

Wegweiser 60+

Inhaltsverzeichnis

Seiten

1. Notfalldienste	1
1.1 Notfallnummern allgemein	
1.2 Ärzte und Spitäler	
1.3 Meine eigenen Notfallnummern	
2. Informationsstellen rund ums Älter werden	2
2.1 Fachstelle Gesellschaft	
2.2 Gemeindeverwaltung	
2.3 Pro Senectute	
3. Lebens- und Freizeitgestaltung	2/3
3.1 Angebote der Kirchgemeinden	
3.2 Geselligkeit, Bewegung, Kultur, Bildung	
4. Wohnen und Unterstützung im Alltag	3/4/5/6
4.1 Wohnen im Alter	
4.2 Unterstützung im Alltag für Betroffene und Angehörige	
4.3 Essen und Verpflegung	
4.4 Mobilität und Fahrdienste	
4.5 Soziale, rechtliche und finanzielle Beratung	
5. Gesundheit	6
5.1 Beratungsangebot zu Gesundheitsfragen	
5.2 Spitexangebote	

1. Notfallnummern

1.1 Notfallnummern allgemein

Polizeinotruf	117
Feuerwehr	118
Sanitätsnotruf/Ambulanz	144
Vergiftungsnotfälle (Toxzentrum)	145
Dargebotene Hand	143
REGA	1414
Zahnarzt Notfalldienst	1811

1.2 Ärzte und Spitäler

Organisation	Kommunikation	Angebot/Beschreibung
Centerpraxis Grosshöchstetten Dorfstrasse 4C 3506 Grosshöchstetten	☎ 031 711 35 35 ✉ centerpraxis@hin.ch 🌐 www.centerpraxis.ch	Erkundigen Sie sich ausführlich telefonisch oder auf der Website über die Angebote.
Spital Langnau	☎ 034 421 31 31	
Spital Burgdorf	☎ 034 421 21 21	
Spital Münsingen	☎ 031 682 82 82	
Siloah Gümligen	☎ 031 958 11 01	Notfallpraxis prioritär für u.A. Altersmedizin

1.3 Meine eigenen Notfallnummern

Name/Vorname	Beziehung	Nummer
Peter Beispiel	Bruder	000 000 00 00 Telefon 000 000 00 00 Mobil

2. Informationsstellen rund ums Älter werden

2.1 Altersbeauftragte

Organisation	Kommunikation	Angebot/Beschreibung
Fachstelle Gesellschaft Grosshöchstetten Stefanie Lüthi Kramgasse 3 3506 Grosshöchstetten	☎ 031 790 00 10 ✉ stefanie.luethi@grosshoechstetten.ch	Ansprechperson für Fragen der Bevölkerung rund ums Älter werden. Kontakt und Koordination mit Behörden und Organisationen. Frau Lüthi hat kein festes Büro in Grosshöchstetten. Ihre Anliegen dürfen Sie gerne der Gemeindeverwaltung Grosshöchstetten zukommen lassen. Die Korrespondenz wird entsprechend weitergeleitet.

2.2 Gemeindeverwaltung

Organisation	Kommunikation	Angebot/Beschreibung
Gemeindeverwaltung Grosshöchstetten Kramgasse 3 3506 Grosshöchstetten	☎ 031 710 21 10 ✉ info@grosshoechstetten.ch 🌐 www.grosshoechstetten.ch	Die Gemeindeverwaltung hilft bei verschiedenen Fragen weiter, auch rund um einen Todesfall.
AHV-Zweigstelle Grosshöchstetten	☎ 031 710 21 17 ✉ info@grosshoechstetten.ch	Die AHV-Zweigstelle berät Sie gerne zu verschiedenen Themen wie bsw. Altersrente, Hinterlassenenrente oder Ergänzungsleistung.

2.3 Pro Senectute

Organisation	Kommunikation	Angebot/Beschreibung
Pro Senectute Kanton Bern Worblentalstrasse 32 3063 Ittigen	☎ 031 359 03 03 ✉ info@be.prosenectute.ch 🌐 www.be.prosenectute.ch 🌐 www.wohnen60plus.ch 🌐 www.infosenioren.ch	Fachstelle für Fragen rund um das Alter und Altern (Freizeitangebote, Beratungen und Dienstleistungen, welche die Lebensgestaltung, die Selbständigkeit und die Lebensqualität von Menschen im AHV-Alter unterstützen).

