



**Seniorennetzwerk**

Region Oberdiessbach

# Senioren Wegweiser



**der Gemeinden  
Brenzikofen, Herbligen, Linden, Oberdiessbach**

Ausgabe: März 2019

---

### VORWORT

Liebe Seniorinnen und Senioren

Erfreulicherweise wird die Zeit nach der Pensionierung für viele Menschen zunehmend länger. Das eröffnet manche Möglichkeiten und weckt auch da und dort den Wunsch nach Beratung. Der vorliegende «Senioren Wegweiser» soll mithelfen, sich in diesem Umfeld zurechtzufinden.

Diese Übersicht wurde von Ursula Zürcher, Ruth Graf und Walter Suter im Rahmen des Prozesses «Unterwegs zu einer altersfreundlichen Gemeinde» zusammengestellt, der anlässlich der Überarbeitung des Altersleitbildes der Gemeinden Oberdiessbach, Linden, Herbligen und Brenzikofen ins Leben gerufen wurde und zur Gründung des Vereins «Seniorennetzwerk» der Region Oberdiessbach geführt hat.

Dieser «Wegweiser» ist Veränderungen unterworfen und wohl schon bei seinem Erscheinen nicht mehr in allen Teilen aktuell. Um dem zu begegnen, gibt es neben der gedruckten Version, die in den Gemeindeschreibereien der erwähnten Gemeinden aufliegt, auch eine Version im Internet. Dort werden gemeldete Mutationen laufend nachgetragen. Bitte melden Sie Unstimmigkeiten per Mail an: [ursula.zuercher@seniorennetzwerk.ch](mailto:ursula.zuercher@seniorennetzwerk.ch) oder per Telefon über die Nummer 079 463 78 83.

Im Namen der Spurgruppe «Alterspolitik» der gemeinsamen Sozialkommission der erwähnten Gemeinden bedanke ich mich bei allen, die an diesem «Senioren Wegweiser» mitgewirkt haben - wie auch bei denen, die helfen, dieses Verzeichnis aktuell zu halten.

Hanspeter Schmutz  
Gemeinderat «Soziales»

## INHALT

BERATUNG.....	3
Altersfragen .....	3
Lebensprobleme .....	4
Rechtsfragen.....	5
Finanzielle Beratung .....	6
Radio- und TV-Empfangsgebühren.....	7
Vorsorgeauftrag - Patientenverfügung .....	7
Todesfall - Testament .....	8
GESUNDHEIT.....	10
Notfalldienste .....	10
Ärzte .....	11
Pflege.....	11
Hilfsmittel .....	12
Fachstellen - Therapie - Beratung.....	12
Selbsthilfegruppen.....	16
WOHNEN ZUHAUSE.....	16
Hilfe im Haushalt .....	16
Mahlzeiten.....	17
Hauslieferdienste.....	18
Notrufeinrichtungen.....	18
Entlastung – Begleitung Schwerkranker.....	19
Begleitung - Transportdienste .....	21
Umbau - Renovation.....	22
Wohnmöglichkeiten - Wohnungswechsel.....	22
WOHNEN IM HEIM .....	23
Alters- und Pflegeheime .....	23
Umzug ins Heim.....	23
FREIZEIT .....	25
Fitness - Sport - Bewegung .....	25
Anlässe – Kontakte – Lesen - Spielen .....	26
Bildung – Kultur - Kurse .....	28
Sinnvolle Beschäftigung - Freiwilligenarbeit .....	28
WICHTIGE ADRESSEN .....	31

**BERATUNG**

**Altersfragen**

**Pro Senectute Emmental-Oberaargau..... 031 790 00 10**

Beratungsstelle 3510 Konolfingen, Chisenmattweg 32

konolfingen@be.prosenectute.ch

www.be.prosenectute.ch

Umfassende Beratung und Unterstützung in allen Altersfragen. Förderung von Selbständigkeit und Lebensqualität im Alter. Erste Anlaufstelle bei persönlichen, familiären und finanziellen Fragen, insbesondere Sozialversicherung, Ergänzungsleistungen, Hilflosenentschädigung, Budgets, Pflegeverträge, Heimeintritte, Entlassung von betreuenden Angehörigen. Termine nach telefonischer Vereinbarung.

