

2024

# WEGWEISER

zum gut älter werden



NOTFALLDIENSTE  
LEBENSGESTALTUNG  
WOHNEN  
UNTERSTÜTZUNG IM ALLTAG  
GESUNDHEIT



Liebe Leserin, lieber Leser

Die Ihnen vorliegende Broschüre «**Wegweiser zum gut älter werden**» enthält eine vielfältige Übersicht an Angeboten und Adressen zu verschiedenen Bereichen, die für eine selbstbestimmte Lebensgestaltung wichtig sind.

Die elektronische Ausgabe wird zweimal pro Jahr aktualisiert und auf den Gemeinwebseiten unter der Rubrik «Senioren» und auf unserer Webseite [www.senioreninfo-grs.ch](http://www.senioreninfo-grs.ch) publiziert. Möchten Sie eine gedruckte aktualisierte Version, können Sie sich bei den Gemeindeverwaltungen, bei der Altersbeauftragten oder bei den Seniorenräten-/Innen jederzeit melden.

Wir wünschen Ihnen viele schöne Begegnungen und viel Vergnügen beim Entdecken der interessanten Angebote in und rund um unsere drei Gemeinden.

### **Senioreninfo GRS**

Altersbeauftragte und Seniorenrat der Gemeinden  
Grossaffoltern, Rapperswil, Schüpfen



Der Wegweiser wurde mit Sorgfalt erstellt. Wir haben vor allem öffentliche und gemeinnützige Angebote berücksichtigt, aber auch private Organisationen, die in der Region tätig sind. Für Änderungswünsche, Ergänzungen sowie Hinweise auf neue Angebote wenden Sie sich direkt an die- / den Altersbeauftragten.

## INFORMATIONSTELLEN

|   |       |
|---|-------|
| Gemeinde- Anlaufstelle für Altersfragen ..... | - 3 - |
| Gemeindeverwaltungen .....                    | - 4 - |
| Regionaler Sozialdienst .....                 | - 4 - |
| Pro Senectute, KESB, Ombudsstellen .....      | - 4 - |
| Kirchgemeinden .....                          | - 4 - |

## GESUNDHEIT

|                                  |       |
|----------------------------------|-------|
| Ärzte, Pflege, Therapien .....   | - 6 - |
| Beratung Gesundheitsfragen ..... | - 4 - |

## WOHNEN IM ALTER

|  |        |
|--|--------|
| Altersgerechte Wohnungen .....                   | - 8 -  |
| Beratung-/Informationen .....                    | - 8 -  |
| Entlastungsangebote .....                        | - 9 -  |
| Fahr-/Transportdienste .....                     | - 10 - |
| Haushalt/ Garten .....                           | - 11 - |
| Hilfsmittel (Rollatoren, Rollstühle, etc.) ..... | - 12 - |
| Mahlzeitendienste .....                          | - 4 -  |

## WOHNEN IM HEIM

|                           |      |
|---------------------------|------|
| Alters-/Pflegeheime ..... | -14- |
|---------------------------|------|

## FREIWILLIGENARBEIT

|                |      |
|----------------|------|
| Angebote ..... | -15- |
|----------------|------|

## ALLTAGSGESTALTUNG

|   |        |
|---|--------|
| Reformierte-/Kathologische Pfarrämter ..... | - 17 - |
| Bewegung-/ Sport .....                      | - 17 - |
| Geselligkeit, Kultur .....                  | - 18 - |
| Bildung .....                               | - 19 - |



## Gemeinde- Anlaufstelle für Altersfragen

Die Altersbeauftragte sowie die Seniorenräte-  
/Innen sind im Auftrag der Gemeinden  
Grossaffoltern, Rapperswil und Schüpfen in  
allen Fragen rund ums älter werden Ihre  
Ansprechpersonen.

---

### ALTERSBEAUFTRAGTE

GROSSAFFOLTERN, RAPPERSWIL,  
SCHÜPFEN

#### Melanie Mazenauer

Gemeindeverwaltung  
Hauptstrasse 29, 3255 Rapperswil  
076 202 04 69  
melanie.mazenauer@senioreninfo-grs.ch  
www.senioreninfo-grs.ch

---

### SENIORENRAT

GROSSAFFOLTERN

#### Verena Schober, Stv. Altersbeauftragte

Bernstrasse 64, 3262 Suberg  
079 482 32 45  
verena.schober@senioreninfo-grs.ch  
www.senioreninfo-grs.ch

#### Christian Boner

Ammerzwilstrasse 1c, 3257 Grossaffoltern  
079 648 07 21  
christian.boner@senioreninfo-grs.ch  
www.senioreninfo-grs.ch

---

### SENIORENRAT

RAPPERSWIL

#### Hans Baumgartner

Schulstrasse 32, 3256 Dieterswil  
079 340 87 21  
hans.baumgartner@senioreninfo-grs.ch  
www.senioreninfo-grs.ch

*Die Stelle als Seniorenrätin in Rapperswil ist  
aktuell vakant.*

---

### SENIORENRAT

SCHÜPFEN

#### Heidi Haltmeier

Ziegeleistrasse 6A, 3054 Schüpfen  
079 577 65 07  
heidi.haltmeier@senioreninfo-grs.ch  
www.senioreninfo-grs.ch

#### Peter Wanzenried

Gsteig 112, 3053 Münchenbuchsee  
079 378 87 92  
peter.wanzenried@senioreninfo-grs.ch  
www.senioreninfo-grs.ch

Unter folgendem Logo erkennen Sie uns auf  
Flyer, Anlässen etc.