3. Lebens- und Freizeitgestaltung

3.1 Angebote der Kirchgemeinden

Organisation	Kommunikation	Angebot/Beschreibung
Reformierte Kirchgemeinde Grosshöchstetten Oberthalstrasse 3a 3532 Zäziwil	Sekretariat ☎ 031 711 43 93 ✉ info@kggrosshoechstetten.ch 🌐 www.kggrosshoechstetten.ch Sozialdiakon Stephan Loosli ☎ 031 711 28 87 ✉ sozialdiakonie@kggrosshoechstetten.ch	- Seniorennachmittag - Seniorengruppe - Handarbeitskreise - Seniorenferien - Seniorenessen - Mittagstisch - Seelsorge und Beratung - Besuchsdienste
Kirchgemeinde Schlosswil-Oberhünigen Riedstrasse 14 3082 Schlosswil	Pfarramt ☎ 031 711 01 28 ✉ pfarrhaus.schlosswil@bluewin.ch 🌐 www.kirche-schlosswil.ch Sekretariat ☎ 031 711 46 15 ✉ kige.schlosswil@bluewin.ch	- Seniorennachmittag - Offene Seniorentreffs - Besuchsdienste - Seelsorge - Seniorenreise

Organisation	Kommunikation	Angebot/Beschreibung
Röm.-kath. Pfarrei Auferstehung Inselstrasse 11 3510 Konolfingen	☎ 031 791 05 74 ✉ auferstehung.konolfingen@kathbern.ch 🌐 www.kathbern.ch/konolfingen/	- Seniorennachmittage zu verschiedenen Themen - Seniorenausflüge - Besuchsdienste - Seelsorgegespräche - Krankenkommunion

3.2 Geselligkeit, Bewegung, Kultur, Bildung

Organisation	Kommunikation	Angebot/Beschreibung
Frauenverein Grosshöchstetten Präsidium Andrea Schär Kapellenweg 3 3506 Grosshöchstetten	☎ 079 769 59 03 ✉ info@frauenvereingrh.ch 🌐 www.frauenvereingrh.ch	- Seniorenessen und Mittagstisch - Kursangebote - Rotkreuzfahrdienst - Ausflüge, Reisen und Wanderungen - Geburtstagsbesuche
Landfrauenverein Schlosswil-Ried Doris Aebersold Möschberg 6a 3506 Grosshöchstetten	☎ 031 711 10 51 / 079 395 83 40 ✉ doris_aebersold@bluewin.ch	- Seniorennachmittage - Walking-Treff - Diverse Kurse und Veranstaltungen
IGGH Interessengemeinschaft Gehörlose und Hörbehinderte Belpstrasse 24 3007 Bern	☎ 031 311 57 81 ✉ info@kggrosshoechstetten.ch 🌐 www.kggrosshoechstetten.ch	Kurse - Hörtraining mit Lippenlesen - Gedächtnistraining - Djembe - Englisch Treffpunkte - Tinnitusgruppen - Treffpunkte für gehörlose Seniorinnen und Senioren Freizeit - Begleitete Ferienwoche für hörbehinderte Seniorinnen und Senioren ab 65+ - Stadtführung in Gebärdensprache - Diverse Veranstaltungen
Pro Senectute Kanton Bern	Siehe S. 2	Abteilung Bildung und Sport

4. Wohnen und Unterstützung im Alltag

4.1 Wohnen im Alter

Organisation	Kommunikation	Angebot/Beschreibung
Landblick AG Alters- und Pflegeheim Erlessenweg 23 3506 Grosshöchstetten	☎ 031 529 55 55 ✉ info@landblick.ch 🌐 www.landblick.ch	- Alters- und Pflegeheim
Genossenschaft Seniorenwohnungen Grosshöchstetten c/o Landnotariat + Advokatur Postfach 173 Dorfstrasse 3 3506 Grosshöchstetten	☎ 031 710 70 70 ✉ kontakt@seniorenwohnungen-ghs.ch 🌐 www.seniorenwohnungen-ghs.ch	- Vermietung von alters- und betagtegerechten Wohnungen in Grosshöchstetten
Stiftung Lebensart Chisenmattweg 14 3510 Konolfingen	☎ 031 790 60 60 ✉ konolfingen@lebensart.ch 🌐 www.lebensart.ch	- Wohnen mit Pflege - Kurzeitaufenthalt - Wohnen mit Dienstleistung - Restaurantbetrieb von 09.00-17.00 Uhr