Auf der Webseite [www.infosenior.ch](http://www.infosenior.ch) von Pro Senectute finden Sie alle Angebote, Veranstaltungen und Dienstleistungen für Senioren.

**Schweizerisches Rotes Kreuz Bern-Emmental**

Das Schweizerische Rote Kreuz Bern-Emmental engagiert sich im sozialen Bereich für Senioren, Betagte und deren Angehörigen im Emmental. Mit Hauptsitz in Burgdorf und einer Zweigstelle in Langnau erfüllen im SRK Bern-Emmental über 450 Freiwillige und 35 Mitarbeitende vielfältige Aufgaben im Sinne des Rotkreuzgedankens. Mit der umfassenden Seniorenunterstützung zu Hause werden bereits bestehende Angebote ergänzt. So setzt sich das SRK Bern-Emmental dafür ein, dass ältere Personen möglichst lange selbstständig und sicher daheim in ihrer vertrauten Umgebung leben können.

**Geschäftsstelle Burgdorf..... 034 420 07 70**

Lyssachstrasse 91, 3400 Burgdorf

Mo - Fr: 08.30 - 11.30 Uhr

Di + Do: 14.00 - 17.00 Uhr

**Zweigstelle Langnau..... 034 402 14 11**

Dorfstrasse 5, 3550 Langnau i.E.

info@srk-emmental.ch / [www.srk-bern.ch/emmental](http://www.srk-bern.ch/emmental)

## Lebensprobleme

### **Pfarrämter**

**Evang.-Ref. Kirchgemeinde Oberdiessbach..... 031 771 02 45**

#### **Pfarramt Kirche**

Oberdiessbach nördlich vom Diessbach, Freimettigen,  
Aeschlen

Roland Langenegger, Kirchstrasse 3, 3672 Oberdiessbach  
roland.langenegger@kirche-oberdiessbach.ch / www.kirche-  
oberdiessbach.ch (90 Stellen%, montags nicht erreichbar)

**Evang.-Ref. Kirchgemeinde Oberdiessbach..... 031 771 15 49**

#### **Pfarramt Matte**

Oberdiessbach südlich vom Diessbach, Bleiken,  
Herbligen, Brenzikofen

Daniel Meister, Pappelweg 4, 3672 Oberdiessbach  
daniel.meister@kirche-oberdiessbach.ch / www.kirche-  
oberdiessbach.ch (90 Stellen%, montags nicht erreichbar)

**Evang.-Ref. Kirchgemeinde Linden ..... 031 771 01 61**

Pfr. Giancarlo Voellmy, Birrmoosstrasse 5,  
Pfarrhaus, 3673 Linden

pfarramt@kirche-linden.ch / www.kirche-linden.ch

**Röm.-kath. Pfarrei Auferstehung Konolfingen ..... 031 791 05 74**

Inselstrasse 11, 3510 Konolfingen

Manuel Simon (Gemeindeleiter)

manuel.simon@kathbern.ch / www.kathbern.ch/konolfingen

**Christkatholische Kirche ..... 033 437 26 83**

Christian Binz, Aumattweg 50, 3613 Steffisburg

binz4@bluewin.ch / https://christkatholisch.ch/thun

**Dargebotene Hand ..... 143**

Gesprächspartner in Krisensituationen. Bietet Lebenshilfe im  
Schutze der Anonymität.

### **Opferhilfe, Familien- und Eheberatung**

**VISTA Fachstelle Opferhilfe ..... 033 225 05 60**

Bälliz 49, 3600 Thun

info@vista-thun.ch

Fachstelle Opferhilfe bei sexueller und häuslicher Gewalt

**Ehe- und Familienberatung Bern..... 031 312 10 66**

Aarberggasse 36, 3011 Bern

Unabhängige Fachstelle für Beziehungsfragen des Kantons Bern

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

und auch <http://www.berner-eheberatung.ch/beratungsstellen.html>

<http://www.kathbern.ch/fachstellen-organisationen/fachstelle-ehe-partnerschaft-familie/>

Sie sind für Sie da bei Konflikten in Ehe, Partnerschaft und Familie.  
Termine nach telefonischer Vereinbarung.

