



Seniorenrat

Schwarzenburg

Wegweiser 60+



Angebote für Menschen ab 60 und deren Angehörigen

Impressum

Herausgeber

Seniorenrat Schwarzenburg
www.seniorenratschwarzenburg.ch

Titelbild: Seniorenrat Schwarzenburg

Ansprechpartner für Korrekturmeldungen, Bezug in Papierform usw. vom „Wegweiser 60+“

Christian Heimberg
Talweg 26
3150 Schwarzenburg
031 731 11 88 (Büro EGW)
031 731 18 87
dheimberg@livenet.ch

Seniorenrat Schwarzenburg	4
Allgemeine Informationen	6
Wichtige Webseiten	6
Webseiten für Menschen mit Migrationshintergrund.....	6
Adressen.....	6
Freizeit / Aktivitäten	7
Veranstaltungen	7
Fitness	9
Ferien / Ausflüge	11
Ausbildung / Kurse	13
Freiwilligenarbeit	13
Beratung.....	15
Allgemeine Alters- und Lebensfragen.....	15
Rechtsfragen.....	16
Finanzielle Fragen.....	16
Todesfall.....	16
Hilfe und Pflege zu Hause	17
Unterstützende und entlastende Hilfe im Haushalt.....	17
Krankenmobilen / Notruf.....	17
Begleiten von Schwerkranken und Sterbenden / Sitzwache	18
Mahlzeitendienst	18
Mittagstisch	18
Fahrdienst.....	19
Roll-Mobil, Fahrdienst für Personen im Rollstuhl	19
Besuchsdienst.....	20
Tagesstätten / Stationäre Alters- und Pflegeeinrichtungen.....	21
Tagesstätten.....	21
Stationäre Alters- und Pflegeeinrichtungen	21
Gesundheitsdienste.....	22
Ärzte der Region Schwarzenburg.....	22
Zahnärzte der Region Schwarzenburg.....	22
Hörmittel: Beratung und Verkauf	22
Notfallnummern	23

Seniorenrat Schwarzenburg

Auftrag des Seniorenrates Schwarzenburg

Als unabhängiges Gremium ist es Auftrag des Seniorenrates Schwarzenburg, die Anliegen und Bedürfnisse der älteren Menschen in der Gemeinde aufzunehmen und diese im Sinne der Alterspolitik in der Öffentlichkeit und bei den Behörden zu vertreten.

Leitsätze

Für ältere Menschen gibt es in Schwarzenburg von verschiedenen Institutionen und Organisationen eine Vielzahl von Angeboten. Der Seniorenrat will auf keinen Fall diese Institutionen und Organisationen konkurrenzieren, sondern sie in ihrer Arbeit unterstützen. Mit diesen Anbietern wird eine Zusammenarbeit angestrebt, auch im Hinblick auf die Erweiterung der Angebote.

- Der Seniorenrat fördert die Mitsprache der älteren Generation in der Gemeinde.
- Der Seniorenrat will auf die Probleme älterer Menschen aufmerksam machen und ist bereit, an deren Lösung mitzuarbeiten. In der Gemeinde wirkt er daher auch bei der Meinungsbildung und dem Erfahrungsaustausch mit.
- Der Seniorenrat dient als Anlaufs- und Vermittlungsstelle für ältere Menschen.
- Der Seniorenrat ist bereit, Behörden, Institutionen und Vereine beratend zu unterstützen.

Mitglieder des Seniorenrats:

Mitglieder:

Name, Vorname	Tel. Nr.	e-mail-Adresse
Buchmann Hanni	031 731 21 64	ha.buchmann@bluewin.ch
Clalüna Reto	031 731 40 70	reto.clalüna@bluewin.ch
Firmin Fernand	031 731 27 34	ferdy.firmin@bluewin.ch
* Fontana Simon	079 842 90 25	info@fontana-beratung.ch
Friedli Beatrice	031 731 10 71	beatricefriedli74@gmail.com
Gibel Alexander	031 731 17 48	alexander.gibel@hispeed.ch
Häfeli Helena	031 731 21 80	w_h.haefeli@hotmail.ch
Heimberg Christian	031 731 18 87	dheimberg@livenet.ch
Hirter Max	031 731 21 34	max.hirter@bluewin.ch
Kasteler Martin	079 883 57 80	martin.kasteler@bluewin.ch
Kreuter Peter	031 731 02 03	p.kreuter@bluewin.ch
Leiber Hans-Jürgen	031 731 26 32	gogileiber@bluewin.ch
Leiber Margrit	031 731 26 32	gogileiber@bluewin.ch
Liniger Hans	031 731 19 56	liniger.hm@hotmail.ch
Mäder Karl	031 731 13 20	karl.maeder@bluewin.ch
Marti Peter	031 731 13 82	martipeter@bluewin.ch
Stalder Hansruedi	031 731 26 86	siesta99@bluewin.ch
* Vögelin Markus	031 972 30 83	ma-voeg@gmx.net
Vögelin Ruth	031 972 30 83	ma-voeg@gmx.net

* Co-Leitung

Mitglied im Seniorenrat kann werden, wer das 60. Lebensjahr erreicht hat und in der Gemeinde Schwarzenburg wohnt. Besonders wünschenswert ist, dass mehr Frauen im Seniorenrat mitmachen, aber auch Männer und Frauen aus allen zur Gemeinde Schwarzenburg gehörenden Gebieten, also nicht nur aus dem Dorf Schwarzenburg. Wer Interesse hat, meldet sich bitte bei einem der oben aufgeführten Mitglieder.

