zweigstelle Kirchdorf, Noflen, Gelterfingen**

Noflen

Beratung bei Sozialversicherungsfragen (AHV, IV, Ergänzungsleistungen, Hilflosenentschädigung, Zuschüsse)

Montag, Mittwoch - Freitag 08.00 - 12.00, Dienstag 07.30 - 12.00, 13.30 - 17.00, Donnerstag 17.00 - 18.30 Uhr

organisiert durch: AHV-Zweigstelle Kirchdorf

Auskunft: Kirchgasse 42, 3116 Kirchdorf, Tel. 031 781 02 06,

E-Mail: gemeindeverwaltung@kirchdorf-be.ch

Münsingen **AHV-Zweigstelle Münsingen**

Beratung bei Sozialversicherungsfragen (AHV, IV, Ergänzungsleistungen, Hilflosenentschädigung, Zuschüsse)

nach Vereinbarung

organisiert durch: Sozialdienste der Gemeinde Münsingen

Auskunft: AHV-Zweigstelle, Neue Bahnhofstrasse 6,

3110 Münsingen, Tel. 031 724 51 38

Oppligen **AHV-Zweigstelle Oppligen**

Beratung bei Sozialversicherungsfragen (AHV, IV, Ergänzungsleistungen, Hilflosenentschädigung, Zuschüsse)

Montag, Dienstag, Mittwoch, Freitag 07.30 - 12.00 Uhr

organisiert durch: Gemeindeverwaltung Oppligen

Auskunft: Gemeindeverwaltung Oppligen, Kaspar Ryser, 3629 Oppligen, Tel. 031 781 16 56, E-Mail: gemeinde@oppligen.ch

Trimstein **AHV-Zweigstelle Trimstein**

Beratung bei Sozialversicherungsfragen (AHV, IV, Ergänzungsleistungen, Hilflosenentschädigung, Zuschüsse)

nach Vereinbarung

organisiert durch: AHV-Zweigstelle Trimstein

Auskunft: Gemeindeverwaltung Rubigen, Jasmin von Känel, Worbstrasse 34, 3113 Rubigen, Tel. 031 720 41 41, E-Mail: jvonkaenel@rubigen.ch

Wichtrach **AHV-Zweigstelle Wichtrach**

Beratung bei Sozialversicherungsfragen (AHV, IV, Ergänzungsleistungen, Hilflosenentschädigung, Zuschüsse)

Montag, Dienstag, Freitag 9.00 - 12.00, 14.00 - 17.00, Donnerstag 09.00 - 12.00, 14.00 - 18.00 Uhr, Mittwoch geschlossen

organisiert durch: AHV-Zweigstelle Wichtrach

Auskunft: AHV-Zweigstelle Wichtrach, Stadelfeldstrasse 20, 3114 Wichtrach, Tel. 031 780 20 90, E-Mail: ahv-zweigstelle@wichtrach.ch

Münsingen **Beratung**

von Seniorinnen und Senioren und deren Angehörigen bei persönlichen, gesundheitlichen oder finanziellen Problemen und Unterstützung bei schwierigen Ereignissen im Leben

nach Vereinbarung

organisiert durch: Reformierte Kirchgemeinde

Auskunft: Sozialdiakonie, Schlosstrasse 11, 3110 Münsingen, Tel. 031 720 57 52, E-Mail: ursula.kauefeler@ref-muensingen.ch

Aaretal **Bernische Ombudsstelle für Alters- und Heimfragen**

Vermittlung, Schlichtung und Beratung in Konfliktsituationen für Betroffene und Angehörige, die sich von einer Institution im Alters-, Behinderten- oder Heimbereich ungerecht behandelt fühlen nach Vereinbarung, Herrengasse 22, 3011 Bern
organisiert durch: Stiftung Bernische Ombudsstelle für Alters- und Heimfragen

Auskunft: Andrea Lanz Müller, Ombudsfrau, Tel. 031 320 30 69, E-Mail: info@ombudsstellebern.ch

Wichtrach **Finanzverwaltung Wichtrach**

Montag, Dienstag, Freitag 09.00 - 12.00, 14.00 - 17.00,
Donnerstag 09.00 - 12.00, 14.00 - 18.00 Uhr,
Mittwoch geschlossen

Auskunft: Finanzverwaltung Wichtrach, Stadelfeldstrasse 20, 3114 Wichtrach, Tel. 031 780 20 90, E-Mail: finanzverwaltung@wichtrach.ch

Oppligen **Gemeindeverwaltung Oppligen**

Auskunft und Beratung, Anlaufstelle für fast jede Art von Fragen

Montag, Dienstag, Mittwoch, Freitag 07.30 - 12.00 Uhr,
Gemeindeverwaltung, 3629 Oppligen

Auskunft: Gemeindeverwaltung Oppligen, Kaspar Ryser, 3629 Oppligen, Tel. 031 781 16 56, E-Mail: gemeinde@oppligen.ch