---

**Rechtsfragen**

---

**Regionaler Sozialdienst Oberdiessbach ..... 031 770 27 47**

Mattenweg 2, 3672 Oberdiessbach

[sozialdienste@oberdiessbach.ch](mailto:sozialdienste@oberdiessbach.ch)

[www.oberdiessbach.ch/artikel/798/Verwaltung/Regionaler Sozialdienst](http://www.oberdiessbach.ch/artikel/798/Verwaltung/Regionaler_Sozialdienst)

Unentgeltliche Rechtsauskunftsstelle für minderbemittelte Einwohnerinnen und Einwohner.

**Bernische Ombudsstelle für Alters-, ..... 031 372 27 27  
Betreuungs- und Heimfragen, Bern**

Zinggstrasse 16, 3007 Bern

Jede Person, die sich in einer Angelegenheit im Zusammenhang mit öffentlichen oder privaten Institutionen im Alters-, Behinderten- und Heimbereich im Kanton Bern ungerecht behandelt oder verletzt fühlt, kann sich an die Ombudsstelle wenden. Die Beratungen sind vertraulich und kostenlos und erfolgen in der Regel telefonisch.

<http://www.ombudsstellebern.ch> / [info@ombudsstellebern.ch](mailto:info@ombudsstellebern.ch)

**Rechtsauskunftsstelle des bernischen ..... 031 312 53 53  
Anwaltsverbandes**

Bundesgasse 16, 3011 Bern

Donnerstag: 17.00 - 19.30 Uhr

Samstag: 09.00 - 12.00 Uhr

Es werden nur mündliche Auskünfte in allen Rechtsfragen erteilt, ohne Voranmeldung. Eine Konsultation dauert max. 20 Minuten und ist kostenpflichtig.

## Finanzielle Beratung

### **Regionaler Sozialdienst Oberdiessbach ..... 031 770 27 47**

Mattenweg 2, 3672 Oberdiessbach

sozialdienste@oberdiessbach.ch

www.oberdiessbach.ch/artikel/798/Verwaltung/Regionaler Sozialdienst

Unentgeltliche Rechtsauskunftsstelle für minderbemittelte Einwohnerinnen und Einwohner. Beratung und allfällige finanzielle Unterstützung.

### **Pro Senectute Emmental-Oberaargau ..... 031 790 00 10**

Beratungsstelle 3510 Konolfingen, Chisenmattweg 32

konolfingen@be.prosenectute.ch

www.be.prosenectute.ch

### **Berner Schuldenberatung (Verein)**

Telefonhotline für neue KlientInnen ..... **031 376 10 10**

Kirchbergstrasse 105, 3400 Burgdorf ..... **034 423 02 88**

Seftigenstrasse 57, 3007 Bern ..... **031 371 84 84**

Thunstrasse 34, 3700 Spiez ..... **033 221 76 30**

info@schuldeninfo.ch / www.schuldeninfo.ch

### **AHV-Zweigstellen**

Die AHV-Zweigstelle ist eine Aussenstelle der Ausgleichskasse des Kantons Bern (AKB). Sie ist Anlaufstelle für Auskünfte, Dokumentation und Beratung.

