



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/](http://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 / Krankenmobilen

### 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
Feuerwehnotruf	118
Dargebotene Hand	143

Herausgeberin:  
Gemeinde Ittigen  
[www.ittigen.ch](http://www.ittigen.ch)  
Stand: Januar 2022

Änderungen an:  
Gemeinde Ittigen  
Abteilung Soziales  
Rain 7, Postfach  
3063 Ittigen  
[abteilung.soziales@ittigen.ch](mailto:abteilung.soziales@ittigen.ch)

**Papier** Refutura FSC (100% Altpapier, CO<sub>2</sub>-neutral)