Wichtrach **Gemeindeverwaltung Wichtrach**

Auskunft und Beratung, Anlaufstelle für jede Art von Fragen

Montag, Dienstag, Freitag 09.00 - 12.00, 14.00 - 17.00,
Donnerstag 9.00 - 12.00, 14.00 - 18.00 Uhr,
Mittwoch geschlossen

Auskunft: Gemeindeverwaltung Wichtrach, Stadelfeldstrasse 20, 3114 Wichtrach, Tel. 031 780 20 80, E-Mail: gemeinde@wichtrach.ch

Amt
Konolfingen

Lungen- und Langzeitkranke - Beratungsstelle

Beratung bei persönlichen und finanziellen Problemen, in Rechts- und Versicherungsfragen in Zusammenhang mit einer Krankheit nach Vereinbarung, Kreuzplatz 4, 3510 Konolfingen und Hausbesuche organisiert durch: Regionalverein für Lungen- und Langzeitkranke Emmental-Oberaargau, Lungenliga Bern, Zweigstelle Konolfingen
Auskunft: Markus Rindlisbacher, Kreuzplatz 4, 3510 Konolfingen, Tel. 031 791 03 55

Aaretal

Patienten - Beratungsstelle

persönliche Beratung und Information zu Fragen betreffend Rechte als Patient gegenüber Ärzten, Zahnärzten, Spitälern, Heimen, Spitex und Krankenversicherungen

nach Vereinbarung, Montag, Dienstag und Donnerstag, 08.30 - 12.00, 13.30 - 16.00 Uhr, Hotline täglich 09.00 - 16.00 Uhr
Tel. 0900 56 70 47 (kostenpflichtig)

organisiert durch: SPO - Patientenschutz

Auskunft: Beratungsstelle Bern, Eigerplatz 12, Postfach, 3000 Bern, Tel. 031 372 13 11, E-Mail: be@spo.ch (keine Beratung per E-Mail), persönliche Beratung nur auf Voranmeldung

Amt
Konolfingen

Pro Senectute Emmental-Oberaargau

Beratungsstelle, kostenlose Beratung bei persönlichen Problemen, in finanziellen oder administrativen Angelegenheiten für Menschen im AHV-Alter, ihre Angehörigen und Bezugspersonen

Termine nach Vereinbarung, Chisenmattweg 32, 3510 Konolfingen oder bei Ihnen zu Hause

organisiert durch: Pro Senectute Emmental-Oberaargau

Auskunft: Chisenmattweg 32, 3510 Konolfingen, Tel. 031 790 00 10, Fax 031 790 00 11, E-Mail: konolfingen@be.pro-senectute.ch, www.pro-senectute.region-eo.ch

Amt Seftigen ***Pro Senectute Region Bern, Amt Seftigen***

Beratungsstelle bei persönlichen oder familiären Problemen sowie betreffend Sozialversicherungen (AHV, Ergänzungsleistung, Hilflosenentschädigung usw.), Budget- und Kostgeldfragen, Wohnfragen

nach Vereinbarung, Hausbesuche sind möglich
organisiert durch: Pro Senectute Region Bern

Auskunft: Sekretariat, Muristrasse 12, 3000 Bern 31,
Tel. 031 359 03 03, E-Mail: region.bern@be.pro-senectute.ch,
www.pro-senectute-regionbern.ch

Aaretal ***Radio- und Fernsehgebühren***

bei geringem Einkommen und Vermögen können Sie gebührenfreie Konzessionen beantragen

organisiert durch: Radio- und Fernsehgebühren

Auskunft: Billag AG, Tel. 0844 834 834, Fax 026 414 91 91,
E-Mail: info@billag.com

Aaretal ***Rechtsauskunft***

unabhängige Informationsstelle zu allen juristischen Fragen (Unkostenbeitrag CHF 50.-)

Donnerstag 17.00 - 19.30 und Samstag 09.00 - 12.00 Uhr
(an Feiertagen und während der Ferienzeit geschlossen),
Bundesgasse 16, 3011 Bern

organisiert durch: Bernischer Anwaltsverband

Auskunft: Rechtsauskunftsstelle, Bundesgasse 16, 3011 Bern,
Tel. 031 312 53 53 (Telefonbeantworter)