Organisation	Kommunikation	Angebot/Beschreibung
Alterswohn- und Pflegeheim Rüttihubelbad Rüttihubel 29 3512 Walkringen	☎ 031 700 81 80 ✉ altersheim@ruettihubelbad.ch 🌐 www.ruettihubelbad.ch	- Alterswohn- und Pflegeheim
Bären Biglen AG - Wohnen im Alter Bärenstutz 17 3507 Biglen	☎ 031 705 60 60 ✉ office@baeren-biglen.ch 🌐 www.baeren-biglen.ch	- Wohnen im Alter - Wohnen mit Dienstleistung - Mahlzeitendienst
Altersheim Oberdiessbach Krankenhausstrasse 7 3675 Oberdiessbach	☎ 031 770 50 50 ✉ info@ahoberdiessbach.ch 🌐 www.ahoberdiessbach.ch	- Alterswohnungen - Wohnen mit Dienstleistungen Für primär betagte Menschen mit leichter bis mittlerer Pflegebedürftigkeit
Alterssitz Neuhaus Aaretal AG Neuhaus 1 3110 Münsingen	☎ 031 720 70 20 ✉ info@ana-ag.ch 🌐 www.ana-ag.ch	- Tagestreff - Pflegehaus - Ferienzimmer - Studios - Wohnen mit Dienstleistungen
Stiftung für Betagte Schlossstrasse 1 3110 Münsingen	☎ 031 720 27 27 ✉ mail@sfbm.ch 🌐 www.sfbm.ch	- Alterszentrum Schlossgut (Betreuung und Pflege, sowie eine Demenzabteilung, öffentliches Restaurant) - Altersresidenz Bärenmatte (Betreuung und Pflege, sowie Wohnungen mit Dienstleistungen, öffentliches Restaurant) - Alterssiedlung Sonnhalde (altersgerechtes Wohnen)
Kastanienpark Krankenhausstrasse 14 3672 Oberdiessbach	☎ 031 682 88 88 ✉ info@kastanienpark.ch 🌐 www.kastanienpark.ch	- Alters- und Pflegeheim für mittel bis schwer pflegebedürftige ältere Menschen - Geschützter Wohnbereich für Menschen mit Demenz - Regelmässige öffentliche Veranstaltungen zu den Themen Leben im Alter und dem Thema Demenz - Angebot von Ferienaufenthalten - Vorübergehende Aufenthalte nach Spitalaufenthalt - Tagestreff zur Entlastung der Angehörigen - Öffentliches Restaurant mit Terrasse - Mahlzeitendienst für Selbstabholer - Wäscheservice für Selbstabholer
Pro Senectute Kanton Bern	Siehe S. 2 🌐 www.wohnen60plus.ch	Informationsplattform Wohnen

4.2 Unterstützung im Alltag für Betroffene und Angehörige

Organisation	Kommunikation	Angebot/Beschreibung
Spitex Region Konolfingen Dorfstrasse 4C 3506 Grosshöchstetten	☎ 031 770 22 00 ✉ info@spitex-reko.ch 🌐 www.spitex-reko.ch	- Behandlungs- und Grundpflege - Psychiatrische Pflege - Palliative Care - Palliative Begleitung - Anstellung von pflegenden Angehörigen - Wundmanagement - Hauswirtschaft und Betreuung - Mahlzeitendienst

Organisation	Kommunikation	Angebot/Beschreibung
Entlastungsdienst Schweiz Kanton Bern Schwarztorstrasse 32 3007 Bern	☎ 031 382 01 66 ✉ be@entlastungsdienst.ch 🌐 www.entlastungsdienst.ch	- Entlastung für betreuende angehörige u.A. von Menschen im Alter
Schweizerisches Rotes Kreuz Region Mittelland Bernstrasse 162 3052 Zollikofen	☎ 031 384 02 00 ✉ info-mittelland@srk-bern.ch 🌐 www.srk-bern.ch	- Rotkreuz-Notruf - Entlastung Angehörige SRK - Rotkreuz-Fahrdienst - Besuchs- und Begleitdienst SRK - Patientenverfügungen/Vorsorgeauftrag SRK - Einkaufsdienst SRK
Pro Senectute Kanton Bern	Siehe S. 2	Abteilung Services Unterstützung im Alltag

4.3 Essen und Verpflegung

Organisation	Kommunikation	Angebot/Beschreibung
Spitex Region Konolfingen Dorfstrasse 4C 3506 Grosshöchstetten	☎ 031 770 22 00 ✉ info@spitex-reko.ch 🌐 www.spitex-reko.ch	- Mahlzeitendienst
Kastanienpark Krankenhausstrasse 14 3672 Oberdiessbach	☎ 031 682 88 88 ✉ info@kastanienpark.ch 🌐 www.kastanienpark.ch	- Öffentliches Restaurant mit Terrasse - Mahlzeitendienst für Selbstabholer
Bären Biglen AG Wohnen im Alter Bärenstutz 17 3507 Biglen	☎ 031 705 60 60 ✉ office@baeren-biglen.ch 🌐 www.baeren-biglen.ch	- Mahlzeitendienst
Stiftung Lebensart Chisenmattweg 14 3510 Konolfingen	☎ 031 790 60 60 ✉ konolfingen@lebensart.ch 🌐 www.lebensart.ch	- Restaurantbetrieb von 09.00-17.00 Uhr
Pro Senectute Kanton Bern	Siehe S. 2 🌐 www.casagusto.prosenectute.ch	Abteilung Services