Allgemeine Informationen

Wichtige Webseiten

- www.ahv.ch
Webseite der Alters- und Hinterlassenenversicherung, AHV
 - www.akbern.ch
Webseite der Ausgleichskasse Bern, Informationen über AHV, Ergänzungsleistungen usw.
 - www.ausgleichskasse.ch
Webseite der Ausgleichskassen der Schweiz mit Links zu den einzelnen Kantonen
 - www.be.pro-senectute.ch
Informationen über Pro Senectute Kanton Bern und ihre Angebote
 - www.bibliothekschwarzenburg.ch
Online-Katalog der Gemeinde- und Schulbibliothek Schwarzenburg
 - www.curaviva.ch
 - www.heiminfo.ch
Gibt Auskunft, welche Heime und Institutionen es für ältere Menschen gibt
 - www.pro-senectute-regionbern.ch
Informationen über Pro Senectute und ihre Angebote für die Region Schwarzenburg
 - www.seniorenfragen.ch
Der SVS ist Dachorganisation regionaler und kantonaler Senioren- und Rentnerverbände
 - www.senioren-info.ch
Plattform für Themen ums Alter (Wohnangebote, Freizeit, Sport, Beratungsstellen)
 - www.infosenor.ch/logicio/pmws/infosenor__angebot__de.html
Angebote, Veranstaltungen und Dienstleistungen für Seniorinnen und Senioren. Die Suche lässt sich flexibel nach Ort, Kategorie oder Stichwort anpassen.
 - www.wohnen60plus.ch
Auskünfte über Alters- und Pflegeheime, Residenzen, Senioren-WG usw.
-

Webseiten für Menschen mit Migrationshintergrund

- www.alter-migration.ch
Nationales Forum für die Verbesserung der Situation älterer Migrantinnen und Migranten
- www.migraweb.ch
Enthält Informationen und Links für Migrantinnen und Migranten zum schweizerischen Alltag

Adressen

Postadresse Seniorenrat Schwarzenburg

Markus Voegelin, Co-Leiter

Speichergasse 8

3150 Schwarzenburg

031 972 30 83

info@seniorenratschwarzenburg.ch

Zentrale Informations- und Koordinationsstelle für Altersfragen

Sozialdienst Schwarzenburg

Bernstrasse 11, 3150 Schwarzenburg

031 734 00 60

sozialdienst@schwarzenburg.ch

www.schwarzenburg.ch

Freizeit / Aktivitäten

Bemerkung: Am Buchstaben vor dem Eintrag ist ersichtlich, wo der Anlass stattfindet. Es bedeutet:

A = Albligen	L = Lanzenhäusern	St = Steinenbrünnen	Z = Zumholz
K = Köniz	S = Schwarzenburg	T = Tännlenen	

Veranstaltungen

Beachten Sie auch die Publikationen im „Schwarzeburger“ und im „Der Anzeiger“.

S) Adventsfeier (Frauenverein Schwarzenburg / Ev.-ref. Kirchgemeinde Schwarzenburg)

Kosten: Gratis

Auskunft:

Frauenverein Schwarzenburg

Annette Beyeler

031 731 44 88

info@frauenverein-schwarzenburg.ch

www.frauenverein-schwarzenburg.ch

Ev.-ref. Kirchgemeinde Schwarzenburg

Dora Baumann

031 731 28 88

kirchgemeinde.schwarzenburg@refbejuso.ch

www.kirche-schwarzenburg.ch

A) Höck Albligen, Gemütliches Beisammensein für Frauen und Männer.

(Ev.-ref. Kirchgemeinde Schwarzenburg)

In den Wintermonaten an einem Mittwoch, Beginn 14:00 Uhr (Siehe Anzeige im „reformiert.“ / www.kirche-schwarzenburg.ch → Angebote → Senioren).

Wo: Schulhaus, 3183 Albligen

Kosten: Freiwillige Kollekte

Auskunft:

Christine Flückiger

079 794 33 19

kirchgemeinde.schwarzenburg@refbejuso.ch

S) Erzählcafé (EGW, Evangelisches Gemeinschaftswerk Schwarzenburg)

Jeweils am Mittwoch um 14.00 Uhr nach dem 2. Sonntag in den Monaten Oktober bis April.

Erfahrungen austauschen, Erinnerungen wach werden lassen, sich inspirieren lassen... Erzählen ist freiwillig – zuhören Ehrensache.

Kosten: Freiwilliger Beitrag in die Kaffeekasse

Auskunft:

Christian Heimberg

031 731 11 88

christian.heimberg@egw.ch

www.egw-schwarzenburg.ch

K) Jass-Nachmittag (Kath. Pfarrei St. Josef, Köniz und Schwarzenburgerland)

Jeden letzten Mittwoch im Monat (ausser Juli), Beginn 13.30 Uhr.

Wo: Pfarreizentrum St. Josef, Stapfenstrasse 25, 3098 Köniz

Kosten: Gratis

Anmeldung: nicht nötig

Auskunft:

Sekretariat:

031 970 05 70

josef.koeniz@kathbern.ch

www.sanktjosefkoeniz.ch

A) Offener Frauennachmittag Albligen (Ev.-ref. Kirchgemeinde Schwarzenburg)

6-mal pro Jahr an einem Mittwoch (Siehe Anzeige im „reformiert.“). Frauen jeden Alters sind herzlich willkommen.

Wo: Schulhaus, 3183 Albligen

Kosten: Freiwillige Kollekte

Auskunft:

079 794 33 19

Christine Flückiger

kirchgemeinde.schwarzenburg@refbejuso.ch

S) Seniorennachmittag (Frauenverein Schwarzenburg / Ev.-ref. Kirchgemeinde Schwarzenburg)

Monatliches Treffen im Kirchgemeindehaus, Junkerngasse 13.