- Jaberg**
Kiesen
Kirchdorf
Mühledorf
Noflen
Oppligen
Rubigen
Tägertschi
Trimstein
Wichtrach
- Regionale Sozialberatung und -hilfe**
- Information, Beratung und Begleitung von Betagten in der allgemeinen Lebensgestaltung, in finanziellen Belangen und im Umgang mit Fragen des Erwachsenenschutzes (Beistandschaft, Beiratschaft, Vormundschaft), Ausrichten von Zuschuss nach Dekret bei Renter/innen / Heimbewohner/innen für Einwohnerinnen und Einwohner der Gemeinden Jaberg, Kiesen, Kirchdorf, Mühledorf, Noflen, Oppligen, Rubigen, Tägertschi, Trimstein und Wichtrach nach Vereinbarung während den Büro-Öffnungszeiten, Schulhausstrasse 3, 3114 Wichtrach
organisiert durch: Regionaler Sozialdienst Wichtrach und Umgebung
Auskunft: Regionaler Sozialdienst Wichtrach und Umgebung, Schulhausstrasse 3, 3114 Wichtrach, Tel. 031 780 20 70, E-Mail: rsdwichtrach@bluewin.ch
- Münsingen**
- Sozialberatung und -hilfe**
- **Beratung und Vermittlung für Betagte bei Fragen der allgemeinen Lebensgestaltung, in finanziellen Belangen, bei Heimeintritten, Führen von vormundschaftlichen Mandaten (Beistandschaft, Beiratschaft, Vormundschaft) - siehe auch Pro Senectute** nach Vereinbarung
organisiert durch: Sozialdienste der Gemeinde Münsingen
Auskunft: Sozialdienste, Neue Bahnhofstrasse 4, 3110 Münsingen
Tel. 031 724 51 40
- Gerzensee**
- **Beratung und Führen von vormundschaftlichen Mandaten** für Einwohnerinnen und Einwohner von Gerzensee
Montag 08.30 - 11.30, 13.30 - 18.00, Dienstag und Mittwoch 8.30 - 11.30, 13.30 - 17.00, Donnerstag 13.30 - 17.00, Freitag 08.30 - 11.30, 13.30 - 16.00 Uhr, Büros Gemeindeverwaltung Belp oder Hausbesuche
organisiert durch: Regionaler Sozialdienst Belp
Auskunft: Regionaler Sozialdienst Belp, Gartenstrasse 2, 3123 Belp, Tel. 031 818 22 60

- Amt Konolfingen** ***Atmen und Bewegen***

ganzheitliche Atemschulung nach Methode Klara Wolf.
Ziel: ökonomischer Umgang mit Atem, Koordination mit Bewegung besonders für Atemerkrankungen, Herz- und Kreislaufstörungen und Prävention
wöchentlich, Montag 09.15 - 10.15 Uhr, im Kirchgemeindehaus, Schossstrasse 11, 3110 Münsingen
organisiert durch: Regionalverein für Lungen- und Langzeitkranke Emmental-Oberaargau, Lungenliga Bern, Zweigstelle Konolfingen
Auskunft: Markus Rindlisbacher, Kreuzplatz 4, 3510 Konolfingen, Tel. 031 791 03 55
- Wichtrach** ***Atmen und Bewegen nach Methode Wolf***

ganzheitliche Koordination von Atem und Bewegung für Beweglichkeit im Alter und als Prävention
für Frauen und Männer
wöchentlich, Dienstag 18.30 Uhr, im Kindergarten Niesenweg, 3114 Wichtrach
Auskunft: Hanni Michel, Schulhausstrasse 54, 3114 Wichtrach, Tel. 031 781 19 53, Mobile: 079 218 79 09, E-Mail: mijohanna@bluewin.ch
- Münsingen** ***Feldenkrais***

Gruppenkurse: Bewusstheit durch Bewegung / Einzelkurse: Funktionale Integration
für Frauen und Männer
auf Anfrage, Gesundheit im Zentrum, Sägegasse 2, 3110 Münsingen
organisiert durch: Feldenkrais Praxis Münsingen
Auskunft: Kathrin E. Lüthi, Dorfmattweg 7, 3110 Münsingen, Tel. 031 721 81 13, E-Mail: k.luethi@feldenkrais.ch, www.feldenkrais-muensingen.ch, www.giz-gesundheitimzentrum.ch

Münsingen **Funktionelle Gymnastik**

Gymnastik von Kopf bis Fuss

für 2 Gruppen Frauen und Männer getrennt, wöchentlich,
Mittwoch 09.15 - 10.00 Uhr (Männer),
Donnerstag 10.15 - 11.00 Uhr (Frauen),
Turnhalle Mittelweg, 3110 Münsingen
organisiert durch: vitaswiss Münsingen

Auskunft: Vreny Wanner, Falkenweg 15, 3110 Münsingen,
Tel. 031 721 48 76, E-Mail: vrewa@bluewin.ch

Gerzensee **Halbtages- und Tageswanderungen**

Jaberg **für Frauen mit Partnern**

Kirchdorf monatlich, am 1. Dienstag
Mühledorf organisiert durch: Frauenwandergruppe Gerzensee-Kirchdorf
und Umgebung

Auskunft: Hanni Riem, Dorfstrasse 25, 3115 Gerzensee,
Tel. 031 781 14 09

Münsingen **Mittwochwandergruppe**

wöchentlich

organisiert durch: Mittwochwandergruppe

Auskunft: Hedi Hügli, Aarweg 5 A, 3110 Münsingen,
Tel. 031 721 01 47

Amt **Pro Senectute Emmental-Oberaargau**

Konolfingen **Nordic-Walking, Wandern, Langlauf, Schwimmen, Volkstanz,
Velotouren, Schneeschuhtouren**