#### *Oberdiessbach*

### **AHV-Zweigstelle-Oberdiessbach ..... 031 770 27 30**

Gemeindeplatz 1, 3672 Oberdiessbach

Montag: 08.30-11.30 / 14.00-18.00 Uhr

Dienstag bis Freitag: 08.30-11.30 / 14.00-16.30 Uhr

ahv.steuerbuero@oberdiessbach.ch / www.oberdiessbach.ch

#### *Brenzikofen und Herbligen*

### **AHV-Zweigstelle Heimberg ..... 033 439 20 80**

Alpenstrasse 26, Postfach 271, 3627 Heimberg

ahv-zweigstelle@heimberg.ch

Montag-Dienstag: 08.00 - 11.45 / 14.00 - 17.00 Uhr

Mittwoch: 08.00 - 11.45 / 14.00 - 18.00 Uhr

Donnerstag: 14.00 - 17.00 Uhr

Freitag:                                   ganzer Tag geschlossen

*Linden*

**AHV-Zweigstelle Rechtes Zulgtal..... 033 453 80 50**

Dorf 19, Postfach 18, 3615 Heimenschwand

ahv@buchholterberg.ch

Montag und Freitag:   geschlossen

Dienstag:                   08.00 - 12.00 / 13.30 - 17.00 Uhr

Mittwoch:                 08.00 - 12.00 / Nachmittag geschlossen

Donnerstag:              08.00 - 12.00 / 13.30 - 17.00 Uhr

### Radio- und TV-Empfangsgebühren

**SERAFE AG..... 058 201 31 67**

Postfach, 8010 Zürich

www.serafe.ch

Bezügerinnen und Bezüger von Ergänzungsleistungen zur AHV- oder IV-Rente, haben auf schriftliches Gesuch hin, Anspruch auf gebührenfreien Radio- und TV-Empfang.

### Vorsorgeauftrag - Patientenverfügung

Mit dem **Vorsorgeauftrag** kann man eine Person bestimmen, die im Fall der Urteilsunfähigkeit die rechtliche Vertretung übernimmt. Dieser Vorsorgebeauftragte kann für alle oder nur einen dieser Bereiche eingesetzt werden: persönliches Wohl, Finanzen und als Vertretung in rechtlichen Angelegenheiten. Bei der Vermögenssorge geht es vorwiegend um die Bewirtschaftung von Einkommen und Vermögen. Die Vertretung im Rechtsverkehr berechtigt u.a. Verträge abzuschliessen oder aufzulösen.

Mit Ihrer **Patientenverfügung** bestimmen Sie selbst, was zu tun ist bei schwerer Krankheit mit Urteilsunfähigkeit. Etwa, ob alle medizinischen Massnahmen ausgeschöpft werden sollen oder die Erhaltung des Lebens nicht um jeden Preis vorrangig ist. Solche Erklärungen sind wichtige Orientierungshilfen für Ärzte, Angehörige und Vorsorgebeauftragte.

**Schweizerisches Rotes Kreuz Bern-Mittelland ..... 0800 775 775**

Effingerstrasse 25, 3008 Bern



Montag bis Freitag: 09.00 – 12.00 / 13.00 – 17.30 Uhr

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

Beratung und Hilfestellung

**Pro Senectute Emmental-Oberaargau..... 031 790 00 10**

Beratungsstelle 3510 Konolfingen, Chisenmattweg 32

konolfingen@be.prosenectute.ch

www.be.prosenectute.ch

Beratung und Hilfestellung

**Caritas-Beratungstelefon..... 0848 419 419**

www.caritas.ch/de/hilfe-finden/alter-und-betreuung/im-alter-das-richtige-tun/patientenverfuegung-und-vorsorgeauftrag/

**Verbindung der Schweizer Ärztinnen/Ärzte FMH**

www.fmh.ch/services/patientenverfuegung.html

## Todesfall - Testament

**Pro Senectute Emmental-Oberaargau..... 031 790 00 10**

Beratungsstelle 3510 Konolfingen, Chisenmattweg 32

konolfingen@be.prosenectute.ch

www.be.prosenectute.ch

Anordnungen für den Todesfall. Wissenswertes zum Testament.

**Bestattungskoordination..... 031 771 01 67**

Daniel Haldemann, Notariat Haldemann + Jörg,

Burgdorfstrasse 4, 3672 Oberdiessbach

Festlegung des Bestattungstermins in Absprache mit dem zuständigen Pfarrer.

info@huj.ch. Siehe auch: <http://www.friedhof-oberdiessbach.ch>

### **Todesfall**

Bei jedem Todesfall muss ein Arzt beigezogen werden, welcher die ärztliche Todesbescheinigung zuhanden des Zivilstandsamtes ausstellt.

