



Gemeinde

Ittigen

ehrl
engagiert
stark

Senior Info

2022/2023

**Wenn in die Bewegung unserer Tage Ruhe einkehrt,
enthüllen sich die Geheimnisse des Lebens.**

«aus China»

Senior Info 2022/2023

Liebe Seniorinnen
Liebe Senioren

Sie liegen uns sehr am Herzen. Die Gemeinde engagiert sich dafür, dass Sie den zweiten Lebensabschnitt mit einer positiven Grundhaltung und grosser Zufriedenheit geniessen können.

In dieser Broschüre finden Sie und Ihre Angehörigen Informationen zu Dienstleistungen und Aktivitäten in unserer Gemeinde zu folgenden Themenbereichen:

- Freizeit / Aktivitäten
- Beratung
- Alterswohnungen
- Hilfe und Pflege zu Hause
- Tageskliniken / Stationäre Alters- und Pflegeeinrichtungen

Alle zwei Jahre wird diese Broschüre überarbeitet. Haben Sie Anregungen? Haben wir etwas vergessen? Danke für Ihre Mithilfe. Unsere Kontaktadresse finden Sie auf der letzten Seite.

Wir wünschen Ihnen viel Lebensglück und hoffen, Sie entdecken Neues und Nützliches in dieser Broschüre.

Andreas Spahni
Gemeinderat

Sozialkommission und Infoplattform Alter

Freizeit / Aktivitäten

Veranstaltungen

Beachten Sie die Publikationen in der Bantiger Post und im Anzeiger Region Bern

Reformierte Kirche Ittigen

Daniel Mörgeli, Leiter 65plus
Rain 13, 3063 Ittigen

031 921 47 01

moergeli@refittigen.ch
www.refittigen.ch

Römisch-katholische Kirche Petrus und Paulus Ittigen

Sozial- und Beratungsdienst
Angela Ferrari
Obere Zollgasse 31, 3072 Ostermundigen

031 930 87 18

angela.ferrari@kathbern.ch
www.kathbern.ch/ittigen

Kaffee und Kuchen

Quartierzentrum Chäppu Träff
Kappelisackerstr. 119, 3063 Ittigen

031 925 23 88

quartierzentrum@ittigen.ch
In der Regel jeden 2. und 4. Donnerstag im
Monat, 14.00 – 16.00 Uhr
Daten siehe: www.quartierzentrum.ch/
Aktuell/

Jassen

Jassen im Chäppu Träff

031 925 23 88

jeden 1. und 3. Dienstag im Monat,
Beginn 14.00 Uhr

Lismi-Gaffee

«Lismi-Gaffee» im Chäppu Träff

031 925 23 88

jeden Montag von 14.00–17.00 Uhr

U100 Generationen-Netzwerk Ittigen-Worblaufen

Marlies Wälchli
Talmosstrasse 1, 3063 Ittigen

079 736 04 46

mw@u100-ittigen.ch
www.u100-ittigen.ch

Musik für alle

Jean-Luc Reichel
Bolligenstrasse 94, 3065 Bolligen

079 519 15 52

luc@reichel.ch

Fitness

Pro Senectute Kanton Bern Sport + Bewegung

Bahnhofplatz 2, 3011 Bern

031 359 03 03

bildungundsport@be.prosenectute.ch
www.be.prosenectute.ch

Fit bleiben – fit werden (50+)

Halle IV, Sportanlage Rain, 3063 Ittigen

Leitung und Anmeldung:

Margot Aeschliman

031 921 61 32

aeschlimann.p@bluewin.ch

Senioren Tanzen

Im Türmli, Schulweg 12, 3063 Ittigen

mit vielseitiger, gepflegter Tanzmusik

079 814 11 15

1 x pro Monat, Informationsplattform Alter
(siehe Flyer und Agenda Bantiger Post)