# Informationsstellen

## Gemeinde- Verwaltungen

---

### GROSSAFFOLTERN

---

Dorfstrasse 41  
3257 Grossaffoltern  
032 389 08 80  
verwaltung@grossaffoltern.ch  
www.grossaffoltern.ch

---

### RAPPERSWIL

---

Hauptstrasse 29  
3255 Rapperswil  
031 879 77 77  
gemeinde@rapperswil-be.ch  
www.rapperswil-be.ch

---

### SCHÜPFEN

---

Dorfstrasse 17  
3054 Schüpfen  
031 879 70 80  
info@schuepfen.ch  
www.schuepfen.ch

## Regionaler Sozialdienst

---

### GROSSAFFOLTERN, RAPPERSWIL, SCHÜPFEN

---

Dorfstrasse 17  
3054 Schüpfen  
031 879 70 70  
administration@rsd-schuepfen.ch  
www.rsd-schuepfen.ch

## Pro Senectute Kanton Bern

---

### SEELAND

---

Beratungsstelle Lyss  
Steinweg 26 (Lyssbachpark)  
3250 Lyss  
032 328 31 11  
seeland@be.prosenectute.ch  
www.be.prosenectute.ch

### KESB

---

### SEELAND

---

Kinder-/ Erwachsenenenschutzbehörde  
Fragen-/ Anliegen zu Vorsorgeaufträgen,  
Patientenverfügungen, Beistandschaften,  
Vertretungen bei Urteilsunfähigkeit  
Stadtplatz 33, 3270 Aarberg  
031 636 30 30  
info.kesb-se@be.ch  
www.be.ch/kesb

## Ombudsstelle

---

### KANTON BERN

---

Bernische Ombudsstelle für Alters-/  
Betreuungs-/ Heimfragen  
Bümplizstrasse 128, 3018 Bern  
031 372 27 27  
info@ombudsstellebern.ch  
www.ombudsstellebern.ch



## Reformierte Pfarrämter

Die Kirchgemeinden organisieren verschiedene Anlässe für Senioren-/Innen und sie sind auch sonst bei Alltagsfragen-/seelsorgerischen Fragen gerne für Sie da.

---

### GROSSAFFOLTERN

---

[www.kirche-grossaffoltern.ch](http://www.kirche-grossaffoltern.ch)

#### **Pfarrerinnen**

Marianne Hundius, 077 523 19 81  
[marianne.hundius@kirchenregion-aarberg.ch](mailto:marianne.hundius@kirchenregion-aarberg.ch)

Judith Böttcher, 032 389 14 24  
[judith.boettcher@kirchenregion-aarberg.ch](mailto:judith.boettcher@kirchenregion-aarberg.ch)

#### **Ressort Altersarbeit**

Sarah Blank, 032 389 56 69  
[sarah.blank@kirche-grossaffoltern.ch](mailto:sarah.blank@kirche-grossaffoltern.ch)

---

### RAPPERSWIL

---

[www.kirche-rapperswil-be.ch](http://www.kirche-rapperswil-be.ch)

#### **Pfarrerinnen**

Lilian Fankhauser, 031 879 02 24  
[lilian.fankauser@kirche-rapperswil-be.ch](mailto:lilian.fankauser@kirche-rapperswil-be.ch)

Rahel Hofer, 079 919 23 56  
[rahel.hofer@kirche-rapperswil-be.ch](mailto:rahel.hofer@kirche-rapperswil-be.ch)

#### **Ressort Altersarbeit**

Kathrin Muster, 031 879 25 72  
[kathrin.muster@kirche-rapperswil-be.ch](mailto:kathrin.muster@kirche-rapperswil-be.ch)

---

### SCHÜPFEN

---

[www.kirche-schuepfen.ch](http://www.kirche-schuepfen.ch)

#### **Pfarrerinnen**

Susanna Leuenberger, 031 879 11 30  
[susanna.leuenberger@kirche-schuepfen.ch](mailto:susanna.leuenberger@kirche-schuepfen.ch)

Regula Remund, 031 879 11 44  
[regula.remund@kirche-schuepfen.ch](mailto:regula.remund@kirche-schuepfen.ch)

#### **Ressort Altersarbeit**

Andreas Steiner, 031 879 17 73  
[andreas.steiner@kirche-schuepfen.ch](mailto:andreas.steiner@kirche-schuepfen.ch)

#### **Alterskomitee**

Petra Zürcher, 079 427 52 21  
[petra.c.zuercher@bluewin.ch](mailto:petra.c.zuercher@bluewin.ch)

## Katholische Pfarrämter

---

### SEELAND

---

#### **Katholische Kirche Seeland**

#### **Pfarreizentrum Maria Geburt Sekretariat**

Lyss  
032 387 24 01  
[mariageburt.lyss@kathseeland.ch](mailto:mariageburt.lyss@kathseeland.ch)  
[www.kathbern.ch/lyss](http://www.kathbern.ch/lyss)

---

### ZOLLIKOFEN

---

#### **Pfarrei St. Franziskus**

031 910 44 00  
[franziskus.zollikofen@kathbern.ch](mailto:franziskus.zollikofen@kathbern.ch)  
[www.kathbern.ch/franziskus/](http://www.kathbern.ch/franziskus/)



## Ärzte

---

### MEDIZENTRUM SCHÜPFEN

---

Dorfstrasse 1, Schüpfen  
031 879 50 00  
info@medizentrum.ch  
www.medizentrum-schuepfen.ch