3150 Schwarzenburg

Kosten: Freiwillige Kollekte

Auskunft:

031 731 44 88

Frauenverein Schwarzenburg

info@frauenverein-schwarzenburg.ch

Annette Beyeler

www.frauenverein-schwarzenburg.ch

Ev.-ref. Kirchgemeinde Schwarzenburg

031 731 28 88

Dora Baumann

kirchgemeinde.schwarzenburg@refbejuso.ch

www.kirche-schwarzenburg.ch

S) Seniorennachmittag (Gemeinde Schwarzenburg)

Einmal pro Jahr lädt der Gemeinderat für Soziales die 80-, 85- und 90-jährigen und ältere Jubilarinnen und Jubilare zu einem gemeinsamen Geburtstagsfest in der Pöschen ein. Der Anlass wird in Zusammenarbeit mit der Musikgesellschaft Harmonie organisiert.

Auskunft:

031 734 00 10

gemeinde@schwarzenburg.ch

www.schwarzenburg.ch

K) Seniorennachmittag (Kath. Pfarrei St. Josef, Köniz und Schwarzenburgerland)

Italienisch- und spanischsprachige SeniorInnen treffen sich 1 x im Monat, mittwochs, 14.30 bis 17.00 Uhr zu einem gemütlichen Nachmittag, der nebst Kaffee, Kuchen und Zusammensein auch noch Informationen zu einem bestimmten Thema gibt (Sommerpause: Juni – September).

Wo: Pfarreizentrum St. Josef, Stapfenstrasse 25, 3098 Köniz

Kosten: Freiwillige Kollekte

Auskunft:

031 970 05 70

Sekretariat

josef.koeniz@kathbern.ch

www.sanktjosefkoeniz.ch

S) Zäme-Weihnachtsfeier (ACKIGESCH = Arbeitsgemeinschaft christlicher Kirchen und Gemeinschaften Schwarzenburg), am Samstag vor dem 3. Advent, 17:30 bis ca. 20:00 Uhr

Für wen: Für alleinstehende und ältere Menschen.

Wo: Wartgässli 6, 3150 Schwarzenburg

Kosten: Gratis

Auskunft:

031 731 11 88

Christian Heimberg

christian.heimberg@egw.ch

Fitness

S) Fit ab 60 mit vitaswiss

Jeweils am Montag von 19.00 – 20.00 Uhr

Wo: Turnhalle Bernaville, 3150 Schwarzenburg

Kosten: Jahresabonnement 180 Fr.

Auskunft:

031 755 84 94

Nathalie von Dach

nvondach47@bluewin.ch

S) Fitness-Center

Offen während der Ladenöffnungszeiten.

Betreuung und Spezialgerät für Menschen mit Bewegungseinschränkungen.

Wo: Fit & Fashion / Sport-Boutique, Dorfstrasse 1, 3150 Schwarzenburg

Kosten: Jahresabonnement für Senioren Fr. 490.--

Auskunft:

Ruth Nydegger

031 731 11 59

S) Frauenwandergruppe

Jeden 3. Mittwoch im Monat eine Wanderung von 2 – 2½ Stunden

Treffpunkt: Jeweils um 13.00 Uhr beim Bahnhof Schwarzenburg.

Kosten: Je nach Wanderung die Fahrt mit dem öffentlichen Verkehr

Auskunft:

Margrit Zahnd

031 731 48 38

Z) Gymnastikturnen – nur für Frauen

Jeweils am Mittwoch, im Sommer um 20:00 Uhr, im Winter um 13:45 Uhr.

Wo: Turnhalle Zumholz, 3157 Milken

Kosten: 5 pro Lektion

Auskunft:

031 731 23 75

Margrit Liechti

malikema@hotmail.com

S) Infrarot-Sauna

Offen während der Ladenöffnungszeiten.

Wo: Sport-Boutique, Dorfstrasse 1, 3150 Schwarzenburg

Kosten: Fr. 15.--; 20er Abonnement Fr. 210.--

Auskunft:

Ruth Nydegger

031 731 11 59

K) Seniorentanznachmittag (Kath. Pfarrei St. Josef, Köniz und Schwarzenburgerland)

Live-Musik mit Carmine Cancellara – Kaffee und Kuchen

2 x monatlich, mittwochs, 14.30 – 17.00 Uhr. (Sommerpause: Juni – September)

Wo: Pfarreizentrum St. Josef, Stapfenstrasse 25, 3098 Köniz

Kosten: Freiwillige Kollekte

Auskunft:

031 970 05 70

Sekretariat

josef.koeniz@kathbern.ch

www.sanktjosefkoeniz.ch → Downloads

L) Seniorenturnen FitGym – nur für Frauen (Pro Senectute)

Jeweils am Montag um 14.00 Uhr.

Wo: Restaurant Bahnhof, 3148 Lanzenhäusern

Kosten: Jahresabonnement Fr. 170.--

Auskunft:

031 731 17 64

Heidi Haussener

hhl@bluewin.ch

S) Seniorenturnen FitGym – nur für Frauen (Pro Senectute)

Jeweils am Montag um 14.30 Uhr.

Wo: Turnhalle Bernaville, 3150 Schwarzenburg

Kosten: Jahresabonnement Fr. 170.--

Auskunft:

031 731 00 96

Christine Schletti

chr.schletti@bluewin.ch

T) Seniorenturnen FitGym – nur für Frauen (Pro Senectute)

Jeweils am Mittwoch um 13:30 Uhr.

Wo: Turnhalle Tännlenen, 3120 Mamishaus

Kosten: Jahresabonnement Fr. 170.--

Auskunft:

Praxède Binggeli-Zahno

031 731 27 33

A) Seniorenturnen FitGym - für Frauen und Männer (Pro Senectute)

Jeweils am Donnerstag um 13.45 Uhr.

Wo: Gemeindesaal, Ueberstorfstrasse 1, 3183 Albligen

Kosten: Jahresabonnement Fr. 170.--

Auskunft:

Elisabeth Staudenmann

026 492 07 61

S) Seniorenturnen FitGym - nur für Männer (Pro Senectute)

Jeweils am Montag um 16.00 Uhr.