Volkstanz

Volkstanzen im Türmli / Tänze aus aller Welt

jeden Mittwoch 08.45–10.15 Uhr

(siehe Programm «activ» Pro Senectute)

Reformierte Kirche Ittigen, Spazier- und Wanderangebote (monatlich)

Daniel Mörgeli, Leiter 65plus

Rain 13, 3063 Ittigen

031 921 47 01

moergeli@refittigen.ch
www.refittigen.ch

Ausflüge, Wanderungen, Ferien

Reformierte Kirche Ittigen

Daniel Mörgeli, Leiter 65plus

Rain 13, 3063 Ittigen

031 921 47 01

moergeli@refittigen.ch
www.refittigen.ch

Römisch-katholische Kirche

Petrus und Paulus Ittigen

Sozial- und Beratungsdienst

Angela Ferrari

Obere Zollgasse 31, 3072 Ostermundigen

031 930 87 18

angela.ferrari@kathbern.ch
www.kathbern.ch/ittigen

Pro Senectute Kanton Bern

Sport + Bewegung

Bahnhofplatz 2, 3011 Bern

031 359 03 03

bildungundsport@be.prosenectute.ch
www.be.prosenectute.ch

Frauenverein Ittigen

Silvia Abate

031 333 46 01

www.frauenverein-ittigen.ch

Ausbildung und Kurse

Pro Senectute Kanton Bern

Sport + Bewegung
Bahnhofplatz 2, 3011 Bern

031 359 03 03

bildungundsport@be.prosenectute.ch
www.be.prosenectute.ch

Volkshochschule Bern

Grabenpromenade 3
3011 Bern

031 320 30 30

info@vhsbe.ch
www.vhsbe.ch

Schweizerisches Rotes Kreuz

Kanton Bern, Bildung
Bernstrasse 162, 3052 Zollikofen

031 919 09 19

bildung@srk-bern.ch
www.srk-bern.ch

Senioren-Universität Bern

Hochschulstrasse 4, 3012 Bern

031 631 52 40

seniorenuni@entwicklung.unibe.ch
www.seniorenuni.unibe.ch

Université des Aînes de langue française de Berne

Secrétariat : J.-P. Javet
Niesenweg 4, 3012 Berne

031 302 14 36

jean-pierre.javet@bluewin.ch
www.unab.unibe.ch

Beratung

Alters- und Lebensfragen

Pro Senectute Kanton Bern

Sozialberatung
Gesundheitsberatung «Zwäg ins Alter»:
Jacqueline Läderach
Beratungsstelle Liebefeld,
Hildegardstrasse 18, 3097 Liebefeld

031 359 03 03

region.bern@be.prosenectute.ch
jacqueline.laederach@be.prosenectute.ch
www.be.prosenectute.ch
www.zwaeginsalter.ch

Römisch-katholische Kirche Petrus und Paulus Ittigen

Sozial- und Beratungsdienst
Angela Ferrari
Obere Zollgasse 31, 3072 Ostermundigen

031 930 87 18

angela.ferrari@kathbern.ch
www.kathbern.ch/ittigen

Reformierte Kirche Ittigen

Daniel Mörgeli, Leiter 65plus
Rain 13, 3063 Ittigen
Pfarrer Hanspeter Meier
Pfarrer Tibor Szedlák und
Pfarrerinnen Yvonne Szedlák-Michel
Pfarrerinnen Dominique Baumann

031 921 47 01

moergeli@refittigen.ch
www.refittigen.ch
031 921 48 50

031 921 87 42

031 921 00 24

Pulferstube Ittigen

informieren und begegnen
Talgut-Zentrum Ittigen

031 925 22 25

pulferstube@ittigen.ch

Abteilung Soziales Gemeinde Ittigen

Empfang Sozialberatung
Rain 7, 3063 Ittigen

031 925 22 32

soziales@ittigen.ch
www.ittigen.ch

Koordinations- und Informationsstelle für Seniorinnen und Senioren

Urs Hofer, Rain 7, 3063 Ittigen

031 925 22 57

urs.hofer@ittigen.ch

Selbsthilfe BE

Beratungszentrum Bern, Bollwerk 41, Bern

031 311 43 86

info@selbsthilfe-be.ch

Integrationsfachstelle der Gemeinde Ittigen

Auskunft und Beratung bei integrations-
oder migrationsspezifischen Fragen
Regina Jakob, Kappelisackerstrasse 119
3063 Ittigen