Semesterprogramm verlangen

organisiert durch: Pro Senectute Emmental-Oberaargau

Auskunft: Chisenmattweg 32, 3510 Konolfingen,
Tel. 031 790 00 10, Fax 031 790 00 11,
E-Mail: konolfingen@be.pro-senectute.ch,
www.pro-senectute.region-eo.ch

Amt
Konolfingen

Pro Senectute Emmental-Oberaargau

• **Langlauf-, Ski- und Winterwandertage im Obergoms für unterschiedliche Stärkegruppen, Voraussetzung ist eine gute Gesundheit und Freude an der Bewegung im Freien (detailliertes Programm verlangen)**

für Frauen und Männer

1. Woche im Februar / 2. Woche im März, im Langlaufparadies Obergoms, Münster

organisiert durch: Pro Senectute Emmental-Oberaargau

Auskunft: Chisenmattweg 32, 3510 Konolfingen,

Tel. 031 790 00 10, Fax 031 790 00 11, E-Mail: konolfingen@

be.pro-senectute.ch, www.pro-senectute.region-eo.ch

Amt
Konolfingen

• **Wanderwochen für aktive Wanderinnen und Wanderer (detailliertes Programm verlangen)**

für Frauen und Männer

1. Woche im Juni / 2. Woche im Juli oder August, in unterschiedlichen Wandergebieten

organisiert durch: Pro Senectute Emmental-Oberaargau

Auskunft: Chisenmattweg 32, 3510 Konolfingen,

Tel. 031 790 00 10, Fax 031 790 00 11, E-Mail: konolfingen@

be.pro-senectute.ch, www.pro-senectute.region-eo.ch

Amt
Seftigen

Pro Senectute Region Bern, Amt Seftigen

Turnen, Tanzen, Wandern, Ferien-/Kurswochen, Velotouren, Spielsportarten, Schwimmen, Rückengymnastik, Yoga, Taiji usw.

Semesterprogramm verlangen

organisiert durch: Pro Senectute Region Bern

Auskunft: Sekretariat, Muristrasse 12, 3000 Bern 31,

Tel. 031 359 03 03, E-Mail: bildungundsport@be.pro-senectute.ch,

www.pro-senectute-regionbern.ch

Wichtrach **Radwandern**

mit unterschiedlichem Schwierigkeitsgrad

Velohelm

monatlich, ab Bahnhofplatz Wichtrach

organisiert durch: Arbeitsgruppe für Seniorenaktivitäten

Auskunft: Martin Mutti, Stockerenweg 1, 3114 Wichtrach,
Tel. 031 781 33 60, E-Mail: mutti_m@bluewin.ch,
www.senioren-wichtrach.ch

Münsingen **Schwimmen**

• **freies Schwimmen unter Aufsicht eines Badmeisters**

von Ende der Herbst- bis Beginn Frühlingsferien jeweils Dienstag
17.30 - 19.30, Mittwoch (auch Kinder) 14.00 - 18.00, Samstag
(auch Kinder) 14.00 - 17.00 Uhr, Schulzentrum Schlossmatt,
Münsingen

organisiert durch: Einwohnergemeinde Münsingen

Auskunft: Finanzabteilung, Thunstrasse 1,
3110 Münsingen, Tel. 031 724 52 00,
E-Mail: finanzabteilung@muensingen.ch

Münsingen • **freies Schwimmen für Frauen**

Mittwoch 18.00 - 19.00 Uhr, Lehrschwimmhalle Schulzentrum
Schlossmatt, Münsingen

organisiert durch: Frauenverein

Auskunft: Heidi Grossenbacher, Brückreutiweg 40,
3110 Münsingen, Tel. 031 721 03 58

Wichtrach **Segeltörns**

auf dem Thunersee

Frühling bis Herbst, ab Faulensee

(Mitfahrgelegenheit ab Wichtrach)

organisiert durch: Arbeitsgruppe für Seniorenaktivitäten

Auskunft: Alfred Rindlisbacher, Bahnhofstrasse 24, 3114 Wichtrach,
Tel. 031 782 06 54, E-Mail: ra.rindlis@bluewin.ch,
www.senioren-wichtrach.ch

Wichtrach **Seniorinnenturnen**

für Frauen

jeden Montag 15.30 - 16.30 Uhr mit anschliessendem Kaffee,
im Kirchgemeindehaus Wichtrach

organisiert durch: Arbeitsgruppe für Seniorenaktivitäten

Auskunft: Annalise Herren, Stockhornstrasse 10, 3114 Wichtrach,
Tel. 031 781 02 38, E-Mail: faemeli.herren@bluewin.ch,
www.senioren-wichtrach.ch

Aaretal **Sport- und Bewegungskurse**

Atmung, Turnen und Aqua-Gymnastik

Semesterprogramm verlangen

organisiert durch: Volkshochschule Aare- / Kiesental Münsingen

Auskunft: Sekretariat, Erlenauweg 17, 3110 Münsingen,
Tel. 031 721 62 54, E-Mail: info@vhsak.ch, www.vhsak.ch

