



Foto: Albert Andrist, Worblaufen



Stefan Wüthrich

Altersbeauftragter

Telefondirekt 031 925 23 52

stefan.wuethrich@ittigen.ch

Gemeinde Ittigen
Abteilung Gesellschaft und
Soziales
Rain 7, 3063 Ittigen

Telefon 031 925 22 32

www.ittigen.ch

Senior Info

2026/2027

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

aus China

Senior Info 2026/2027

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. Auf www.ittigen.ch/aktivimalter finden Sie alle Anlässe.

Quartierzentrum Chäppu Träff

Kappelisackerstr. 119, 3063 Ittigen

031 925 23 52

Stefan Wüthrich, Altersbeauftragter

Kaffee und Kuchen

alternierend im Quartierzentrum Chäppu-Träff, im Quartier Eyfeld (GVB und Quartierplatz) und in Worblaufen (Bistro Dällebach)

Jassen

jeden 1. und 3. Dienstag im Monat, im ChäppuTräff, beginn 14.00 Uhr

Lismi-Gaffee

jeden Montag von 14.00–17.00 Uhr im Senevita Aespliz

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

Manuel Simon, Pfarrseelsorger
Obere Zollgasse 31, 3072 Ostermundigen

031 930 87 13

manuel.simon@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](http://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](http://www.refittigen.ch/gemeindeleben/erwachsene-65plus)

Römisch-katholische Pfarrei Guthirt

Manuel Simon, Pfarrseelsorger
Obere Zollgasse 31, 3072 Ostermundigen

031 930 87 13

manuel.simon@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 Uçan

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

Pulferstube Ittigen

informieren und begegnen
Talgut-Zentrum Ittigen

031 925 22 25

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
jacqueline.laederach@be.prosenectute.ch
www.be.prosenectute.ch

Selbsthilfe BE

Beratungszentrum Bern, Bollwerk 41, Bern

031 311 43 86

info@selbsthilfe-be.ch

Römisch-katholische Pfarrei Guthirt

Obere Zollgasse 31, 3072 Ostermundigen
Edith Zingg, Gemeindeleitung, Theologie
Gabriela Christen-Binder, Parreiseelsorgerin
Manuel Simon, Pfarrseelsorger
Antonia Manderla, Parreiseelsorgerin
Angela Ferrari, Sozialberatung

031 930 87 13

www.kathbern.ch/guthirt
031 930 78 14
031 932 87 11
031 930 87 13
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
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 Beratung 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@seneita.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)

058 715 62 30

dania.buetikofer@privera.ch
www.privera.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

Dovida - Bern

Senioren Dienste Schweiz AG
Schwarztorstrasse 11, 3007 Bern

031 370 80 70

info.bern@dovida.ch
www.dovida.ch

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

Dovida - Bern

Senioren Dienste Schweiz AG
Schwarztorstrasse 11, 3007 Bern

031 370 80 70

info.bern@dovida.ch
www.dovida.ch

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

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

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/de/seniorentreff-bern

Stationäre Alters- und Pflegeeinrichtungen

Senevita Aespliz

Grauholzstrasse 11, 3063 Ittigen

031 924 20 20

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

tilia Ittigen

Ittigenstrasse 16, 3063 Ittigen

031 917 21 00

beratungsstelle@tilia-stiftung.ch
www.tilia-stiftung.ch

Seniorenresidenz Talgut Ittigen

Talgut-Zentrum 34, 3063 Ittigen

031 924 71 11

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

Notizen

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
Stand: Januar 2026

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

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

