



Foto: Albert Andrist, Worblufen



# Senior Info

## 2025/2026



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

*aus China*

## **Senior Info 2025/2026**

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.

Josua Zurbuchen  
Gemeinderat

Sozialkommission und Infoplattform Alter

# Freizeit / Aktivitäten

## Veranstaltungen

Die verschiedenen Anlässe werden jeweils Ende Monat im Veranstaltungskalender der Bantiger Post publiziert.

### **Quartierzentrum Chäppu Träff**

Kappelisackerstr. 119, 3063 Ittigen

**031 925 23 52**

Stefan Wüthrich, Altersbeauftragter

### **Kaffee und Kuchen**

i.d.R. jeden 2. und 4. Donnerstag im Monat,  
14.00 – 16.00 Uhr

### **Jassen**

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

### **Lismi-Gaffee**

jeden Montag von 14.00–17.00 Uhr

### **Reformierte Kirche Ittigen**

Daniel Mörgeli, Leiter Erwachsene 65plus,  
Rain 13, 3063 Ittigen

**031 921 47 01**

moergeli@refittigen.ch  
www.refittigen.ch/gemeindeleben/  
erwachsene-65plus

### **Römisch-katholische Pfarrei Guthirt**

Franca Colazzo Fioretto, Pfarrseelsorgerin  
Obere Zollgasse 31, 3072 Ostermundigen

**031 930 87 13**

franca.colazzo@kathbern.ch  
www.kathbern.ch/guthirt

### **U100 Generationen-Netzwerk**

#### **Ittigen-Worblaufen**

Marlies Wälchli  
Talmosstrasse 1, 3063 Ittigen

**079 736 04 46**

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

### **Musikunterricht für jedes Alter auf allen Instrumenten auf jedem Niveau:**

Musikschule Bantiger,  
Eisengasse 3a, 3065 Bolligen

**031 922 11 91**

info@musikschule-bantiger.ch  
www.musikschule-bantiger.ch

## Fitness

### **Pro Senectute Kanton Bern Bildung, Kultur und Bewegung**

Bahnhofplatz 2, 3011 Bern

**031 359 03 00**

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

### **Fit bleiben – fit werden (50+)**

Halle IV, Sportanlage Rain, 3063 Ittigen

Leitung und Anmeldung:

Margot Aeschlimann

**031 921 61 32**

aeschlimann.p@bluewin.ch

### **Fröhliche Tanznachmittage für Seniorinnen und Senioren mit Live-Musik**

Talgut-Zentrum 34, 3063 Ittigen

Seniorenresidenz, Saal Bolligen

**079 478 20 12**

(Daten: siehe Veranstaltungskalender  
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 Erwachsene 65plus,

Rain 13, 3063 Ittigen

**031 921 47 01**

moergeli@refittigen.ch  
www.refittigen.ch/gemeindeleben/  
erwachsene-65plus

## Ausflüge, Wanderungen, Ferien

### **Reformierte Kirche Ittigen**

Daniel Mörgeli, Leiter Erwachsene 65plus,

Rain 13, 3063 Ittigen

**031 921 47 01**

moergeli@refittigen.ch  
www.refittigen.ch/gemeindeleben/  
erwachsene-65plus

### **Römisch-katholische Pfarrei Guthirt**

Franca Colazzo Fioretto, Pfarrseelsorgerin

Obere Zollgasse 31, 3072 Ostermundigen

**031 930 87 13**

franca.colazzo@kathbern.ch  
www.kathbern.ch/guthirt

### **Pro Senectute Kanton Bern Bildung, Kultur und Bewegung**

Bahnhofplatz 2, 3011 Bern

**031 359 03 00**

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**

Bildung, Kultur und Bewegung  
Bahnhofplatz 2, 3011 Bern

**031 359 03 00**

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/fw

### **Senioren-Universität Bern**

Hochschulstrasse 4, 3012 Bern

**031 684 39 57**

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

### **Université des Aînes de langue française de Berne**

Schützenweg 12, 3014 Bern

**079 334 43 38**

unab@bluewin.ch

## Beratung

### Alters- und Lebensfragen

#### **Altersbeauftragter Gemeinde Ittigen**

Auskunft und Beratung bei praktischen  
Lebensfragen im Alter  
Stefan Wüthrich, Kappelisackerstrasse 119,  
3063 Ittigen

**031 925 23 52**

stefan.wuethrich@ittigen.ch

#### **Integrationsfachstelle der Gemeinde Ittigen**

Auskunft und Beratung bei integrations-  
oder migrationsspezifischen Fragen  
Florian Hauser, Kappelisackerstrasse 119,  
3063 Ittigen

**031 925 23 87**

florian.hauser@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](mailto:patricia.schiro@ittigen.ch)

### **Pulferstube Ittigen**

informieren und begegnen  
Talgut-Zentrum Ittigen

**031 925 22 25**

[pulferstube@ittigen.ch](mailto:pulferstube@ittigen.ch)