Münsingen **Sport und Spiel in der Turnhalle**

• für Männer

wöchentlich, Mittwoch 18.30 - 20.00 Uhr, Turnhalle Rebacker 2,
Münsingen

organisiert durch: SATUS und STV, Münsingen

Auskunft: Paul Gilgen, Niesenweg 10, 3073 Gümligen,
Tel. 031 951 73 21

Münsingen • für Frauen und Männer

wöchentlich, Freitag 13.00 - 14.15 Uhr, Turnhalle Rebacker 2,
Münsingen

organisiert durch: SATUS und STV, Münsingen

Auskunft: Paul Gilgen, Niesenweg 10, 3073 Gümligen,
Tel. 031 951 73 21

Münsingen **Turnen**

• Fitnessturnen für Männer

Mittwoch 20.00 - 21.40 Uhr, Turnhalle Rebacker 2, Münsingen
organisiert durch: SATUS und STV, Münsingen

Auskunft: Kurt Reinhard, Gantrischweg 12, 3110 Münsingen,
Tel. 031 721 03 28

Münsingen • **Fitnessstunden für Frauen und Männer**
Oktober - Mai, Mittwoch 17.15 - 18.15 Uhr, Turnhalle Rebacker 2,
Münsingen
organisiert durch: SATUS und STV, Münsingen
Auskunft: Kurt Reinhard, Gantrischweg 12, 3110 Münsingen,
Tel. 031 721 03 28

Münsingen • **angepasstes Training der Beweglichkeit, Kraft und Ausdauer für Frauen und Männer**
wöchentlich, Freitag 13.30 - 14.30 Uhr, Turnhalle Nord,
Schulzentrum Schlossmatt, Münsingen
organisiert durch: Pro Senectute Emmental-Oberaargau
Auskunft: Chisenmattweg 32, 3510 Konolfingen,
Tel. 031 790 00 10, Fax 031 790 00 11,
E-Mail: konolfingen@be.pro-senectute.ch

Münsingen • **Gymnastik, Spiel**
Dienstag 17.30 - 18.15 Uhr, Turnhalle Rebacker, Münsingen
organisiert durch: Männerchor und Freunde
Auskunft: Margrit Schüpbach, Bürglenweg 10, 3110 Münsingen,
Tel. 031 721 72 01

Trimstein • **für Frauen und Männer**
wöchentlich, Montag 13.15 - 14.15 Uhr, Turnhalle Trimstein
organisiert durch: Pro Senectute Emmental-Oberaargau
Auskunft: Chisenmattweg 32, 3510 Konolfingen,
Tel. 031 790 00 10, Fax 031 790 00 11,
E-Mail: konolfingen@be.pro-senectute.ch

Wichtrach • **für Frauen und Männer, Turngruppe Wichtrach**
wöchentlich, Montag 14.30 - 15.30 Uhr,
Kirchgemeindehaus Wichtrach
organisiert durch: Pro Senectute Emmental-Oberaargau
Auskunft: Chisenmattweg 32, 3510 Konolfingen,
Tel. 031 790 00 10, Fax 031 790 00 11,
E-Mail: konolfingen@be.pro-senectute.ch

Kiesen **Turnen für Frauen**

- **für Frauen, Turngruppe Kiesen**

wöchentlich, Donnerstag 09.10 - 10.10 Uhr, Turnhalle Kiesen
organisiert durch: Pro Senectute Emmental-Oberaargau

Auskunft: Chisenmattweg 32, 3510 Konolfingen,

Tel. 031 790 00 10, Fax 031 790 00 11,

E-Mail: konolfingen@be.pro-senectute.ch

Tägertschi • **einfache Bewegungsübungen für den Alltag für Frauen**

wöchentlich, Mittwoch 14.00 - 15.00 Uhr (ausgenommen Schulferien), Schulhaus Tägertschi, Panorama-Stube

organisiert durch: Pro Senectute Emmental-Oberaargau

Auskunft: Chisenmattweg 32, 3510 Konolfingen,

Tel. 031 790 00 10, Fax 031 790 00 11,

E-Mail: konolfingen@be.pro-senectute.ch

- **Fitness auch für die ältere Frau**

Wichtrach Montag 19.00 - 20.00 Uhr 1. Gruppe, 20.10 - 21.10 Uhr 2. Gruppe,
Sek-Turnhalle Wichtrach

organisiert durch: Turnverein Wichtrach

Auskunft: Ursula Klossner, Bahnhofstrasse 25, 3114 Wichtrach,

Tel. 031 781 16 37, E-Mail: ursula.klossner@bluewin.ch

Münsingen **Velotouren geführt**

Tägertschi **Nachmittags- und Tagestouren (30 - 40 km) in verschiedenen**
Trimstein **Anforderungsstufen**