---

### MEDIZENTRUM LYSS

---

Busswilstrasse 6, Lyss  
032 387 07 07  
lyss@medizentrum.ch  
www.medizentrum-lyss.ch

---

### DEMENZSPRECHSTUNDE (KRANKHEITSABKLÄRUNG)

---

Spitalzentrum Biel  
Memoryklinik  
032 324 44 22  
info-neurologie@szb-chb.ch  
www.szb-chb.ch

## Pflege

---

### SPITEX SEELAND

---

Geschäftsstelle  
Murtenstrasse 3  
3270 Aarberg  
031 393 78 78  
info@spitex-seeland.ch  
www.spitex-seeland.ch

---

### FREIBERUFLICHE KRANKENPFLEGE ZU HAUSE

---

Stützpunkt Schüpfen  
079 768 92 04  
www.krankenpflege-zuhause.ch

## Therapien

---

### PHYSIOTHERAPIE

---

#### Physio- und Trainingstherapie

Dorfstrasse 1, Schüpfen  
031 879 06 77  
info@pt-s.ch  
www.pt-s.ch

#### Physiotherapie Kirchhofer

Allgemeine Physiotherapie OHNE Wirbelsäule  
Bernstrasse 51, Suberg  
032 530 33 12  
info@physiokirchhofer.ch  
www.physiokirchhofer.ch

---

### ERGOTHERAPIE

---

Ergotherapie Schüpfen  
031 872 05 72  
info@ergotherapie-schuepfen.ch  
www.ergotherapie-schuepfen.ch

---

### PODOLOGIE

---

Medizinische Fusspflege  
Sarah Blank  
Bernstrasse 11, Suberg  
032 389 56 69, 079 455 86 57  
info@blank-metallbau.ch



## Beratungsangebote zu Gesundheitsfragen

---

### **PRO SENECTUTE KANTON BERN**

---

#### **Bereich Gesundheitsförderung**

#### **Zwäg ins Alter**

Beratungen zu Gesundheitsfragen und Lebensqualität im Alltag durch eine spezialisierte Pflegefachperson.

Sylvia Wicky

Beratungsstelle Lyss

032 328 31 80

[sylvia.wicky@be.prosenectute.ch](mailto:sylvia.wicky@be.prosenectute.ch)

[www.prosenectute.ch](http://www.prosenectute.ch)

---

### **ALZHEIMERVEREINIGUNG (DEMENZERKRANKUNG)**

---

Beratung, Begleitung und Information für Menschen mit Demenz und ihre Angehörigen

031 312 04 10

[bern@alz.ch](mailto:bern@alz.ch)

[www.alzheimer-schweiz.ch](http://www.alzheimer-schweiz.ch)

---

### **KREBSLIGA KANTON BERN**

---

Beratungsstelle rund ums Thema Krebs für Betroffene, Angehörige, Interessierte

031 313 24 24

[info@krebsliga.bern.ch](mailto:info@krebsliga.bern.ch)

<https://bern.krebsliga.ch/>

---

### **LUNGENLIGA (ATEMWEGSERKRANKUNGEN)**

---

Beratung, Unterstützung, Kurse, Sauerstoffinstallation zu Hause

Beratungsstelle Biel

031 300 26 26

[Info@lungenliga-be.ch](mailto:Info@lungenliga-be.ch)

[www.lungenliga.ch](http://www.lungenliga.ch)

---

### **PALLIATIVE CARE**

---

Information für Betroffene, Angehörige und Fachpersonen

#### **palliative Bern**

031 313 24 11

Notfall Pallifon 0844 148 148

[www.palliativebern.ch](http://www.palliativebern.ch)

---

### **PARKINSON**

---

Parkinson Schweiz

Tel. 0800 80 30 20

[www.parkinson.ch](http://www.parkinson.ch)

---

### **RHEUMALIGA KANTON BERN UND OBERWALLIS**

---

Beratungsstelle rund ums Thema Rheuma für Betroffene, Angehörige, Interessierte

031 311 00 06, [www.rheumaliga.ch](http://www.rheumaliga.ch)

---

### **SEHBEHINDERUNG/ ERBLINDUNG**

---

#### **Beraten B**

Beratungsstelle rund um Sehbehinderung, Erblindung

031 306 33 33

[info@b-bern.ch](mailto:info@b-bern.ch), [www.b-bern.ch](http://www.b-bern.ch)





## Altersgerechte Wohnungen

---

### **SENIORENZENTRUM SCHÜPFEN**

---

Sägestrasse 10, 3054 Schüpfen

Weitere Informationen unter:

031 879 51 51

[info@sz-schuepfen.ch](mailto:info@sz-schuepfen.ch)

[www.sz-schuepfen.ch](http://www.sz-schuepfen.ch)

---

### **SEELANDHEIM WORBEN**

---

Hauptstrasse 71, 3253 Worben

032 387 96 96

[info@seelandheim.ch](mailto:info@seelandheim.ch), [www.seelandheim.ch](http://www.seelandheim.ch)

---

### **SIEDLUNG SCHMIDEBACH**

---

Ammerzwilstrasse 1, 3257 Grossaffoltern

Präsident Wohnbaugenossenschaft Säge

Adrian Bühler

032 513 19 71, [gp@grossaffoltern.ch](mailto:gp@grossaffoltern.ch)

---

### **VILLA BERNADETTE**

---

Herrengasse 46, Lyss, Tel. 032 531 83 00

[www.villabernadette.ch](http://www.villabernadette.ch)

[kontakt@villabernadette.ch](mailto:kontakt@villabernadette.ch)

## Begleitetes Wohnen

---

### **WOBE AG, BERN**

---

Dauergast in einer Familie, Ferien auf dem Hof, individuelle Angebote mit Tagesstruktur in der Landwirtschaft.