Wenn der Tod in einem Spital, Pflege- oder Altersheim eintritt, ist die Institutionsleitung zuständig für die Meldung des Todesfalles an das zuständige Zivilstandsamt. Es ist möglich, dass Angehörige oder ein Bestattungsunternehmen den Kurierdienst (Überbringen der Todesmeldung an das Zivilstandsamt) übernehmen und/oder mithelfen, die ganze Bestattung zu organisieren. Sobald das Zivil-

standsamt den Tod beurkunden konnte, erfolgt automatisch eine Mitteilung an die Wohnsitzgemeinde der verstorbenen Person. Bestattungswünsche sind bei Angehörigen oder bei der Heimleitung zu hinterlegen.

Stirbt eine Person zu Hause, muss die Meldung des Todesfalles unter Beilage der ärztlichen Todesbescheinigung und wenn vorhanden, des Familienbüchleins/ des Familienausweises sowie des Niederlassungsausweises innert zwei Tagen nach dem Tod dem für den Sterbeort zuständigen Zivilstandsamt unter persönlicher Vorsprache gemeldet werden. Auf Wunsch übernimmt das Bestattungsunternehmen diese Aufgabe für die Angehörigen. Das Zivilstandsamt stellt sodann die für die Beerdigung oder Kremation nötige „Bestätigung der Anmeldung eines Todesfalls“ aus. Diese ist dem Bestattungsbeamten zu übergeben. Die Meldung an die AHV und die Steuerverwaltung werden von Amtes wegen von der zuständigen Gemeinde erledigt. Private Versicherungen (Krankenkasse, Hausrat, Privathaftpflicht), Verträge, Abonnemente (Zeitungen, Telefon, TV), Billag, sind von den Hinterbliebenen zu informieren.

**Zivilstandsamt Bern-Mittelland ..... 031 635 42 00**  
Laupenstrasse 18A, 3008 Bern  
za.mittelland@pom.be.ch / www.be.ch/mip

### **Bestattungsdienste**

In unserer Region finden Sie die folgenden Bestattungsinstitute/-dienste.

**Kindler Walter..... 031 791 22 48 oder 079 389 58 88**  
Emmentalstr. 39, 3510 Konolfingen

**Paul Baumgartner ..... 031 771 19 00 oder 079 432 78 66**  
Kirchstrasse 10, 3672 Oberdiessbach  
in Zusammenarbeit mit Schreinerei Nafzger AG

**Schreinerei Nafzger AG..... 031 771 05 10 oder 079 439 73 94**  
Dorfstrasse 7, 3673 Linden

### **Testamentsfragen**

Testamente können bei der Gemeinde oder bei jedem Notar hinterlegt werden. In unserer Region:

**Notar Daniel Haldemann ..... 031 771 01 67**

Burgdorfstrasse 4, 3672 Oberdiessbach

**Notar Adrian Zimmermann**..... 031 791 12 11

Kreuzplatz 4, 3510 Konolfingen

**Notariat Meyer Marianne** ..... 031 792 04 27

Birkenweg 2, 3510 Konolfingen

**Gemeindeverwaltungen**

**Gemeindeverwaltung Brenzikofen** ..... 031 771 33 36

**Gemeindeverwaltung Herbligen** ..... 031 771 14 44

**Gemeindeverwaltung Linden** ..... 031 771 03 80

**Gemeindeverwaltung Oberdiessbach** ..... 031 770 27 27

**GESUNDHEIT**

**Notfalldienste**

**Rettungsdienst/Sanitätsnotruf**.....144

Bei den Samariternvereinen Oberdiessbach und Linden besteht eine First-Responder-Gruppe im Einsatzgebiet von Oppligen bis Linden. Die Einsatzzentrale 144 bietet die First Responder Gruppe auf bei Meldungen über starke Brustschmerzen, bei Reanimation oder bei bewusstlosen Personen. First-Responder überbrücken die Zeit zwischen der Alarmierung und dem Eintreffen des Rettungsdienstes.