Wo: Turnhalle Bernaville, 3150 Schwarzenburg

Kosten: Jahresabonnement Fr. 170.--

Auskunft:

Ruth Stöckli

031 731 12

St) Seniorenturnen Steinenbrünnen – nur für Männer

Jeweils am Dienstag um 20.15 Uhr.

Wo: Turnhalle Steinenbrünnen

Kosten: Jahresbeitrag Fr. 50.--

Auskunft:

Fritz Glauser

031 731 07 31

fritz.glauser@bluewin.ch

Alfons Pichler

031 731 10 36

alfonso.pichler@gmail.com

S) Wanderungen der Volkshochschule Schwarzenburg

Monatlich eine Wanderung, jeweils am Freitag und dem Alter angepasst!

Auskunft:

031 731 16 04

Hans Künzler

kuenzler.hh@bluewin.ch

Ferien / Ausflüge

S) Ferien- und Entlastungsangebot

Ar Sunnsyde (Wohnen, Begleiten, Pflegen)

Schlüchtern 14, 3150 Schwarzenburg

Bitte erkundigen Sie sich nach verfügbaren Zimmern.

Kosten pro Tag gemäss gültigen Heimtarifen (S/Homepage).

Auskunft:

031 734 13 13

info@arsunnsyde.ch

www.arsunnsyde.ch

S) Ferien- und Entlastungsangebot

Pflegezentrum Schwarzenburg (Kompetenz darf menschlich sein)

(Ein Betrieb des Gemeindeverbands Pflege und Betreuung Schwarzenburgerland)

Guggisbergstrasse 7, 3150 Schwarzenburg

Rechtzeitige Reservation erforderlich

Auskunft:

031 734 35 35

info@pbsl.ch

www.pbsl.ch

S) Mitenandwoche (Ev.-ref. Kirchgemeinde Schwarzenburg)

Ferienwoche für Seniorinnen und Senioren, die ein wenig Hilfe benötigen.

Auskunft:

031 731 17 29

Susanne Reinhard

kirchgemeinde.schwarzenburg@refbejuso.ch

www.kirche-schwarzenburg.ch

S) Seniorenferien (Ev.-ref. Kirchgemeinde Schwarzenburg)

Jährlich eine Woche Ferien für selbständige Senioren und Seniorinnen.

Auskunft:

031 731 28 88

Dora Baumann

kirchgemeinde.schwarzenburg@refbejuso.ch
www.kirche-schwarzenburg.ch

S) Seniorenganztagesreise (Frauenverein Schwarzenburg / Ev.-ref. Kirchgemeinde Schwarzenburg)

Jährlicher Tagesausflug

Kosten: Zwischen Fr. 30.-- – 40.--, das Mittagessen wird offeriert.

Auskunft:

Frauenverein Schwarzenburg

031 731 44 88

Annette Beyeler

info@frauenverein-schwarzenburg.ch

www.frauenverein-schwarzenburg.ch

Ev.-ref. Kirchgemeinde Schwarzenburg

031 731 28 88

Dora Baumann

kirchgemeinde.schwarzenburg@refbejuso.ch
www.kirche-schwarzenburg.ch

T) Seniorenhalbtagesausflug (Landfrauenverein Tännlenen)

Jährlicher Halbtagesausflug

Kosten: ca. Fr. 20.--, Zvieri wird vom Landfrauenverein offeriert.

Auskunft:

Heidi Binggeli

031 731 05 41

K) Seniorenausflug (Kath. Pfarrei St. Josef, Köniz und Schwarzenburgerland)

Jährlich entweder Halbtagesausflug oder Pfarreiwallfahrt.

Auskunft:

031 970 05 70

Sekretariat

josef.koeniz@kathbern.ch

www.sanktjosefkoeniz.ch

S) Seniorenhalbtagesreise (Frauenverein Schwarzenburg)

Jährlicher Halbtagesausflug für Einwohner der Gemeinde Schwarzenburg ab dem 70. Lebensjahr.

Kosten: Wird offeriert vom Frauenverein Schwarzenburg.

Auskunft:

Verena Nydegger

079 794 69 85

Annette Beyeler

031 731 44 88

info@frauenverein-schwarzenburg.ch

www.frauenverein-schwarzenburg.ch

Ausbildung / Kurse

Pro Senectute Bern,

Muristrasse 12, 3000 Bern 31

Auskunft:

031 359 03 03

region.bern@be.pro-senectute.ch

www.pro-senectute-regionbern.ch

Volkshochschule Schwarzenburg

Sekretariat:

Flühli 12, 3150 Schwarzenburg

Auskunft:

031 731 31 91

Karin Burren

info@vhschwarzenburg.ch

www.vhschwarzenburg.ch

Freiwilligenarbeit

Verschiedene Organisationen suchen freiwillige, ehrenamtliche MitarbeiterInnen.

Ar Sunnsyte (Wohnen, Begleiten, Pflegen)

Schlüchtern 14, 3150 Schwarzenburg

Sucht Freiwillige für: Begleitung von BewohnerInnen auf Ausflügen, Cafeteria-Bedienung, Fahrdienst und Mitarbeit in Aktivierungsgruppen (Singen, Handarbeiten, Vorlesen...).

Auskunft:

031 734 13 13

info@arsunnsyte.ch

www.arsunnsyte.ch

Ev.-ref. Kirchgemeinde Schwarzenburg

Sucht Freiwillige für: Kirchlichen Besuchsdienst, Seniorenessen, Seniorennachmittag, Seniorenferien, Mitenandwuche, Fahrdienst, Predigtauto usw..

Auskunft:

031 731 28 88

Dora Baumann

kirchgemeinde.schwarzenburg@refbejuso.ch

www.kirche-schwarzenburg.ch

Frauenverein Schwarzenburg

Sucht sporadisch Freiwillige.