031 560 68 00, [info@wobeag.ch](mailto:info@wobeag.ch),

[www.wobeag.ch](http://www.wobeag.ch)

## Beratung- /Informationen

---

### **WOHNBERATUNGEN IM ALTER**

---

#### **Pro Senectute Kanton Bern**

Plattform Wohnen Informationen zu Wohnformen und Fragen rund ums Wohnen im Alter, inkl. Heimplätze, Ferienbetten etc.

[www.wohnen60plus.ch](http://www.wohnen60plus.ch)

032 328 31 11

#### **Charles Hirschi**

Beratungen zu allen Fragen rund ums Wohnen im Alter.

Experte für Wohnen im Alter

Robinsonweg 16, 3006 Bern

079 300 73 33

[info@charleshirschi.ch](mailto:info@charleshirschi.ch)

[www.charleshirschi.ch](http://www.charleshirschi.ch)

---

### **UMZUG-/ RÄUMUNGEN**

---

#### **Brockiträff Schüpfen**

Räumungen, Entsorgungen

079 840 34 76

#### **Stiftung Südkurve**

Räumungen, Umzüge, Transporte, Entsorgungen

Hohfuhrenweg 4, 3250 Lyss

032 387 84 44

[kontakt@suedkurve-lyss.ch](mailto:kontakt@suedkurve-lyss.ch)

[www.suedkurve-lyss.ch](http://www.suedkurve-lyss.ch)



## Entlastungs- Angebote

---

### **ATELIER ZWISCHENHALT SCHÜPFEN**

---

Entlastung für Familien mit demenzbetroffenen Angehörigen, Seniorennachmittage, Gedächtnistraining, Kunsttherapie (auch Hausbesuche)

Ursula Remund

079 373 30 51, [urem@gmx.ch](mailto:urem@gmx.ch)

[www.atelier-zwischenhalt.com](http://www.atelier-zwischenhalt.com)

---

### **BESUCHSDIENST SCHÜPFEN**

---

Regelmässige Besuche von Einwohnenden  
Siehe Angebote Kirchgemeinde

---

### **ENTLASTUNGSDIENST KANTON BERN**

---

Unterstützung von beeinträchtigten Personen.  
Unterstützung in der Alltagsgestaltung wie spazieren, einkaufen, kochen, spielen, vorlesen, etc.

032 397 10 01

[be@entlastungsdienst.ch](mailto:be@entlastungsdienst.ch)

[www.entlastungsdienst.ch](http://www.entlastungsdienst.ch)

---

### **FREIWILLIGENDIENST ZUR BEGLEITUNG KRANKER (FBK)**

---

Freiwilligendienst zur Begleitung Kranker (FBK)  
Begleitung zu Hause, auch während der Nacht.  
Sitznachtwache

032 373 30 21

[info@fbk-svam.ch](mailto:info@fbk-svam.ch), [www.fbk-svam.ch](http://www.fbk-svam.ch)

---

### **HOME INSTEAD**

---

Alltagsbegleitung, Haushaltshilfe, Grundpflege, von wenigen Stunden bis hin zur 24-Stunden-Betreuung. Kostenlose Beratung. Von Krankenkassen anerkannt. Kontaktangaben siehe Seite 11

---

### **PRO SENECTUTE KANTON BERN**

---

Besuchs- + Begleitdienst

Kontaktangaben siehe Seite 4

---

### **SRK (SCHWEIZERISCHES ROTES KREUZ)**

---

Kostenloser Begleit-/ Besuchsdienst.  
Professionelle Entlastungsangebote für Angehörige. Fahrdienst.

SRK Region Seeland

032 329 32 78, [www.srk-bern.ch/seeland](http://www.srk-bern.ch/seeland)  
[entlastung-seeland@srk-bern.ch](mailto:entlastung-seeland@srk-bern.ch)

---

### **TAGESAUFENTHALTE**

---

#### **Villa Bernadette**

Tagesaufenthalte für Menschen mit Demenz  
Herrengasse 46, Lyss  
Tel. 032 531 83 00  
[www.villabernadette.ch](http://www.villabernadette.ch)  
[kontakt@villabernadette.ch](mailto:kontakt@villabernadette.ch)

*Fragen Sie auch in den regionalen Alters-/ Pflegeheimen bei den Kirchgemeinden oder bei der Spitex nach Entlastungs-/ Ferienangeboten.*



## Fahr-/ Transportdienste

---

### **BEHINDERTENTRANSPORT KANTON BERN**

---

Antrag Behinderten-Fahrausweis  
Liste von Taxiunternehmen mit  
rollstuhlgängigen Fahrzeugen aus der Region  
031 307 40 40  
info@stiftung-btb.ch, www.stiftung-btb.ch

---

### **NACHBARN FAHREN NACHBARN**

---

Ergänzung zum Rotkreuz Fahrdienst. Begleitung  
von Einwohnenden von Grossaffoltern,  
Rapperswil und Schüpfen für Besuche,  
Einkäufe, Veranstaltungen etc.  
Die Liste der Fahrer-/innen finden Sie via  
Homepage der Gemeindeverwaltungen.