031 925 23 87

regina.jakob@ittigen.ch

Quartierkoordination der Gemeinde Ittigen

Auskunft und Beratung für Menschen, die
das Quartierleben mitgestalten möchten
Patricia Schirò, Kappelisackerstrasse 119
3063 Ittigen

031 925 23 88

patricia.schiro@ittigen.ch

Rechtsfragen

Patientenverfügung/Vorsorgeauftrag

Philip Wälchli, Abteilung Soziales
Rain 7, 3063 Ittigen

031 925 22 25

philip.waelchli@ittigen.ch
www.ittigen.ch

Patientenverfügung/Vorsorgeauftrag

Pro Senectute Kanton Bern
Beratungsstelle Liebefeld
Hildegardstrasse 18, 3097 Liebefeld

031 359 03 03

region.bern@be.prosenectute.ch
www.be.prosenectute.ch

Patientenverfügung/Vorsorgeauftrag

Schweizerisches Rotes Kreuz Kanton Bern
Bernstrasse 162, 3052 Zollikofen

031 384 02 24

vorsorge@srk-bern.ch
www.srk-bern.ch/vorsorge

**Rechtsauskunftsstelle des
Bernischen Anwaltsverbandes**

Stadt Bern, Bundesgasse 16, 3011 Bern

031 312 53 53

www.bav-aab.ch

Frauzentrale des Kantons Bern

Zeughausgasse 14, 3011 Bern

031 311 72 01

sekretariat@frauenzentralebern.ch
www.frauzentralebern.ch

Graue Panther Bern

Sylvia Deu
Sekretariat

079 861 37 41

sekretariat@grauepantherbern.ch
www.grauepantherbern.ch

Schlichtungsbehörde Bern-Mittelland

Rechtsberatung zu Miet-/Arbeitsrecht und
Gleichstellungsfragen

031 635 47 50

schlichtungsbehoerde.bern@justice.be.ch
www.justice.be.ch

**Bernische Ombudsstelle für
Alters- und Heimfragen**

Zinggstrasse 16, 3007 Bern

031 372 27 27

info@ombudsstellebern.ch
www.ombudsstellebern.ch

Kindes- und Erwachsenenschutz

Urs Hofer, Abteilung Soziales
Rain 7, 3063 Ittigen

031 925 22 57

urs.hofer@ittigen.ch
www.ittigen.ch

**Kindes- und Erwachsenenschutz-
behörde (KESB)
Mittelland Nord**

Bernstrasse 5, Postfach 207
3312 Fraubrunnen

031 635 20 50

info.kesb-mn@be.ch
www.be.ch/kesb

Finanzielle Fragen**AHV-Zweigstelle Ittigen**

Rain 7, 3063 Ittigen

031 925 22 83

ahv-zweigstelle@ittigen.ch
www.ittigen.ch

Pro Senectute Kanton Bern

Beratungsstelle Liebefeld
Hildegardstrasse 18, 3097 Liebefeld

031 359 03 03

region.bern@be.prosenectute.ch
www.be.prosenectute.ch

Abteilung Soziales Gemeinde Ittigen

Empfang Sozialberatung
Rain 7, 3063 Ittigen

031 925 22 32

soziales@ittigen.ch
www.ittigen.ch

Vermittlungsstellen für Freiwillige

Benevol Bern

Die Freiwilligenagentur
Aarberggasse 8, Postfach, 3000 Bern 7

031 312 23 12

info@benevolbern.ch
www.benevolbern.ch

Pro Senectute Kanton Bern

Beratungsstelle Liebefeld
Hildegardstrasse 18, 3097 Liebefeld

031 359 03 03

region.bern@be.prosenectute.ch