Auskunft:

info@frauenverein-schwarzenburg.ch

www.frauenverein-schwarzenburg.ch

Kath. Pfarrei St. Josef, Köniz und Schwarzenburgerland

Bietet vielseitige Einsatzmöglichkeiten für Freiwillige, z. B. beim Seniorenprogramm, in der Familienarbeit, bei der Begleitung von Menschen in schwierigen Lebenssituationen usw.

Auskunft:

031 970 05 70

Sekretariat

josef.koeniz@kathbern.ch

www.sanktjosefkoeniz.ch

Koordinationsstelle für Freiwilligenarbeit

Menschen die in Schwarzenburg Freiwilligenarbeit leisten wollen, können sich bei der Koordinationsstelle melden und deren Vermittlung in Anspruch nehmen.

Auskunft:

031 734 00 60

sozialdienst@schwarzenburg.ch

www.schwarzenburg.ch

Pflegezentrum Schwarzenburg

(Ein Betrieb des Gemeindeverbands Pflege und Betreuung Schwarzenburgerland)

Guggisbergstrasse 7, 3150 Schwarzenburg

Sucht Freiwillige für: Begleitung von Bewohnern auf Ausflügen, Fahrdienst, Jassen, Singen, Vorlesen, Gesellschaft leisten, Mithilfe beim Kochen, Grillieren und Handarbeiten.

Auskunft:

031 734 35 35

info@pbsl.ch

www.pbsl.ch

Schweizerisches Rotes Kreuz Bern-Mittelland

Sucht Freiwillige für verschiedene Aufgaben, z.B. für den Besuchs- und Begleitdienst älterer Menschen.

Auskunft:

031 384 02 00

freiwillig@srk-bern.ch

www.srk-bern.ch/de/mittelland

PriMa-Fachstelle

Die PriMa-Fachstelle Schwarzenburg sucht Freiwillige, die sich für andere Menschen engagieren möchten. Nach einer sorgfältigen Einführung beraten und begleiten sie als private Mandatstragende (PriMa) einen oder mehrere schutzbedürftige Menschen in Alltagsfragen und erledigen die notwendigen administrativen und finanziellen Aufgaben.

Auskunft:

PriMa-Fachstelle

Sozialdienst Schwarzenburg

Sabine Krasel

Tel.: 031 734 00 69

sozialdienst@schwarzenburg.ch

Spitex Schwarzenburgerland

(Ein Betrieb des Gemeindeverbands Pflege und Betreuung Schwarzenburgerland)

Sucht Freiwillige für Rotkreuzfahrdienst.

Auskunft:

Administration Spitex

031 734 30 00

Montag–Freitag 8.00–11.30 / 13.30–17.00 Uhr

info@pbsl.ch

www.pbsl.ch

Stiftung Bernaville

Sucht Freiwillige für Begleiten von Personen auf Zugfahrten, Einkäufen, Ausflügen, Sport, Konzerte, Theater, Kino, Gottesdienste, Krankenbesuche und Spielen auf den Wohngruppen.

Auskunft:

031 731 17 77

info@bernaville.ch

www.bernaville.ch

Beratung

Allgemeine Alters- und Lebensfragen

Seniorenrat Schwarzenburg

Peter Kreuter 031 731 02 03 / p.kreuter@bluewin.ch
 Peter Marti 031 731 13 82 / martipeter@bluewin.ch
 Margrit Leiber 031 731 26 32 / gogileiber@bluewin.ch
 oder ein anderes Mitglied des Seniorenrates, siehe Seite 4.

EGW, Evangelisches Gemeinschaftswerk Schwarzenburg

Christian Heimberg 031 731 11 88
 christian.heimberg@egw.ch

Ev.-ref. Kirchgemeinde Schwarzenburg

Junkerngasse 13, 3150 Schwarzenburg
 Sekretariat 031 731 42 11
 Pfarrerin Verena Hegg Roth, Pfarrkreis 1 031 741 02 58 / verena.hegg.roth@gmx.ch
 Pfarrer Jochen Matthäus, Pfarrkreis 2 031 731 42 21 / jochen.matthaeus@bluewin.ch
 Pfarrerin Evelyne Zwirtes, Pfarrkreis 3 031 731 42 23 / evelyne.zwirtes@be.ref.ch
 Pfarrerin Bettina Schley, Pfarrkreis 4 031 731 42 09 / bettina.schley@be.ref.ch
 kirchgemeinde.schwarzenburg@refbejus.ch
 www.kirche-schwarzenburg.ch

Helpdesk Rotes Kreuz

Anlauf- und Beratungsstelle für Menschen in Not, z.B. für pflegende und betreuende Angehörige.
 Auskunft: 0800 775 775 (Mo-Fr: 9:00 - 18:30 Uhr
 Sa: 9:00 - 12:00 Uhr)
 helpdesk@srk-bern.ch
 www.srk-bern.ch/de/mittelland

Pfarrei St. Josef, Köniz und Schwarzenburgerland

Stapfenstrasse 25, 3098 Köniz 031 970 05 70 / Notfallhandy 079 745 99 68
 josef.koeniz@kathbern.ch
 www.sanktjosefkoeniz.ch

Pro Senectute Region Bern

Muristrasse 12, 3000 Bern 31
 Informiert und berät ältere Menschen und deren Angehörigen.
 Auskunft: 031 359 03 03
 sabine.gehri@be.pro-senectute.ch
 region.bern@be.pro-senectute.ch
 www.pro-senectute-regionbern.ch

Sozialdienst Schwarzenburg

Freiwillige Beratung. 031 734 00 60
 Bernstrasse 11, 3150 Schwarzenburg sozialdienst@schwarzenburg.ch
 www.schwarzenburg.ch

Zentrale Informations- und Koordinationsstelle für Altersfragen

Sozialdienst Schwarzenburg, Bernstrasse 11, 3150 Schwarzenburg
 Auskunft: 031 734 00 60
 sozialdienst@schwarzenburg.ch
 www.schwarzenburg.ch