**Grossaffoltern**, Gemeindeverwaltung  
☎ Tel. 032 389 08 80  
verwaltung@grossaffoltern.ch  
www.grossaffoltern.ch

**Rapperswil**, Gemeindeverwaltung  
Auskunft durch: Erika Leiser  
☎ Tel. 031 879 17 55  
gemeinde@rapperswil-be.ch  
www.rapperswil-be.ch

**Schüpfen**, Gemeindeverwaltung  
☎ Tel. 031 879 70 80  
info@schuepfen.ch  
www.schuepfen.ch

---

### **ROTKREUZ FAHRDIENST (SRK)**

---

SRK Region Seeland  
032 341 80 80  
fahrdienst-seeland@srk-bern.ch  
www.srk-bern.ch/seeland

---

### **SAFE JET TAXI**

---

Transporttaxi mit rollstuhlgängigen  
Fahrzeugen. Standort Lyss  
**Janick Zimmermann**  
079 360 78 45  
info@safejet.ch  
www.safejet.ch

---

### **SBB CALLCENTER HANDICAP**

---

Informationen für Reisende mit  
eingeschränkter Mobilität  
Tel. 0800 007 102  
www.sbb.ch/handicap



## Haushalt/ Garten

---

### **BELLEVIE SUISSE AG**

---

Entlastung im Haushalt und Garten, Begleitung zu Hause und auswärts, Hilfe bei der Administration, Einkaufsdienst, Reinigungsdienst

In Zusammenarbeit mit der Spitex Seeland.

031 537 07 00

info@bellevie.ch

www.bellevie.ch

---

### **ENTLASTUNGSDIENST KANTON BERN**

---

Unterstützung von beeinträchtigten Personen. Unterstützung in der Alltagsgestaltung wie spazieren, einkaufen, kochen, spielen, vorlesen, etc.

032 397 10 01

be@entlastungsdienst.ch

www.entlastungsdienst.ch

---

### **HOME INSTEAD**

---

Alltagsbegleitung, Haushaltshilfe, Grundpflege, von wenigen Stunden bis hin zur 24-Stunden-Betreuung. Kostenlose Beratung. Von Krankenkassen anerkannt.

032 387 16 26

info@homeinstead.ch

www.homeinstead.ch

---

### **JOB BÖRSE JUGENDFACHSTELLE LYSS**

---

Unterstützung durch Jugendliche. Mithilfe in Haus und Garten (putzen, Jäten, Laub rechen, Schnee räumen, Pflanzen giessen, etc.)

Tiere betreuen (Gassi gehen, füttern, etc.)

032 387 85 65

jobboerse@kjfs-lyss.ch

www.kjfs-lyss.ch

---

### **PRO SENECTUTE**

---

Administrationsdienst, Steuererklärungsdienst, Besuchsdienst, Reinigungsdienst

Beratungsstelle Lyss:

032 328 31 11

seeland@be.prosenectute.ch

www.be.prosenectute.ch

---

### **STIFTUNG SÜDKURVE**

---

Handwerkliche Dienstleistungen, Umgebungsarbeiten, Reinigung, Transporte, Umzüge, Malerarbeiten, Bauarbeiten

032 387 84 48

kontakt@suedkurve-lyss.ch

www.suedkurve-lyss.ch



Hilfsmittel (Rollatoren,  
Rollstühle, etc.)

---

## **ROLLINUP**

---

Persönliche Beratung

**Andreas Buser**

Kirchgasse 5, 3302 Moosseedorf

076 585 35 08, 031 556 34 00

rollin@rollinup.ch

www.rollinup.ch

---

## **REHABIL**

---

Chräjeninsel 13, Aarberg

032 392 77 11

info@rehabil.ch

www.rehabil.ch

Krankenmobilien Spitex??

---

## **NOTRUF EINRICHTUNGEN**

---

**Swisscom (Smartlife)**

Notrufuhr, auch mit GPS erhältlich. Beratung  
und Verkauf in Postshops, Swisscom-Shops.

0848 65 65 65

www.swisscom.ch/notruf-uhr

**Schweizerisches Rotes Kreuz (SRK)**

Notrufsystem

058 426 26 62

notruf@srk-bern.ch

www.srk-bern.ch

Hindernisfreies  
Bauen

---

## **PROCAP**

---

Fachstelle für hindernisfreies Bauen

Beratung, Planungshilfen, Broschüren,  
Merkblätter kostenlos erhältlich.

031 941 37 07

hindernisfrei-be@procap.ch

www.hindernisfreie-architektur.ch





## Mahlzeiten - Dienste (Lieferung nach Hause)

---

### **WOHN-/ PFLEGEHEIM SCHMIDEBACH**

---

Ammerzwilstrasse 1  
3057 Grossaffoltern  
032 384 73 30

---

### **CASA GUSTO**

---

Wählen Sie à la carte aus über 60 Menus und bestellen Sie telefonisch oder online unter:  
058 451 50 50  
[www.casa-gusto.ch](http://www.casa-gusto.ch)

---

### **LUGINBÜHL`S**

---

**Luginbühl's Event & Catering GmbH**  
Schwadernaustrasse 65  
2558 Aegerten  
032 373 18 01  
[www.menuservice.ch](http://www.menuservice.ch)

---

### **TAVOLATA**

---

Unter [www.tavolata.ch](http://www.tavolata.ch) finden Sie Informationen für selbstorganisiertes gemeinsames Essen in der Region

*Fragen Sie in den regionalen Restaurants-  
Alters-/Pflegeheimen nach Take-Away-/  
Mittagstisch Angeboten*