### **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](mailto:region.bern@be.prosenectute.ch)  
[jacqueline.laederach@be.prosenectute.ch](mailto:jacqueline.laederach@be.prosenectute.ch)  
[www.be.prosenectute.ch](http://www.be.prosenectute.ch)

### **Selbsthilfe BE**

Beratungszentrum Bern, Bollwerk 41, Bern

**031 311 43 86**

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

### **Römisch-katholische Pfarrei Guthirt**

Obere Zollgasse 31, 3072 Ostermundigen  
Edith Zingg, Gemeindeleitung, Theologie  
Gabriela Christen-Binder, Parreiseelsorgerin  
Franca Colazzo Fioretto, Pfarrseelsorgerin  
Antonia Manderla, Parreiseelsorgerin  
Angela Ferrari, Sozialberatung

**031 930 87 13**

[www.kathbern.ch/guthirt](http://www.kathbern.ch/guthirt)  
031 930 78 14  
031 932 87 11  
031 930 87 14  
031 930 87 13  
031 930 87 18

### **Reformierte Kirche Ittigen**

Rain 13, 3063 Ittigen  
Daniel Mörgeli, Leiter Erwachsene 65plus  
Pfarrerin Barbara Stankowski  
Pfarrerin Yvonne Szedlák-Michel  
Pfarrer Dominique Baumann

**031 921 47 01**

[www.refittigen.ch](http://www.refittigen.ch)  
[moergeli@refittigen.ch](mailto:moergeli@refittigen.ch)  
031 921 48 50  
031 921 87 42  
031 921 00 24

## Rechtsfragen

### **Patientenverfügung/Vorsorgeauftrag**

Philip Wälchli, Abteilung Gesellschaft und  
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

### **Frauenzentrale des Kantons Bern**

Zeughausgasse 14, 3011 Bern

**031 311 72 01**

sekretariat@frauenzentralebern.ch  
www.frauenzentralebern.ch

### **Graue Panther Bern**

Barbara Leuenberger  
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**

Gabi Clivaz, Abteilung Gesellschaft und  
Soziales, Rain 7, 3063 Ittigen

**031 925 23 12**

gabi.clivaz@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

## Vermittlungsstellen für Freiwillige

### **Nachbarschaftshilfe Ittigen**

Auskunft und Bratung für Freiwillige und unterstützungssuchende Personen

Patricia Schirò, Kappelisackerstrasse 119, 3063 Ittigen

**031 925 23 88**

patricia.schiro@ittigen.ch

### **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

### **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/freiwillige

### **Reformierte Kirche Ittigen**

Daniel Mörgeli, Leiter Erwachsene 65plus,

Rain 13, 3063 Ittigen

**031 921 47 01**

moergeli@refittigen.ch

www.refittigen.ch/gemeindeleben/  
erwachsene-65plus

### **Römisch-katholische Pfarrei Guthirt**

Kontaktperson für Freiwilligenarbeit

Angela Ferrari, Obere Zollgasse 31, 3072 Ostermundigen

**031 930 87 18**

angela.ferrari@kathbern.ch

www.kathbern.ch/guthirt

**tilia Ittigen**, Stiftung für Langzeitpflege  
Kontaktperson für Freiwilligenarbeit  
Patrick Huber  
Ittigenstrasse 16, 3063 Ittigen

**031 930 44 50**  
patrick.huber@tilia-stiftung.ch

**Senevita Aespliz**  
Kontaktperson für Freiwilligenarbeit:  
Velinka Mitrović  
Grauholzstrasse 11, 3063 Ittigen

**031 924 20 20**  
velinka.mitrovic@senevita.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

## Todesfall

**Erbschaftsamt**  
Siegelungsamt / Testamentsdienst  
Abteilung Gesellschaft und Soziales, Rain 7,  
3063 Ittigen

**031 925 22 25**  
philip.waelchli@ittigen.ch  
www.ittigen.ch

**Bestattungswesen / Friedhof  
Gemeinde Bolligen**, Friedhofverwaltung  
Hühnerbühlstrasse 3, 3065 Bolligen

**031 924 70 28**  
friedhofverwaltung@bolligen.ch  
www.bolligen.ch

**Zivilstandsamt Bern-Mittelland**  
Laupenstrasse 18A, 3008 Bern

**031 635 42 00**  
za.mittelland@pom.be.ch  
www.pom.be.ch

**Reformierte Kirche Ittigen**  
Rain 13, 3063 Ittigen  
Pfarrer Dominique Baumann  
PfarrerIn Barbara Stankowski  
PfarrerIn Yvonne Szedlák-Michel