**Polizei**.....117

**Feuerwehr**.....118

**Dargebotene Hand** .....143

**Vergiftungen (TOX-Zentrum)** .....145

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

**Hausärztlicher Notfalldienst (MEDPHONE)** ..... 0900 57 67 47

Ärzteeigenes Callcenter für medizinische Notfälle

(Kanton Bern CHF 1.98/Min.)

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

**Spital Netz Bern Münsingen** ..... 031 682 80 00

Krankenhausweg 20, 3110 Münsingen

<http://muensingen.spitalnetzbern.ch/>

**Spital Thun (Spital STS AG)** ..... 033 226 26 26

Krankenhausstrasse 12, 3600 Thun

[www.spitalstsag.ch/de/spital-thun/](http://www.spitalstsag.ch/de/spital-thun/)

**Notfallzentrum Spital Thun (Spital STS AG) ..... 033 226 32 00**

**Apotheke Dr. Schmid, 3672 Oberdiessbach ..... 031 770 22 20**

### Ärzte

**Ärztezentrum Oberdiessbach AG..... 031 770 50 00**

Allgemeinmedizin, Gynäkologie, Chirurgische Sprechstunde,  
Wundberatung Sprechstunde und Hausbesuche nach Vereinbarung  
Krankenhausstr. 14, 3672 Oberdiessbach

[www.az-o.ch](http://www.az-o.ch) / [info@az-o.ch](mailto:info@az-o.ch)

**Dr. med. FMH Pütz Holger, Oberdiessbach ..... 031 772 00 07**

Facharzt Allgemeine Innere Medizin

Krankenhausstrasse 6b, 3672 Oberdiessbach

### Pflege

Spitex bietet professionelle Beratung, Hilfe und Pflege für kranke Menschen jeden Alters, Hilfebedürftige sowie Behinderte (Krankenpflege, hauswirtschaftliche Unterstützung, Vermittlung von Rotkreuzfahrtdiensten, Mahlzeiten, Krankenmobilen, Besucherdienst, Begleitung Schwerkranker, Fusspflege, Ferienbetten für Pflegebedürftige, Hilfe zur Selbsthilfe). Dank Unterstützung bei der Körperpflege, der Nachsorge nach dem Spitalaufenthalt, sowie den Hausarbeiten erleichtert Ihnen Spitex den Alltag. Alters- und Pflegeheim- eintritte können damit hinausgeschoben werden.

Neben der nicht-profitorientierten Spitex gibt es private Spitex Dienste, die diese oder ähnliche Dienste (regional) anbieten.

**Spitex Region Konolfingen ..... 031 770 22 00**

Dorfstrasse 4 c, 3506 Grosshöchstetten

[info@spitex-reko.ch](mailto:info@spitex-reko.ch) / [www.spitex-reko.ch](http://www.spitex-reko.ch)

**SPITEX DELTA..... 031 721 50 20**

Dorfmattheweg 8, 3310 Münsingen

Private Spitex im Raum Bern-Aaretal-Thun

[info@spitex-delta.ch](mailto:info@spitex-delta.ch) / [www.spitex-delta.ch](http://www.spitex-delta.ch)

**Hauswirtschaftsdienst & Pflege..... 079 105 61 77**

Schlossstrasse 31, 3672 Oberdiessbach

<http://hauswirtschaftsdienst.ch>

## Hilfsmittel

### Krankensmobilien

**Krankensmobilien Samariterverein..... 079 782 24 00**

Monika König, Schloss-Strasse 39, 3672 Oberdiessbach  
Vermietung von Rollstühlen, Rollatoren, Krücken, Duschhocker,  
Badewannensitze, WC-Aufsätze u.a.