## «Mittagstisch» in den Gemeinden

---

### **GROSSAFFOLTERN**

---

Jeweils am 1. Donnerstag/Monat im Kirchgemeindehaus. Anmeldung bis montags vor dem Mittagstisch:  
Sarah Blank 079 345 58 92

---

### **KOSTHOFEN**

---

Offener Mittagstisch jeden Mittwoch.  
Anmeldung bis jeweils am Dienstagmittag  
Rita Gobel: 032 389 23 89

---

### **RAPPERSWIL-WENGI**

---

Offener Mittagstisch in Wengi ca. 1x/M  
Pfarrstöckli  
Brigitte Antener 079 250 25 93

---

### **SCHÜPFEN**

---

Offener Mittagstisch Schüpfen 1x/ Monat am Donnerstag im Kirchgemeindehaus.  
Anmeldung bis montags vor dem Mittagstisch: 079 764 41 08  
[www.kirche-schuepfen.ch/mittagstisch](http://www.kirche-schuepfen.ch/mittagstisch)

---

### **SENIORENZENTRUM SCHÜPFEN**

---

Tägliches Mittagessen möglich  
Anmeldung unter:  
031 879 51 51



## Alters-/ Pflegeheime

---

### **SENIORENZENTRUM SCHÜPFEN**

---

Sägestrasse 10  
3054 Schüpfen  
Weitere Informationen unter:  
031 879 51 51  
info@sz-schuepfen.ch  
www.sz-schuepfen.ch

---

### **WOHN-/ PFLEGEHEIM SCHMIDEBACH**

---

Ammerzwilstrasse 1  
3057 Grossaffoltern  
032 384 73 30  
info@tn-gmbh.ch  
www.tn-gmbh.ch

---

### **FRIENISBERG – ÜSES DORF**

---

Bernstrasse 133  
3267 Seedorf  
032 391 92 92  
heim@frienisberg.ch  
www.frienisberg.ch

---

### **SEELANDHEIM WORBEN**

---

Hauptstrasse 71  
3253 Worben  
032 387 96 96  
info@seelandheim.ch  
www.seelandheim.ch

---

### **VILLA BERNADETTE**

---

Herrengasse 46, Lyss  
Tel. 032 531 83 00  
www.villabernadette.ch  
kontakt@villabernadette.ch

## Geriatrische Rehabilitation

---

### **SPITALZENTRUM BIEL, GERIATRIE**

---

Fühlen Sie sich nicht mehr fit zu Hause, jedoch noch zu fit für ins Heim? Kein Problem. Das Team der geriatrischen Rehabilitation macht sie wieder fit.

Spitalzentrum Biel  
032 324 47 36  
geriatrie@szb-chb.ch  
www.spitalzentrum-biel.ch



## Soziales Engagement (Freiwilligenarbeit)

---

### GROSSAFFOLTERN

---

#### **Nachbarn fahren Nachbarn**

Gemeindeverwaltung Grossaffoltern

032 389 08 80

verwaltung@grossaffoltern.ch

www.grossaffoltern.ch

---

### RAPPERSWIL

---

#### **Nachbarn fahren Nachbarn**

Tel. Ruth Burri: 031 879 14 49

www.rapperswil-be.ch/de/Senioren.php

---

### SCHÜPFEN

---

#### **Cafeteria Seniorenzentrum Schüpfen**

Weitere Informationen durch:

Ursula Klopstein: 031 879 15 22 oder

Ruth Arn: 032 389 19 89

www.landfrauen-schuepfen.ch

#### **Familienzentrum Schüpfen**

Kinderhütendienst, Familienkafi

Dorfstrasse 2, Schüpfen

031 879 12 12

info@familienzentrum-schuepfen.ch

www.familienzentrum-schuepfen.ch

#### **Freiwilligenarbeit Seniorenzentrum Schüpfen**

Leitung Aktivierung: 031 879 51 65

aktivierung@sz-schuepfen.ch

#### **Nachbarn fahren Nachbarn**

Gemeindeverwaltung Schüpfen

031 879 70 80

info@schuepfen.ch

www.schuepfen.ch

---

### SENIORENINFO GRS

---

#### **Rikscha Fahrer-/In**

Melden Sie sich als Rikscha Pilot für die

Ausfahrt von Senioren-/Innen siehe Seite 17

---

### ALLE GEMEINDEN

---

#### **Melanie Mazenauer**

Altersbeauftragte

melanie.mazenauer@senioreninfo-grs.ch

076 202 04 69

#### **Freiwilliges Engagement in den Kirchgemeinden – siehe Seite 5**

#### **Pro Senectute Kanton Bern**

Win 3 (3 Generationen im Klassenzimmer),

Administrationsdienst, Besuchs-

/Begleitdienst, Reinigungsdienst etc.

Beratungsstelle Lyss: 032 328 31 11

seeland@be.prosenectute.ch

www.prosenectute.ch

#### **SRK (Schweizerisch Rotes Kreuz)**

Begleitdienst, Fahrdienst, etc.

kvbe@srk-bern.ch

Tel. 031 919 09 09



## Reformierte Pfarrämter

Die Kirchgemeinden organisieren  
verschiedene Anlässe für Senioren-/Innen  
Fragen Sie ungeniert nach.