für Frauen und Männer, 7-Gang-Velo (ev. Elektro-Velo) und
Velohelm

gemäss Programm siehe www.ghm.ch

organisiert durch: ghm, Verein gegenseitige Hilfe Münsingen und
Umgebung

Auskunft: Toni Lüthi, Krankenhausweg 33, 3110 Münsingen,

Tel. 031 721 41 83, Mobile 079 609 88 36, www.ghm.ch

Wichtrach **Wandern**

Wanderungen mit unterschiedlichem Schwierigkeitsgrad

gut zu Fuss

erster Dienstag im Monat, ca. 9.00 Uhr, ab Bahnhof Wichtrach

organisiert durch: Arbeitsgruppe für Seniorenaktivitäten

Auskunft: Fritz Schmidt, Stockhornstrasse 12, 3114 Wichtrach,

Tel. 031 781 11 31, E-Mail: schmidt.fritz@bluewin.ch,

www.senioren-wichtrach.ch

Gerzensee **Wandern und Besichtigungen**

Kirchdorf **Einwohnerinnen und Einwohner rund um den Gerzensee und**
Mühledorf **Umgebung**

monatlich, Freitag, Publikation im «reformiert.»

organisiert durch: Gruppe Aktiv 50+ Gerzensee-Umgebung

Auskunft: Christine und Gerold Hess, Hofacker, 3116 Kirchdorf,

Tel. 031 781 20 36, E-Mail: geroldhess@bluewin.ch

Münsingen **Alterssiedlung Sonnhalde**

preiswerte 1 - 4-Zimmerwohnungen, Notruf, Betreuung durch Hauswart-Ehepaar
ab AHV-Alter
Alterssiedlung Sonnhalde 18 A, 3110 Münsingen
organisiert durch: Stiftung für Betagte Münsingen
Auskunft: Zentrumsleitung, Schlossstrasse 1, 3110 Münsingen,
Tel. 031 720 27 27

Münsingen **Alterszentrum Schlossgut Münsingen**

Betreuung und Pflege von Personen in allen Pflegestufen
organisiert durch: Stiftung für Betagte Münsingen
Auskunft: Zentrumsleitung, Schlossstrasse 1, 3110 Münsingen,
Tel. 031 720 27 27

Münsingen **Bärenmattepark AG**

Wohnen mit Dienstleistungen
organisiert durch: Stiftung für Betagte Münsingen
Auskunft: Leitung Bärenmattepark, Bärenmatte 1, 3110 Münsingen,
Tel. 031 720 49 49, E-Mail: info@baerenmattepark.ch

Aaretal **Langzeitpflege**

Pflege und Betreuung für Menschen, die in ihrer Selbständigkeit eingeschränkt und mittel bis schwer pflegebedürftig sind
im PBZ Pflegezentrum Oberdiessbach, Krankenhausstrasse 14,
3672 Oberdiessbach
organisiert durch: PBZ Pflegezentrum Oberdiessbach
Auskunft: Frau Elfried van den Bosch, Leiterin Pflege und Betreuung,
Tel. 031 682 88 88, E-Mail: info@pbz-oberdiessbach.ch,
www.pbz-oberdiessbach.ch

Aaretal **Wohnen im Alterssitz Neuhaus Aaretal**

Pflege, Betreuung und Begleitung bieten wir Ihnen im Alter im Pflegehaus rund um die Uhr - 24 Stunden am Tag.

Sie wohnen im schönen Einzelzimmer zusammen in einer Wohngruppe mit 12 MitbewohnerInnen. Das Haus befindet sich inmitten einer Anlage mit schönem, altem Baumbestand und weitem Blick ins Aaretal. Auf der Wohngruppe im Erdgeschoss befindet sich eine Wohngruppe für mobile Menschen mit Demenz. Ein geschützter Garten und eine auf die Fähigkeiten und Bedürfnisse der Kranken angepasste Umgebung soll ihr tägliches Leben vereinfachen.

Ausblick: Ab Sommer 2013 stehen am gleichen Ort, im Haus Balance, 13 Alterswohnungen mit Dienstleistung zur Verfügung.

Gemeinden der Region

organisiert durch: Alterssitz Neuhaus Aaretal AG

Auskunft: Tel. 031 720 70 20, www.ana-ag.ch

Aaretal **Wohnsiedlung Erlenau**

für Seniorinnen und Senioren, 3110 Münsingen

59 Mietwohnungen, 1.5- / 2.5- / 3.5- / 4.5-Zimmer, Lift, 24-Stunden Notfallpikettdienst (Arztpraxis, Coiffeur und Restaurant)

selbständiges Wohnen im eigenen Haushalt

organisiert durch: Genossenschaft für AHV/IV Rentner- und Rentnerinnen sowie Senioren