**RS-Hilfsmittel Heimberg..... 033 438 33 33**

Bernstrasse 292, 3627 Heimberg  
info@rs-hilfsmittel.ch / www.rs-hilfsmittel.ch  
Verkauf und Vermietung von Krankensmobilien, Behindertenhilfsmittel,  
Mobilitätshilfen, Hilfsmittel für den Alltag, Elektrofahrzeuge. Beratung  
auch bezüglich Kostenübernahme von Kostenträgern.

**Pro Senectute Emmental-Oberaargau..... 031 790 00 10**

Beratungsstelle 3510 Konolfingen, Chisenmattweg 32  
konolfingen@be.prosenectute.ch  
www.be.prosenectute.ch  
Beratung betreffend Finanzierung von Hilfsmitteln

## Fachstellen - Therapie - Beratung

**SRK Bern-Emmental..... 034 420 07 77**

### InfoCenter für Betagte und Angehörige

Informationsstelle für betreuende und pflegende Angehörige. Betroffene erhalten umgehend und kostenlos Auskunft zu Fachstellen sowie zu Unterstützungs- und Entlastungsmöglichkeiten in ihrer Umgebung.

Mo 13.30 – 17.00 Uhr

Di – Fr 8.30 – 11.30 Uhr

infocenter@srk-emmental.ch/

www.srk-bern.ch/emmental/infocenter

**Beratungs- und Rehabilitationsstelle für..... 031 750 51 51**

### Sehbehinderte und Blinde des Kantons Bern

Beratungsstelle Bern, Zähringerstrasse 54, 3012 Bern  
Die vom Blinden- und Behindertenzentrum Bern und dem Schweizerischen Blinden- und Sehbehindertenverband gemeinsam geführte Beratungsstelle bietet Information und Beratung für Betroffene und Angehörige an.

Schweizerischer Blinden- und Sehbehindertenverband:

[www.sbv-fsa.ch](http://www.sbv-fsa.ch)

Blinden- und Behindertenzentrum Bern: [www.b-bern.ch](http://www.b-bern.ch)

### **Schweizerischer Blindenbund**

Gemeinnützige Selbsthilfeorganisation. Mitgliedschaft ist nötig.

Geschäftsstelle Friedackerstrasse 8, Postfach, 8050 Zürich.

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

### **Berner Gesundheit, Suchtberatung, Therapie und Prävention**

Unentgeltliche Einzel- und Familienberatung für Alkohol- und Suchtkranke und deren Angehörige in Zusammenarbeit mit Ärzten, Spitälern, Kliniken.

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

### **Zentrum Oberland ..... 033 225 44 00**

Aarestrasse 38 B, 3600 Thun

[thun@beges.ch](mailto:thun@beges.ch)

### **Zentrum Bern ..... 031 370 70 70**

Eigerstrasse 80, Postfach, 3000 Bern 23

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

### **Blaues Kreuz Bern Fachstelle Thun ..... 033 222 01 77**

#### **für Alkohol- und Suchtprobleme**

Kasernenstrasse 17, 3600 Thun

Beratung für Betroffene und Angehörige. Selbsthilfegruppen.

### **Hörmittelzentrale ..... 033 222 67 27**

#### **Stützpunkt im Ärztezentrum Oberdiessbach**

Krankenhausstrasse 14, 3672 Oberdiessbach.

Donnerstags 08.00-12.00 und 13.00-17.00 Uhr oder nach Vereinbarung werden kostenlos Hörtests vorgenommen, Hörsysteme angepasst oder professionelle, individuelle Hörberatung durchgeführt.

### **Interessengemeinschaft für Gehörlose ..... 031 311 57 81**

#### **und Hörbehinderte**

IGGH Geschäftsstelle, Belpstrasse 24, 3007 Bern

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

### **pro audito berner oberland.....077 453 40 46**

[thun@pro-audio.ch](mailto:thun@pro-audio.ch) / [www.pro-audio-thun.ch](http://www.pro-audio-thun.ch)

### **Alzheimer (ALZ) Bern**

Information und Beratung, Unterstützung und Entlastung, Erfahrungsaustausch und Kurse für Betroffene und ihre Familien.