---

### GROSSAFFOLTERN

---

[www.kirche-grossaffoltern.ch](http://www.kirche-grossaffoltern.ch)

#### **Sekretariat**

Anita Kreuz, 079 208 18 94  
[anita.kreuz@kirche-grossaffoltern.ch](mailto:anita.kreuz@kirche-grossaffoltern.ch)

#### **Ressort Altersarbeit**

Sarah Blank, 032 389 56 69  
[sarah.blank@kirche-grossaffoltern.ch](mailto:sarah.blank@kirche-grossaffoltern.ch)

---

### RAPPERSWIL

---

[www.kirche-rapperswil-be.ch](http://www.kirche-rapperswil-be.ch)

#### **Sekretariat**

Cornelia Rychen, 076 211 76 07  
[cornelia.rychen@kirche-rapperswil-be.ch](mailto:cornelia.rychen@kirche-rapperswil-be.ch)

#### **Ressort Altersarbeit**

Katharina Muster, 031 879 25 72  
[Kathrin.muster@kirche-rapperswil-be.ch](mailto:Kathrin.muster@kirche-rapperswil-be.ch)

#### **Anlässe plusminus 70:**

Ruth Burri  
[buwi@bluewin.ch](mailto:buwi@bluewin.ch)  
Tel. 031 879 14 49

---

### SCHÜPFEN

---

[www.kirche-schuepfen.ch](http://www.kirche-schuepfen.ch)

#### **Sekretariat**

076 508 27 60  
[kontakt.sekretariat@kirche-schuepfen.ch](mailto:kontakt.sekretariat@kirche-schuepfen.ch)

#### **Ressort Altersarbeit**

Andreas Steiner, 031 879 17 73  
[andreas.steiner@kirche-schuepfen.ch](mailto:andreas.steiner@kirche-schuepfen.ch)

#### **Alterskomitee**

Petra Zürcher, 079 427 52 21  
[petra.c.zuercher@bluewin.ch](mailto:petra.c.zuercher@bluewin.ch)

Elisabeth Kammermann, 031 879 33 17  
[elisabeth.kammermann@gmx.ch](mailto:elisabeth.kammermann@gmx.ch)

## Katholische Pfarrämter

---

### SEELAND

---

#### **Katholische Kirche Seeland**

#### **Pfarreizentrum Maria Geburt Sekretariat**

Lyss 032 387 24 01  
[www.kathbern.ch/lyss](http://www.kathbern.ch/lyss)

---

### ZOLLIKOFEN

---

#### **Pfarrei St. Franziskus**

031 910 44 00  
[franziskus.zollikofen@kathbern.ch](mailto:franziskus.zollikofen@kathbern.ch)  
[www.kathbern.ch/franziskus/](http://www.kathbern.ch/franziskus/)



## Bewegung-/ Sport

---

### AMMERZWIL-WEINGARTEN

---

#### **Seniorenriege**

Ruedi Aeschbacher

076 737 19 51

ru.aeschbacher@bluewin.ch

---

### GROSSAFFOLTERN

---

#### **PRO SENECTUTE Seniorenturnen «Fitgym»**

Magdalena Stuber

079 359 60 19

www.be.prosenectute.ch

#### **Frauenturnverein**

Monika Portmann

077 406 41 76

monika70@bluewin.ch

#### **Männerriege**

Andreas Lysser

079 210 77 82

andreas.lysser@weissappetito.com

---

### RAPPERSWIL

---

#### **PRO SENECTUTE Seniorenturnen «Fitgym»**

Marianne Harnischberg: 079 259 90 21

Madalena Stuber : 079 359 60 19

#### **Frauenturnverein**

frauen+@dtv-rapperswil-be.ch

#### **Männerriege 55+**

mplus@tv-rapperswil-be.ch

---

### SCHÜPFEN

---

#### **PRO SENECTUTE Seniorenturnen Fitgym»**

Rosmarie Blaser

078 903 28 92

#### **Groupfitness Schüpfen**

078 600 78 74

karin@groupfitness-schuepfen.ch

#### **Physiotherapie Schüpfen**

Gruppenkurse

031 879 06 77

info@pt-s.ch

#### **Turnverein «Frauenfit»**

Blaser Rosmarie

078 903 28 92

blaser.rosmarie@hotmail.com

#### **Turnverein «Männerriege»**

Präsidentin Ryser Martina

078 676 17 84

mail@tv-schuepfen.ch

---

### SUBERG

---

#### **PRO SENECTUTE Seniorenturnen Fitgym»**

Karin Mathys

032 392 52 17

#### **Männerriege**

Christian Moy

032 389 17 59 / 078 686 1619

christian.moy@bluewin.ch





---

## RHEUMALIGA KANTON BERN UND OBERWALLIS

---

Kursangebote, Beratungsstelle rund ums Thema Rheuma für Betroffene, Angehörige, Interessierte  
031 311 00 06, [www.rheumaliga.ch](http://www.rheumaliga.ch)

---

## SENIORENINFO GRS

---

[www.senioreninfo-grs.ch](http://www.senioreninfo-grs.ch)

### Senioren Velogruppe

Seniorenrat Rapperswil  
Hans Baumgartner  
079 340 87 21  
[hans.baumgartner@senioreninfo-grs.ch](mailto:hans.baumgartner@senioreninfo-grs.ch)

### Rikscha Fahrer-/In

Melden Sie sich als Rikscha FahrerIn für die Ausfahrt von Senioren-/Innen  
Heidi Haltmeier, Rikschaverantwortliche  
Seniorenrätin Schüpfen  
079 577 65 07  
[heidi.haltmeier@senioreninfo-grs.ch](mailto:heidi.haltmeier@senioreninfo-grs.ch)

## Geselligkeit/ Kultur

---

## AMMERZWIL-/ GROSSAFFOLTERN

---

### Gesundheitsspraxis Kriech

(Café Treff, Stricken, basteln, etc.)  
Sandhubel 17, Ammerzwil  
079 318 17 90  
[www.kriech-gsund.online](http://www.kriech-gsund.online)

### Landfrauenverein

Daniela Schmidiger  
032 392 11 09  
[landfrau35@gmx.ch](mailto:landfrau35@gmx.ch)  
<https://lvgrossaffoltern.jimdofree.com/>

---

## PRO SENECTUTE KANTON BERN

---

??