Auskunft: Klaus Sutter, Verwalter, Tel. 031 859 52 59,

E-Mail: klaus.sutter@bluewin.ch

Aaretal **Alzheimer - Angehörigengruppe**

Treffen mit anderen Angehörigen

Informationen bei Anlaufstelle Bern

organisiert durch: Alzheimervereinigung

Auskunft: Kantonale Anlaufstelle Bern, Kornhausplatz 7, 3011 Bern,
Tel. 031 312 04 10, E-Mail: bern@alz.ch

Aaretal **Entlastungsaufenthalt**

(Ferien, max. 56 Tage/Jahr)

Pflege und Betreuung für Menschen, die sich ferienhalber, nach einem Spitalaufenthalt oder zur Entlastung ihrer Betreuungspersonen bei uns aufhalten möchten

im PBZ Pflegezentrum Oberdiessbach, Krankenhausstrasse 14,
3672 Oberdiessbach

organisiert durch: PBZ Pflegezentrum Oberdiessbach

Auskunft: Frau Elfried van den Bosch, Leiterin Pflege und Betreuung,
Tel. 031 682 88 88, E-Mail: info@pbz-oberdiessbach.ch,
www.pbz-oberdiessbach.ch

Aaretal **Ferienaufenthalt im Alterssitz Neuhaus Aaretal**

Zur Entlastung der pflegenden Angehörigen bieten wir die Möglichkeit eines Aufenthaltes im Ferienzimmer für Menschen, welche auf Pflege und Begleitung angewiesen sind.

organisiert durch: Alterssitz Neuhaus Aaretal AG

Auskunft: Tel. 031 720 70 20 / www.ana-ag.ch

Münsingen **Gegenseitige Hilfe**

*Tägertschi
Trimstein*

Wir vermitteln Helferinnen und Helfer für vielfältige Dienstleistungen zur Entlastung von Angehörigen (z. B. Spaziergänge, Gespräche, Vorlesen - keine Pflege) und organisieren Treffen für pflegende Angehörige.

Vermittlungsstelle Montag und Donnerstag 09.00 - 11.00 Uhr,
Tel. 031 721 73 22

organisiert durch: ghm, Verein gegenseitige Hilfe Münsingen und Umgebung

Auskunft: Ruth Zaugg, Leiterin Vermittlungsstelle,
E-Mail: info@ghm.ch, www.ghm.ch

Aaretal **infodraht**

Anlauftelefon für pflegende und betreuende Angehörige bietet Auskunft und Beratung. Über infodraht können Informationen zu spezifischen Dienstleistungen oder Institutionen eingeholt werden. Es berät, klärt Bedürfnisse ab und organisiert Entlastungen.

organisiert durch: Schweizerisches Rotes Kreuz Bern-Mittelland

Auskunft: Schweizerisches Rotes Kreuz Bern-Mittelland, Effingerstrasse 25, 3008 Bern, Tel. 0844 144 144 ist kostenlos und Mo - Fr 09.00 - 12.00 Uhr offen

Aaretal **Krebs - Selbsthilfegruppe für Angehörige**

Treffen mit anderen Angehörigen von an Krebs Gestorbenen

organisiert durch: Bernische Krebsliga

Auskunft: Kontaktstelle, Marktgasse 55, 3000 Bern 7, Tel. 031 313 24 24, Fax 031 313 24 20

Aaretal **Selbsthilfe - Kontakt- und Koordinationsstelle**

Vermittlung von bestehenden Selbsthilfegruppen und Beratung beim Aufbau neuer Selbsthilfegruppen

Öffnungszeiten: Mittwoch 09.00 - 11.30, 14.00 - 16.30,

Donnerstag 09.00 - 11.30 Uhr

organisiert durch: Selbsthilfe Zentrum Berner Oberland

Auskunft: Adrienne Scheurer-Villet und Heidi Kaderli-Schläppi, Marktgasse 17, 3600 Thun, Tel. 033 221 75 76, E-Mail: thun@selbsthilfe-kanton-bern.ch, www.selbsthilfe-kanton-bern.ch

Aaretal **Selbsthilfe - Kontakt- und Koordinationsstelle**

Vermittlung von bestehenden Selbsthilfegruppen und Beratung beim Aufbau neuer Selbsthilfegruppen

Telefonische Sprechzeiten:

Dienstag 14.00 - 16.00,

Mittwoch 09.00 - 12.00, 15.00 - 18.00,

Donnerstag 09.00 - 12.00 Uhr

organisiert durch: Selbsthilfezentren Bern / Zentrum Bern-Mittelland

Auskunft: Heidi Brechbühler und Klaus Vogelsänger, Bollwerk 41, 3011 Bern, Tel. 031 311 43 86, E-Mail: bern@selbsthilfe-kanton-bern.ch, www.selbsthilfe-kanton-bern.ch

Aaretal **Tagesaufenthalt im Alterssitz Neuhaus Aaretal**

Zur Entlastung der pflegenden Angehörigen bieten wir die Möglichkeit eines Tagesaufenthaltes im Treffpunkt.