www.be.prosenectute.ch

Reformierte Kirche Ittigen

Daniel Mörgele, Leiter 65plus
Rain 13, 3063 Ittigen

031 921 47 01

moergeli@refittigen.ch
www.refittigen.ch

Schweizerisches Rotes Kreuz Kanton Bern, Region Mittelland

Verschiedene Einsatzbereiche
Bernstrasse 162, 3052 Zollikofen

031 384 02 00

freiwillige-mittelland@srk-bern.ch
www.srk-bern.ch/mittelland

Römisch-katholische Kirche Petrus und Paulus Ittigen

Sozial- und Beratungsdienst
Angela Ferrari
Obere Zollgasse 31, 3072 Ostermundigen

031 930 87 18

angela.ferrari@kathbern.ch
www.kathbern.ch/ittigen

tilia Ittigen

Stiftung für Langzeitpflege
Kontaktperson für Freiwilligenarbeit
Anita Schneider
Ittigenstrasse 16, 3063 Ittigen

031 917 21 11

anita.schneider@tilia-stiftung.ch

Senevita Aespliz

Kontaktperson für Freiwilligenarbeit:
Benjamin Gimmel
Grauholzstrasse 11, 3063 Ittigen

031 924 20 20

benjamin.gimmel@senevita.ch

Nachbarschaftshilfe

Auskunft und Bratung für Freiwillige und unterstützungssuchende Personen
Patricia Schirò, Kappelisackerstrasse 119
3063 Ittigen

031 925 23 88

patricia.schiro@ittigen.ch

Gerontopsychiatrische Beratung / Angebote

Universitäre Psychiatrische Dienste Bern

Angebote für ältere Menschen
Bolligenstrasse 111, 3000 Bern 60

031 930 91 11

alterspsychiatrie@upd.ch

www.upd.ch

Beratungsstelle Demenz

Alzheimervereinigung Bern
Bahnhofplatz 2, 3011 Bern

031 312 04 10

bern@alz.ch

www.alz.ch/be

Zentrum Schönberg

Demenz und Palliative Care
Salvisbergstrasse 6, 3006 Bern

031 388 66 00

beratungsstelle@zentrumschoenberg.ch

www.zentrumschoenberg.ch

tilia Ittigen

Stiftung für Langzeitpflege
Ittigenstrasse 16, 3063 Ittigen

031 970 65 65

beratungsstelle@tilia-stiftung.ch

www.tilia-stiftung.ch

Todesfall

Bestattungswesen / Friedhof

Gemeinde Bolligen

Friedhofverwaltung

Hühnerbühlstrasse 3, 3065 Bolligen

031 924 70 28

friedhofverwaltung@bolligen.ch

www.bolligen.ch

Erbschaftsamt

(Siegelungsamt / Testamentsdienst)
Abteilung Soziales, Rain 7, 3063 Ittigen

031 925 22 25

philip.waelchli@ittigen.ch

www.ittigen.ch

Zivilstandsamt Bern-Mittelland

Laupenstrasse 18A, 3008 Bern

031 635 42 00

za.mittelland@pom.be.ch

www.pom.be.ch

Alterswohnungen

atria – sicher wohnen

BERIMAG AG

031 666 11 88

info@berimag.ch

www.berimag.ch

Seniorenresidenz Talgut Ittigen

Talgut-Zentrum 34, 3063 Ittigen

031 924 71 11

info@sti-ittigen.ch

www.sti-ittigen.ch

Stiftung Wohnraumbeschaffung der Einwohnergemeinde Ittigen

Dania Bütikofer, Liegenschaftsverwaltung
graf.riedi ag (Privera AG)