Rechtsfragen

Bernische Ombudsstelle für Alters- und Heimfragen Herrengasse 22, 3011 Bern	031 320 30 69 info@ombudsstellebern.ch www.ombudsstellebern.ch
Rechtsauskunftsstelle des Bernischen Anwaltsverbandes Bundesgasse 16, 3011 Bern	031 312 53 53 bav@solnet.ch www.bav-aab.ch
Schlichtungsbehörde Bern-Mittelland (Mietamt) Effingerstrasse 34, 3008 Bern	031 635 47 50
Sozialdienst Schwarzenburg Erwachsenen- und Kinderschutz. Bernstrasse 11, 3150 Schwarzenburg	031 734 00 60 sozialdienst@schwarzenburg.ch www.schwarzenburg.ch

Finanzielle Fragen

AHV-Zweigstelle Schwarzenburg Bernstrasse 1, 3150 Schwarzenburg	031 734 00 20 ahv@schwarzenburg.ch www.schwarzenburg.ch
Evangelisch-methodistische Kirche Budget- und Schuldenberatung. Urs Stauffer Schlüchtern 20, 3150 Schwarzenburg	031 731 35 23 www.emk-schwarzenburg.ch
Pro Senectute Region Bern Muristrasse 12, 3000 Bern 31 Leistet Hilfe beim Zahlungsverkehr, beim Ausfüllen von Formularen, bei der Steuererklärung und im Verkehr mit Behörden. Auskunft	031 359 03 03 region.bern@be.pro-senectute.ch www.pro-senectute-regionbern.ch
Sozialdienst Schwarzenburg Bernstrasse 11, 3150 Schwarzenburg	031 734 00 60 sozialdienst@schwarzenburg.ch www.schwarzenburg.ch

Todesfall

Bestattungsamt Schwarzenburg Bernstrasse 1, 3150 Schwarzenburg	031 734 00 21 ewk@schwarzenburg.ch www.schwarzenburg.ch
Zivilstandsamt Bern-Mittelland Laupenstrasse 18a, 3008 Bern	031 635 42 00 za.mittelland@pom.be.ch
Bestattungsdienst Schwarzenburgerland Hans-Ulrich Hürst Alte Bernstrasse 12, 3148 Lanzenhäusern	031 731 03 57 / Handy 079 651 15 47
Bestattungsdienst Zbinden Jürg Zbinden / Daniela Zbinden-Nellen Freiburgstrasse 2, 3150 Schwarzenburg	078 847 69 88 / 078 600 94 75

Hilfe und Pflege zu Hause

Unterstützende und entlastende Hilfe im Haushalt

Jobbörse (Ev.-ref. Kirchgemeinde Schwarzenburg)

Jugendliche leisten kleinere oder grössere, mehr oder weniger regelmässige Arbeiten (Hilfe für Senioren und Seniorinnen).

Kosten: Je nach Arbeit zwischen 6 Fr. und 15 Fr. pro Stunde

Auskunft:

Dora Baumann

031 731 28 88

Spitex Schwarzenburgerland, Stützpunkt Schwarzenburg

(Ein Betrieb des Gemeindeverbands Pflege und Betreuung Schwarzenburgerland)

Schwirrenstrasse 3

3150 Schwarzenburg

031 734 30 00

info@pbsl.ch / www.pbsl.ch

www.spitex.pbsl.ch/de/kontakt

Wäsche- und Flickdienst (Schweizerisches Rotes Kreuz)

Der SRK- Wäsche- und Flickdienst holt die Wäsche bei Ihnen zu Hause ab und bringt sie sauber, gebügelt und wenn nötig geflickt wieder zurück.

Auskunft:

031 384 02 00

www.srk-bern.ch/de/mittelland/hilfe

Krankensmobilen / Notruf

Pflegezentrum Schwarzenburg

Guggisbergstrasse 7, 3150 Schwarzenburg

Das Pflegezentrum Schwarzenburg unterhält ein Lager an Krankensmobilen und Artikeln, welche zu preiswerten Tarifen vermietet oder verkauft werden.

Öffnungszeiten: Montag - Freitag: 08.00 – 11.30 Uhr / 13.30 – 17.00 Uhr

Notfallsituationen: Telefonische Voranmeldung während den Bürozeiten, Montag – Freitag

Auskunft:

031 734 35 35

Rotkreuz-Notrufsystem, durch Drücken einer am Arm getragenen Alarmtaste sendet das Gerät einen Alarm an die SRK-Notrufzentrale. (365 Tage / 24 Std. besetzt).

Auskunft:

031 384 02 00

notruf@srk-bern.ch

www.srk-bern.ch/de/mittelland/hilfe

RS-Hilfsmittel GmbH

Bernstrasse 292

3627 Heimberg

Das Mobilitäts-Center der RS-Hilfsmittel GmbH verkauft und vermietet Krankensmobilen.

Öffnungszeiten: Montag bis Freitag: 9.00 – 12.00 / 13.30 – 18.30 Uhr

033 438 33 33

www.rsgmbh.ch

Hilfsmittelstelle HMS Bern AG

Kornweg 15

3027 Bern

Die HMS Bern AG verkauft rund um Mobilität, Pflege und Wohlbefinden. Auch Vermietung ohne minimale Mietdauer und Wartung (inkl Fremdprodukte) gehören dazu.

Öffnungszeiten: Mo-Fr 09.00-12.00 / 13.00-17.00, Fr bis 18.00

031 991 60 80

www.hilfsmittelstelle.ch

info@hilfsmittelstelle.ch

Begleiten von Schwerkranken und Sterbenden / Sitzwache

WABE Gantrisch

Wachen und begleiten bei Schwerkranken und sterbenden Menschen.

Für allgemeine Auskünfte:

031 738 92 80

Heidi Burri, Präsidentin

hei.bur@bluewin.ch

Für Einsätze:

Helga Hirschi

078 875 43 44 (nur für Einsätze!)