---

## RAPPERSWIL

---

### Bibliothek- Mediathek

031 879 28 98  
[mediathek@schulen-rapperswil.ch](mailto:mediathek@schulen-rapperswil.ch)  
<https://mediathek-rapperswil-be.ch/>

### Landfrauenverein

Ruth Rätz, Präsidentin  
031 879 20 00  
[familie.raez@bluewin.ch](mailto:familie.raez@bluewin.ch)

### Netzpunkt Zimlisberg

(Spielen, Brunch, Stricken etc.)  
Haltiner Mary: 079 560 42 17  
[mary@netzpunkt-zimlisberg.ch](mailto:mary@netzpunkt-zimlisberg.ch)  
[www.netzpunkt-zimlisberg.ch](http://www.netzpunkt-zimlisberg.ch)

---

## SCHÜPFEN

---

### Bibliothek

Sägestrasse 4B, Schüpfen  
031 879 79 03  
[bibliothek@schuepfen.ch](mailto:bibliothek@schuepfen.ch)  
[www.winmedio.net/schuepfen](http://www.winmedio.net/schuepfen)

### Landfrauenverein

Micheline Wälchli, Präsidentin  
031 879 23 80  
[info@landfrauen-schuepfen.ch](mailto:info@landfrauen-schuepfen.ch)  
[www.landfrauen-schuepfen.ch](http://www.landfrauen-schuepfen.ch)



## Bildung

---

### KURSE FÜR FREIWILLIG ENGAGIERTE

---

#### **Benevol**

Koordinationsstelle Biel-Seeland

Tel. 032 322 36 16

[info@benevol-be.ch](mailto:info@benevol-be.ch)

[www.benevol-be.ch](http://www.benevol-be.ch)

#### **SRK (Schweizerisch rotes Kreuz)**

Koordinationsstelle Zollikofen

Diverse Kurse für Freiwillig Engagierte,  
Engagement für ältere Menschen, Fahrdienst,  
Flüchtlinge etc.

Tel. 031 919 09 09

[kvbe@srk-bern.ch](mailto:kvbe@srk-bern.ch)

<https://bildung.srk-bern.ch/de/kurse/>

---

### WEITERE KURSANGEBOTE

---

#### **BWZ Lyss**

Diverse Kurse für Senioren-/Innen

Tel. 032 387 89 79

[weiterbildung@bwzlyss.ch](mailto:weiterbildung@bwzlyss.ch)

[www.bwzlyss.ch](http://www.bwzlyss.ch)

#### **Pro Senectute**

Beratungsstelle Lyss: 032 328 31 11

[www.be.prosenectute.ch/de/freizeit/kursprogramm](http://www.be.prosenectute.ch/de/freizeit/kursprogramm)

#### **Seniorenuniversität Bern**

Tel. 031 684 39 57

[seniorenuni@unibe.ch](mailto:seniorenuni@unibe.ch)

[www.seniorenuni.unibe.ch](http://www.seniorenuni.unibe.ch)

---

### INTERNETADRESSEN

---

Internetadressen zu verschiedenen Themen  
im Alter, Bildungsangebote, Aktivitäten etc.)

[www.innovage.ch](http://www.innovage.ch)

[www.infosenor.ch](http://www.infosenor.ch)

[www.kulturlegi.ch/bern](http://www.kulturlegi.ch/bern)

[www.50plus.ch](http://www.50plus.ch)

[www.seniorenakademie.ch](http://www.seniorenakademie.ch)

[www.seniorinnen.ch](http://www.seniorinnen.ch)

[www.seniorweb.ch](http://www.seniorweb.ch)

[www.prosenior-bern.ch](http://www.prosenior-bern.ch)

[www.be.prosenectute.ch](http://www.be.prosenectute.ch)



## Herausgeber

Altersbeauftragte und Seniorenrat der Gemeinden Grossaffoltern, Rapperswil und Schüpfen.

## Layout

Melanie Mazenauer, Grafikschmiede Schüpfen

## Auflage

Die elektronische Version wird 1x jährlich aktualisiert und die gedruckte Ausgabe bei Bedarf neu aufgelegt.

## Version

2019, aktualisiert 2024

# Wichtige Telefonnummern



---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

# Notizen



---

---

---

---

---

---

---

---

Gut informiert ist viel wert!

## NOTFALLDIENSTE

|                                  |      |
|----------------------------------|------|
| Polizeinotruf                    | 117  |
| Feuerwehr                        | 118  |
| Sanitätsnotruf / Ambulanz        | 144  |
| Vergiftungsnotfälle (Toxzentrum) | 145  |
| Dargebotene Hand                 | 143  |
| REGA                             | 1414 |

## ÄRZTLICHER NOTFALLDIENST

«hans+» Hausarzt-Notfall Seeland  
Grossaffoltern und Schüpfen

0900 144 111

Medphone  
Rapperswil

0900 57 67 47

Apotheken Notfalldienst Biel/Seeland: 0842 24 24 24

Zahnarzt Notfalldienst: 1811 gibt Auskunft