4.4 Mobilität und Fahrdienste

Organisation	Kommunikation	Angebot/Beschreibung
Schweizerisches Rotes Kreuz Region Mittelland Bernstrasse 162 3052 Zollikofen	☎ 031 384 02 00 ✉ info-mittelland@srk-bern.ch 🌐 www.srk-bern.ch	- Rotkreuz-Notruf - Rotkreuz-Fahrdienst

4.5 Soziale, rechtliche und finanzielle Beratung

Organisation	Kommunikation	Angebot/Beschreibung
AHV Zweigstelle Grosshöchstetten	Siehe S. 3	
Sozialdienst Region Konolfingen Bernstrasse 1 3510 Konolfingen	☎ 031 790 45 35 ✉ sozialdienst@konolfingen.ch	Beratung zu persönlichen, finanziellen und familiären Problemen
Pro Senectute Kanton Bern	Siehe S. 2	Abteilung Sozialberatung

Organisation	Kommunikation	Angebot/Beschreibung
Beratungsstelle Demenz Alzheimer Bern Stadt Bern und Region Bahnhofplatz 2 3011 Bern	☎ 031 312 04 10 ✉ regionbern@alz.ch 🌐 www.alz.ch/be	Beratungsangebot für Demenzbetroffene und Angehörig in folgenden Bereichen: - Selbstfürsorge - Alltagsgestaltung - Finanzielles - Vorsorgeauftrag - Hilfenentschädigung - Betreuung - Heimeintritt
Bernische Ombudsstelle für Alters-, Betreuungs- und Heimfragen Zinggstrasse 16 3007 Bern	☎ 031 372 27 27 ✉ info@ombudsstellebern.ch 🌐 www.ombudsstellebern.ch	An die Ombudsstelle kann sich wenden, wer sich ungerecht behandelt oder verletzt fühlt in Zusammenhang mit häuslicher, ambulanter od. stationärer Pflege.
Unabhängige Beschwerdestelle für das Alter (UBA) Malzstrasse 10 8045 Zürich	☎ 0848 00 13 13 ✉ info@uba.ch 🌐 www.uba.ch	Anlaufstelle für Fragen und Prävention von Konfliktsituationen und Gewalt für betroffene ältere Menschen und ihre Angehörigen.

5. Gesundheit

5.1 Beratungsangebote zu Gesundheitsfragen

Organisation	Kommunikation	Angebot/Beschreibung
Pro Senectute Kanton Bern	Siehe S. 2	Abteilung Zwäg ins Alter
IGGH Interessengemeinschaft Gehörlose und Hörbehinderte Belpstrasse 24 3007 Bern	☎ 031 311 57 81 ✉ info@kggrosshoechstetten.ch 🌐 www.kggrosshoechstetten.ch	Kurse - Hörtraining mit Lippenlesen - Gedächtnistraining - Djembe - Englisch Treffpunkte - Tinnitusgruppen - Treffpunkte für gehörlose Seniorinnen und Senioren Freizeit - Begleitete Ferienwoche für hörbehinderte Seniorinnen und Senioren ab 65+ - Stadtführung in Gebärdensprache - Diverse Veranstaltungen
Beratungsstelle für sehbehinderte Menschen Kanton Bern Neufeldstrasse 95 Postfach 918 3000 Bern 9	☎ 031 306 33 33 ✉ info@b-bern.ch 🌐 www.beraten-b.ch	Beratung und Unterstützung von Menschen mit visueller Beeinträchtigung.

5.2 Spitexangebote

Organisation	Kommunikation	Angebot/Beschreibung
Spitex Region Konolfingen Dorfstrasse 4C 3506 Grosshöchstetten	☎ 031 770 22 00 ✉ info@spitex-reko.ch 🌐 www.spitex-reko.ch	- Behandlungs- und Grundpflege - Psychiatrische Pflege - Palliative Care - Palliative Begleitung - Anstellung von pflegenden Angehörigen - Wundmanagement - Hauswirtschaft und Betreuung - Mahlzeitendienst