ZAPP Zentrum für ambulante

031 332 27 23

Palliativbegleitung plus

info@zapp-bern.ch

Effingerstrasse 25, 3008 Bern

www.zapp-bern.ch

Vermittelt ausgebildete freiwillige Begleiterinnen für Sitzwache bei schwerkranken und sterbenden Menschen.

Mahlzeitendienst

Stiftung Bernaville

Langenwilweg, 3150 Schwarzenburg

Lieferung in der ganzen Gemeinde, von Montag bis Freitag, täglich frisch gekocht.

Auskunft:

031 734 21 21

Kosten: Zwischen Fr. 10.-- bis 12.-- (in der Box) und 8.50 – 15.-- (im Beutel) plus Lieferung (je nach Wohnort)

kulinarisch@bernaville.ch

www.bernaville.ch

Mittagstisch

S) Ar Sunnsyte (Wohnen, Begleiten, Pflegen) **031 734 13 15**

Schlüchtern 14, 3150 Schwarzenburg

info@arsunnsyte.ch

Mittagessen 11.30 bis 12.30 Uhr

www.arsunnsyte.ch

(Anmeldung obligatorisch)

Kosten: Werktags 22.-- Fr. / Sonntag 25.-- Fr. / Vegetarisch 18.-- Fr. / (inkl. Amuse-Bouche, Getränk, Kaffee / Tee und kl. Dessert); ½ Portionen erhalten eine Preisermässigung von Fr.2.--.

A) Offener Mittagstisch

Alle 14 Tage, jeweils am Montag, Anmeldung obligatorisch.

Wo: Restaurant Bären, 3183 Albligen

Kosten: 16.50 Fr.

Auskunft:

031 741 06 71

Therese Mader

theresemader@bluewin.ch

S) Seniorenessen (Ev.-ref. Kirchgemeinde Schwarzenburg)

Jeden 3. Donnerstag im Monat, Anmeldung obligatorisch.

Wo: Kirchgemeindehaus, Junkerngasse 13, 3150 Schwarzenburg

Kosten: 10 Fr.

Fahrdienst vorhanden, Kosten: 3.-- Fr.

Auskunft:

031 731 28 88

Dora Baumann

kirchgemeinde.schwarzenburg@refbejus.ch

www.kirche-schwarzenburg.ch

S) Suppen-Znacht (Evangelisch-methodistische Kirche)

Jeweils 1. Donnerstag im Monat.

18.00 - 19.30 Uhr (November – April)

Wo: Evangelisch-methodistische Kirche, Flühli 10, 3150 Schwarzenburg

Kosten: Freiwillige Kollekte

Auskunft:

031 731 03 49www.emk-schwarzenburg.ch

Fahrdienst

Predigtauto der Ev.-ref. Kirchgemeinde Schwarzenburg

Anmeldung am Sonntag 8.00 – 9.00 Uhr, Telefon-Nr. gemäss Publikation im „Der Anzeiger“.

Kosten: Gratis

Predigtauto des Evangelischen Gemeinschaftswerks Schwarzenburg

Anmeldung gemäss Angaben im „Der Anzeiger“.

Kosten: Gratis

Roll-Mobil, Fahrdienst für Personen im Rollstuhl

Ein Angebot von „Ar Sunnsyte“ für Menschen der politischen Gemeinde Schwarzenburg.

Reservation

031 734 13 16

Nähere Angaben unter

www.arsunnsyte.ch

Rotkreuzfahrdienst**031 734 30 00**

Guggisbergstrasse 7

info@pbsl.ch

3150 Schwarzenburg

www.pbsl.chReservationen: Montag – Freitag 8.00 – 11.30 / 13.30 – 17.00 Uhr, 3 Arbeitstage im Voraus

Besuchsdienst

Evangelisches Gemeinschaftswerk Schwarzenburg

Christian Heimberg **031 731 11 88**
 Besuch auf Wunsch christian.heimberg@egw.ch

Ev.-ref. Kirchgemeinde Schwarzenburg

Kirchlicher Besuchsdienst
 Dora Baumann **031 731 28 88**
 Pfarrerin Verena Hegg Roth, Pfarrkreis 1 **031 741 02 58** / verena.hegg.roth@gmx.ch
 Vertretung bis Sommer 18, Pfarrkreis 2 **031 731 42 21** /
 Pfarrer Matthias Barth, Pfarrkreis 3 **031 731 42 23** / matthias.barth@be.ref.ch
 Pfarrerin Bettina Schley, Pfarrkreis 4 **031 731 42 09** / bettina.schley@be.ref.ch
 Sekretariat **031 731 42 11**
 Junkerngasse 13, 3150 Schwarzenburg kirchgemeinde.schwarzenburg@refbejuso.ch
 www.kirche-schwarzenburg.ch

Frauenverein Schwarzenburg

Besuch (im Dorf Schwarzenburg) auf Wunsch und an Geburtstagen ab 80 Jahre.
 Katharina Harnisch **031 731 28 15**
 info@frauenverein-schwarzenburg.ch
 www.frauenverein-schwarzenburg.ch

Frauenverein Schwarzenburg

Besuch von Bewohnern des Wohnheims Riggisberg.
 Frieda Isenschmid **031 731 13 41**
 info@frauenverein-schwarzenburg.ch
 www.frauenverein-schwarzenburg.ch

Gemeinderat Schwarzenburg

Besuch zum 90. und ab 95. Geburtstag. **031 734 00 10** / gemeinde@schwarzenburg.ch
 www.schwarzenburg.ch

Pfarrei St. Josef, Köniz und Schwarzenburgerland

Stapfenstrasse 25, 3098 Köniz **031 970 05 70 / Notfallhandy 079 745 99 68**
 Besuch auf Wunsch josef.koeniz@kathbern.ch
 www.sanktjosefkoeniz.ch