031 378 55 61

dania.buetikofer@privera.ch

www.heiminfo.ch

Kompetenzzentrum Alter der Stadt Bern

«Wohnen für Hilfe Bern» für Stadt und
Agglomeration
Predigergasse 6, 3001 Bern

031 321 63 11

alter@bern.ch

www.bern.ch/alter

Hilfe und Pflege zu Hause

Unterstützende und entlastende Hilfe im Haushalt

SPITEX-Verein Ittigen

Hilfe und Pflege zu Hause
Stützpunkt: Talgut-Zentrum 5, 3063 Ittigen

031 928 20 00

info@spitex-ittigen.ch

www.spitex-ittigen.ch

heimex – Dienstleistungen zu Hause

Koordination für Ittigen
Jupiterstrasse 65, 3015 Bern

031 970 68 68

heimex@tilia-stiftung.ch

www.tilia-stiftung.ch/heimex

Home Instead

Senioren-Service Bern-Ost GmbH
Tannackerstr. 7, 3073 Gümligen

031 950 60 00

bern-ost@homeinstead.ch

www.homeinstead.ch/bern-ost

Pflege zu Hause

SPITEX-Verein Ittigen

Hilfe und Pflege zu Hause
Stützpunkt: Talgut-Zentrum 5, 3063 Ittigen

031 928 20 00

info@spitex-ittigen.ch

www.spitex-ittigen.ch

heimex – Dienstleistungen zu Hause

Koordination für Ittigen
Jupiterstrasse 65, 3015 Bern

031 970 68 68

heimex@tilia-stiftung.ch
www.tilia-stiftung.ch/heimex

Schweizerisches Rotes Kreuz Kanton Bern, Region Mittelland

Entlastung Angehörige SRK
Bernstrasse 162, 3052 Zollikofen

031 332 27 23

entlastung-mittelland@rsk-bern.ch
www.srk-bern.ch/entlastung-angehoerige

MPD-SPITEX BERN

Mobiler Onkologie- & Palliativdienst
SPITEX BERN

031 388 50 23

mpd@spitex-bern.ch

Home Instead

Senioren-Service Bern-Ost GmbH
Tannackerstr. 7, 3073 Gümligen

031 950 60 00

bern-ost@homeinstead.ch
www.homeinstead.ch/bern-ost

Mahlzeitendienst

Mahlzeitendienst / Essen zu Hause tilia Ittigen

Ittigenstrasse 16, 3063 Ittigen

031 917 21 11

ittigen@tilia-stiftung.ch
www.tilia-stiftung.ch/mahlzeitendienst

Domicil Cuisine

Kornweg 17, 3027 Bern

031 997 47 87

cuisine@domicilbern.ch
www.cuisine.domicilbern.ch

Offener Mittagstisch

Mittagstisch Aespliz

Stefan Bollinger, Küchenchef
Grauholzstrasse 11, 3063 Ittigen

Zentrale: 031 924 20 20

Direktwahl: **031 924 20 10**

aespliz@senevita.ch
www.aespliz.senevita.ch

Mittagstisch tilia Ittigen

Ittigenstrasse 16, 3063 Ittigen

031 917 21 11

ittigen@tilia-stiftung.ch
www.tilia-stiftung.ch/mittagstisch

Reformierte Kirche Ittigen

Mittagstisch 65plus

Daniel Mörgeli, Leiter 65plus
Rain 13, 3063 Ittigen

031 921 47 01

(1x monatlich)
moergeli@refittigen.ch
www.refittigen.ch

Hilfsmittel / Krankenmobilien

Hilfsmittelstelle Bern

Kornweg 15
3027 Bern

031 991 60 80

info@hilfsmittelstelle.ch
www.hilfsmittelstelle.ch

Entlastungs- und Besuchsdienste

Entlastungsdienst Region Bern-Mittelland

Christine Stankiewitz