Angesprochen sind alte, betagte oder behinderte Menschen, die sich gerne in Gruppen aufhalten. Keine Aufnahme können wir Menschen mit erhöhtem Pflegebedarf und/oder Personen, welche eine intensive Einzelbetreuung benötigen, bieten. Unsere Begleitung richtet sich nach den aktivierungs-therapeutischen Methoden.

organisiert durch: Alterssitz Neuhaus Aaretal AG

Auskunft: Tel. 031 720 70 20, www.ana-ag.ch

Kiesen **Trauerbegleitung und Beratung**

Die Trauer erfasst den Menschen in seiner Ganzheit, in seinem Wesen und berührt seine Lebensbereiche.

nach Vereinbarung

Auskunft: Anita Finger, Ringstrasse 12, 3629 Kiesen,

Tel. 031 781 08 56, Mobile: 079 304 45 10,

E-Mail: anita@wietrauern.ch

Aaretal **zapp**

zapp koordiniert und organisiert die Begleitung schwerkranker und sterbender Menschen. Geschulte, freiwillige Betreuerinnen leisten Begleiteinsätze und entlasten Angehörige.

organisiert durch: Schweizerisches Rotes Kreuz Bern-Mittelland

Auskunft: zapp Zentrum für ambulante Palliativbegleitung plus, Effingerstrasse 25, 3008 Bern, Tel. 031 332 27 23,

E-Mail: info@zapp-bern.ch

Stationäre Alterseinrichtungen

- **Altersheim Krankenhausweg**
Krankenhausweg 6, 3110 Münsingen
031 721 06 02
- **Alterssitz Neuhaus Aaretal AG**
Neuhaus 1, 3110 Münsingen
031 720 70 20, info@ana-ag.ch
- **Altersheim Oberdiessbach**
Krankenhausstrasse 7, 3672 Oberdiessbach
031 771 03 43, info@ahoberdiessbach.ch
- **PZM Psychiatriezentrum Münsingen,
Geriatric und Gerontopsychiatrie**
Hunzigenallee 1, 3110 Münsingen
031 720 81 11
- **PBZ Pflegezentrum Oberdiessbach**
Krankenhausstrasse 14, 3672 Oberdiessbach
031 682 88 88
- **Alters- und Pflegeheim**
Langeten 132e, 3116 Kirchdorf
031 781 01 27
- **Alterszentrum Schlossgut**
Schlossstrasse 1, 3110 Münsingen
031 720 27 27, info@ahsm.ch
- **Bärenmattepark AG**
Bärenmatte 1, 3110 Münsingen
031 720 49 49, info@baerenmattepark.ch >>>

Stationäre Alterseinrichtungen

- **Senioren-Wohnsiedlung Erlenau**

Belpbergstrasse 51, 3110 Münsingen
031 859 52 59, klaus.sutter@bluewin.ch

- **Alters- und Pflegeheim Wydenhof**

Worbstrasse 40, Postfach 262, 3113 Rubigen
031 724 77 77, info@wydenhof-rubigen.ch

- **Altersheim Beitenwil**

Beitenwil 140, 3113 Rubigen
031 838 42 42

- **Pflegeheim Sonnrain AG**

Haubenstrasse 7, 3672 Oberdiessbach
031 770 04 00, info@sonnrain-ag.ch

- **Wohnheim Riggisberg**

Schlossweg 5, 3132 Riggisberg
031 808 81 11, wohnheim.riggisberg@bluewin.ch

- **Altersheim Amt Seftigen**

Längenbergstrasse 30, 3132 Riggisberg
031 809 17 22

- **Alterszentrum Kiesenmatte**

Chisenmattweg 14, 3510 Konolfingen
031 790 60 60, info@kiesenmatte.ch

Impressum

4. Auflage	März 2012, 4'200 Exemplare
Gesamtkoordination	Helmut Jost, Abteilungsleiter Soziales, Neue Bahnhofstrasse 6, 3110 Münsingen, Tel. 031 724 51 40/50, E-Mail: helmut.jost@muensingen.ch
Redaktion	Verena Rutschi
Gestaltung	Graphic Design Ehret, Bern
Druck	Wälti Druck, Ostermundigen
© 2012	Regionale Alterspolitik der Gemeinden Gerzensee, Jaberg, Kiesen, Kirchdorf, Mühledorf, Münsingen, Noflen, Oppligen, Tägertschi, Trimstein, Wichtrach

Auch von der Homepage der Gemeinden sind verschiedene
Veranstaltungen abrufbar: www.gerzensee.ch, www.jaberg.ch,
www.kiesen.ch, www.kirchdorf.ch, www.muehledorf-be.ch,
www.muensingen.ch, www.oppligen.ch, www.taegertschi.ch,
www.trimstein.ch, www.wichtrach.ch

Wenn ein neues Angebot entsteht

Wir haben ein neues Angebot und bitten um Kontaktaufnahme:

Name

Vorname

Organisation

Strasse

PLZ, Ort

Telefon

E-Mail

Datum

Unterschrift

Einsenden an: Verena Rutschi, Drosselweg 11, 3110 Münsingen