Schweizerisches Rotes Kreuz Bern-Mittelland

Der Besuchs- und Begleitdienst vermittelt Freiwillige, die Ihnen regelmässig Zeit schenken, Gesellschaft leisten und Sie z.B. zum Arzt oder beim Einkaufen begleiten.
 Kosten: Bis zu 9 Stunden im Monat kostenlos, jede weitere Stunde Fr. 10.--. Für Abend- und Wochenendeinsätze gelten besondere Tarife.
 Auskunft:
 Besuchs- und Begleitdienst SRK **031 384 02 17**
 (Montag bis Freitag von 9 bis 12 Uhr)

Spitex Schwarzenburgerland

(Ein Betrieb des Gemeindeverbands Pflege und Betreuung Schwarzenburgerland)
 Besuch (ganze Gemeinde, exkl. Dorf) auf Wunsch und an Geburtstagen ab 80 Jahre.
 Adelheit Mischler-Rohrbach **031 731 09 25**
 info@pbsl.ch / www.pbsl.ch

Tagesstätten / Stationäre Alters- und Pflegeeinrichtungen

Tagesstätten

Tagesstätte für Senioren

Pflegezentrum Schwarzenburg, Guggisbergstrasse 7, 3150 Schwarzenburg
 (Ein Betrieb des Gemeindeverbands Pflege und Betreuung Schwarzenburgerland)
 Ein Entlastungsangebot für pflegende Angehörige.
 Jeweils von Montag bis Freitag geöffnet.

Auskunft:

Margrit Zbinden

031 734 35 31 oder **079 818 18 79**

info@pbsl.ch

www.pbsl.ch

Stationäre Alters- und Pflegeeinrichtungen

Ar Sunnsyte

Schlüchtern 14, 3150 Schwarzenburg
 Wohnen, Begleiten, Pflegen

031 734 13 13

info@arsunnsyte.ch

www.arsunnsyte.ch

Genossenschaft Schwirren-Park

Alterswohnungen
 2 ½ und 3 ½ Zimmer

031 734 13 33

info@schwirrenpark.ch

www.schwirrenpark.ch

Pflegezentrum Schwarzenburg

Pflegezentrum Schwarzenburg, Guggisbergstrasse 7, 3150 Schwarzenburg
 (Ein Betrieb des Gemeindeverbands Pflege und Betreuung Schwarzenburgerland)
 Auskunft:

031 734 35 35

info@pbsl.ch

www.pbsl.ch

Seniorenwohnungen Schwarzenburg

Schwellenfreies Wohnen mit Sicherheit und Dienstleistungen, über die Sie selbst bestimmen können.

7 grosszügige 2 ½ - Zimmer Seniorenwohnungen an der Guggisbergstrasse in Schwarzenburg.

Auskunft:

Hanni Bachofner

031 734 35 35

hanni.bachofner@pbsl.ch

www.pbsl.ch

Gesundheitsdienste

Ärzte der Region Schwarzenburg

Schlosspraxis AG Schwarzenburg

Zentrum für eine umfassende hausärztliche Grundversorgung.

Guggisbergstrasse 11

031 731 21 11

3150 Schwarzenburg

www.schlosspraxis.ch

Dr. med. Untersander Manfred

031 738 88 11

Bundsacker, 3154 Rüscheegg Heubach

Psychiatrischer Dienst

033 226 47 00

Dr. Hans Peter Graf

Sprechstunden im Pflegezentrum Schwarzenburg.

Guggisbergstrasse 7, 3150 Schwarzenburg

Zahnärzte der Region Schwarzenburg

Dr. med. dent. Dag Fokstuen

031 731 00 76

Herrengässli 6, 3150 Schwarzenburg

Dr. med. dent. Stefanie Hirt

031 731 07 51

Leimern 3, 3150 Schwarzenburg

www.drhirt.ch

Dr. med. dent. Friedrich Künzi

031 731 10 13

Leimern 26, 3150 Schwarzenburg

Zahnarztzentrum

031 326 70 00

Bahnhofplatz 10A, 3011 Bern

www.zahnarztzentrum.ch/de/zahnarzt/bern.html

Öffnungszeiten: (365 Tage im Jahr)

bern@zahnarztzentrum.ch

Montag – Freitag 07.00 – 20.00 Uhr / Samstag 09.00 – 16.00 Uhr / Sonntag 12.00 – 15.00 Uhr

Zahntechnik Heimservice

Herstellung, Unterfütterung und Reparatur von Prothesen. Wir kommen zu Ihnen nach Hause.

Robin Bezençon

079 363 96 06

Mühle 3, 3636 Längenbühl

www.dittligmuehle.ch/zahntechnik

Hörmittel: Beratung und Verkauf

Audika AG

031 311 60 07 / schwarzenburg@audika.ch

Evangelisches Kirchgemeindehaus

www.audika.ch/centers/BE/audika-bern

Junkerngasse 13, 3150 Schwarzenburg

Öffnungszeiten: jeden 2. Montag (gerade KW) Mo 08 – 12 h und 13 - 17h

Termine nur auf Anfrage.

Pro Surdis GmbH

031 731 21 11

Hörberatung – Termin direkt mit dem Team der Schlosspraxis vereinbaren.

Guggisbergstrasse 11, 3150 Schwarzenburg

Hörzentrum Schweiz Köniz AG

Tel: 031 978 10 10

Hörberatung

www.hzs.ch/de/standorte/koeniz

Schwarzenburgstr. 225

3098 Köniz

Öffnungszeiten: Mo – Fr: 08.00 – 12.00 h / 13.30 – 17.30 h Sa: 09.00 h – 12.00 h

Notfallnummern

Ambulanz / Sanität	144
Ärztlicher und Zahnärztlicher Notfalldienst (Medphone)	0900 57 67 47 (Fr. 1.98 pro Min. ab Festnetz)
Die dargebotene Hand (Telefonseelsorge)	143
Feuerwehr	118
Polizei	117
Rega	1414