031 921 00 24  
031 921 48 50  
031 921 87 42

# Alterswohnungen

## **Stiftung Wohnraumbeschaffung der Einwohnergemeinde Ittigen**

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

**031 378 55 61**

danial.buetikofer@privera.ch  
www.heiminfo.ch

## **Seniorenresidenz Talgut Ittigen**

Talgut-Zentrum 34, 3063 Ittigen

**031 924 71 11**

info@sti-ittigen.ch  
www.sti-ittigen.ch

## **atria – sicher wohnen**

BERIMAG AG

**031 666 11 88**

info@berimag.ch  
www.berimag.ch

## **Kompetenzzentrum Alter 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 Bantiger**

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

**031 928 20 00**

info@spitex-bantiger.ch  
www.spitex-bantiger.ch

### **Home Instead**

Senioren-Service Bern-Ost GmbH  
Schwarztorstrasse 11, 3007 Bern

**031 370 80 70**

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

## Pflege zu Hause

### **SPITEX-Verein Bantiger**

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

**031 928 20 00**

info@spitex-bantiger.ch  
www.spitex-bantiger.ch

### **MPD-SPITEX BERN**

Mobiler Onkologie- & Palliativdienst  
SPITEX BERN

**031 388 50 23**

mpd@spitex-bern.ch

## Home Instead

Senioren-Service Bern-Ost GmbH  
Schwarztorstrasse 11, 3007 Bern

**031 370 80 70**

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

## Mahlzeitendienst

### Mahlzeitendienst / Essen zu Hause

#### tilia Ostermundigen

Zossstrasse 2, 3072 Ostermundigen

**031 930 61 11**

ostermundigen@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,

#### ab Dezember 2025

Ittigenstrasse 16, 3063 Ittigen

**031 917 21 00**

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

### Reformierte Kirche Ittigen

#### Mittagstisch 65plus

Daniel Mörgeli, Leiter Erwachsene 65plus,  
Rain 13, 3063 Ittigen

**031 921 47 01**

(jeden 1. Mittwoch im Monat)  
moergeli@refittigen.ch  
www.refittigen.ch/gemeindeleben/  
erwachsene-65plus

## 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

Schwarztorstrasse 32, 3007 Bern

**031 371 62 74**

www.entlastungsdienst.ch

**Schweizerisches Rotes Kreuz  
Kanton Bern, Region Mittelland**

Entlastung Angehörige SRK,  
Bernstrasse 162, 3052 Zollikofen

**031 332 27 23**

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

**Schweizerisches Rotes Kreuz  
Kanton Bern, Region Mittelland**

Besuchs- und Begleitdienst SRK,  
Bernstrasse 162, 3052 Zollikofen

**031 384 02 17**

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

**Reformierte Kirche Ittigen**

Besuchsdienst: Daniel Mörgeli,  
Leiter Erwachsene 65plus Rain 13,  
3063 Ittigen

**031 921 47 01**

moergeli@refittigen.ch  
www.refittigen.ch/gemeindeleben/  
erwachsene-65plus

**Römisch-katholische Pfarrei Guthirt**

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

**031 930 87 18**

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

**Pro Senectute Kanton Bern**

Beratungsstelle Liebefeld  
Hildegardstrasse 18, 3097 Liebefeld

**031 359 03 03**

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

## Transportdienste

**Rotkreuz-Fahrdienst**

Schweizerisches Rotes Kreuz Kanton Bern  
Region Mittelland, Bernstrasse 162,  
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

### **Senevita Aespliz**

Tagesaufenthalte  
Grauholzstrasse 11, 3063 Ittigen

**031 924 20 12**

[velinka.mitrovic@senevita.ch](mailto:velinka.mitrovic@senevita.ch)

### **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](mailto:tagestreff.ostermundigen@tilia-stiftung.ch)  
[www.tilia-stiftung.ch/de/seniorentreff-bern](http://www.tilia-stiftung.ch/de/seniorentreff-bern)

## Stationäre Alters- und Pflegeeinrichtungen

### **Senevita Aespliz**

Grauholzstrasse 11, 3063 Ittigen

**031 924 20 20**

[aespliz@senevita.ch](mailto:aespliz@senevita.ch)  
[www.aespliz.senevita.ch](http://www.aespliz.senevita.ch)

### **tilia Ittigen**

Ittigenstrasse 16, 3063 Ittigen

**031 917 21 00**

[beratungsstelle@tilia-stiftung.ch](mailto:beratungsstelle@tilia-stiftung.ch)  
[www.tilia-stiftung.ch](http://www.tilia-stiftung.ch)

### **Seniorenresidenz Talgut Ittigen**

Talgut-Zentrum 34, 3063 Ittigen

**031 924 71 11**

[info@sti-ittigen.ch](mailto:info@sti-ittigen.ch)  
[www.sti-ittigen.ch](http://www.sti-ittigen.ch)



# Ärztinnen /Ärzte

## Persönliche Ärztin / persönlicher Arzt:

.....

Sanitätsnotruf	144
Notarzt	0900 57 67 47
Apothekennotruf	0900 98 99 00
Zahnärztenotruf	0900 57 67 47
Vergiftungsnotruf	145

## Diverses

Polizeinotruf	117
Feuerwehrnotruf	118
Dargebotene Hand	143

Herausgeberin:  
Gemeinde Ittigen  
[www.ittigen.ch](http://www.ittigen.ch)  
Stand: Februar 2025

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

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