Kirchbühlweg 29, 3007 Bern

031 371 62 74

stankiewitz@entlastungsdienst-be.ch
www.entlastungsdienst-be.ch

Reformierte Kirche Ittigen

Daniel Mörgeli, Leiter 65plus
Rain 13, 3063 Ittigen

031 921 47 01

morgeli@refittigen.ch
www.refittigen.ch

Schweizerisches Rotes Kreuz Kanton Bern, Region Mittelland

Entlastung Angehörige SRK,
Besuchs- und Begleitdienst SRK,
Bernstrasse 162, 3052 Zollikofen

031 384 02 17

besuchsdienst-mittelland@srk-bern.ch
www.srk-bern.ch/besuchsdienst
www.srk-bern.ch/entlastung-angehoerige

Römisch-katholische Kirche Petrus und Paulus Ittigen

Sozial- und Beratungsdienst
Angela Ferrari
Obere Zollgasse 31, 3072 Ostermundigen

031 930 87 18

angela.ferrari@kathbern.ch
www.kathbern.ch/ittigen

Pro Senectute Kanton Bern

Beratungsstelle Liebefeld
Hildegardstrasse 28, 3097 Liebefeld

031 359 03 03

region.bern@be.prosenectute.ch
www.be.prosenectute.ch.ch

Transportdienste

Rotkreuz-Fahrdienst

Schweizerisches Rotes Kreuz Kanton Bern
Region Mittelland
Bernstrasse 162, Postfach, 3052 Zollikofen

031 384 02 10

fahrdienst-mittelland@srk-bern.ch
www.srk-bern.ch/fahrdienst

BETAX Berner Behindertentransport

Stöckackerstrasse 60, 3018 Bern

031 990 30 80

info@betax.ch
www.betax.ch

bob Services - für die individuelle mobilität

Im Dienste der Seniorinnen und Senioren
Schwarzenburgstrasse 215, 3095 Liebefeld

079 691 61 75

info@bobservices.ch

TIXI Freiwilligen-Dienst von BETAX

Stöckackerstrasse 60, 3018 Bern

0800 90 30 90

info@tixibern.ch
www.tixibern.ch

Tageskliniken / Stationäre Alters- und Pflegeeinrichtungen

Tageskliniken / Tagestreff

Gerontopsychiatrische Tageskliniken

Bolligenstrasse 111, 3000 Bern 60 UPD
Murtenstrasse 21, 3010 Bern

031 930 97 11

031 632 46 18

Tagestreff Ostermundigen

Untere Zollgasse 5, 3072 Ostermundigen

031 931 64 84

tagestreff.ostermundigen@tilia-stiftung.ch
www.tilia-stiftung.ch/tagestreff

Zentrum Schönberg

Demenz und Palliative Care
Salvisbergstrasse 6, 3006 Bern

031 388 67 90

zibb@zentrumschoenberg.ch
www.zentrumschoenberg.ch

Senevita Aespliz

Tagesaufenthalte
Grauholzstrasse 11, 3063 Ittigen

031 924 20 12

velinka.mitrovic@senevita.ch

Ärzte /Ärztinnen

Persönlicher Arzt/Ärztin

.....

Notruf/Sanitätspolizei	112
Notarzt	0900 57 67 47
Apothekennotruf	0900 98 99 00
Zahnärztenotruf	0900 57 67 47
Vergiftungsnotruf	145

Diverses

Polizeinotruf	117
Feuerwehrrnotruf	118
Dargebotene Hand	143

Herausgeberin:
Gemeinde Ittigen
www.ittigen.ch
Stand: Januar 2022

Änderungen an:
Gemeinde Ittigen
Abteilung Soziales
Rain 7, Postfach
3063 Ittigen
abteilung.soziales@ittigen.ch

Papier Refutura FSC (100% Altpapier, CO₂-neutral)