**Kantonale Geschäftsstelle Bern..... 031 312 04 10**

Bahnhofplatz 2, 3011 Bern,  
bern@alz.ch

**Beratungsstelle Berner Oberland..... 077 437 90 10**

Esther Sieber, 3700 Spiez,  
berneroberland@alz.ch

**Beratungsstelle Emmental / Oberaargau ..... 062 777 04 10/  
..... 077 520 98 47**

Olivia Weibel, 4950 Huttwil  
olivia.weibel@alz.ch

**Beratungsstelle Berner Jura/Seeland ..... 077 523 22 13**

Silvia Manser, 2501 Biel,  
silvia.manser@alz.ch

**Psychiatrische Dienste Thun (Spital STS AG) ..... 033 226 47 00**

Alterspsychiatrischer Dienst. Diagnose und Behandlung von psychischen Krankheiten im Alter. Zuweisung durch Hausarzt.

### **Lungenliga Bern**

Beratung bei Lungenerkrankungen und Atembehinderungen, Herz- und Kreislauf-, Gefäss-, Nieren-, Magen- und Darmerkrankungen sowie bei Erkrankungen der inneren Organe, Stoffwechselerkrankungen, Diabetes, Allergien Prävention, Rauchstopp. Kurse und Veranstaltungen.

**Beratungsstelle Bern..... 031 300 26 26**

Chutzenstrasse 10, 3007 Bern

**Beratungsstelle Berner Oberland..... 033 224 04 44**

Aarefeldstrasse 19, 3601 Thun

**Beratungsstelle Konolfingen..... 031 791 03 55**

Kreuzplatz 4, 3510 Konolfingen  
info@lungenliga-be.ch / www.lungenliga-bern.ch

### **Kur- und Erholungsaufenthalte**

Beratung betreffend finanzieller Unterstützung bei Kur- und Erholungsaufenthalten.

**Pro Senectute Emmental-Oberaargau..... 031 790 00 10**

Beratungsstelle 3510 Konolfingen, Chisenmattweg 32  
konolfingen@be.prosenectute.ch  
www.be.prosenectute.ch

## **Fusspflege, Podologie**

Wenn die Pflege der Füsse selber nicht mehr gut möglich ist, lassen Sie sie von einer Fachfrau pflegen. Entsprechende Angaben finden Sie im Telefonbuch oder im Internet unter "Fusspflege".

## **Physiotherapie**

Diese wird in der Regel vom Arzt verordnet (dann zahlt die Grundversicherung). Hier einige Adressen aus der Region:

**Phys i.O..... 031 771 30 20**

Bahnhofstrasse 15, 3672 Oberdiessbach  
www.phys-io.ch / phys\_io@bluewin.ch

**Physiotherapie Nafzger & Vethaak..... 031 781 40 50**

Dipl. Physiotherapeuten, Zweigstelle Oberdiessbach,  
Arzteezentrum, Krankenhausstrasse 14,  
3672 Oberdiessbach  
www.physionafzger.com

**physio briggen..... 031 771 34 10**

Karin Briggen, dipl. Physiotherapeutin  
Stationstrasse 16, 3671 Brenzikofen  
info@physio-briggen.ch / www.physio-briggen.ch

## **Ernährungsberatung**

Viele Institutionen und Private bieten Ernährungsberatung an. Kursangebot und Fachausrichtung sind vielfältig.

**Fachstelle für Ernährungsberatung..... 079 410 27 67**

Furch-Trachsel Corinne, dipl. Ernährungsberaterin HF  
Sonnenstrasse 30, 3672 Oberdiessbach  
info@corinnefurch.ch / www.corinnefurch.ch

**Ernährungsbetreuung und Beratung ..... 031 771 07 68**

Hari Jasmine (-Losenegger), Unterzelgweg 7, 3672 Aeschlen

## **Gesundheitserhaltung / Kursangebote**

**Pro Senectute Emmental-Oberaargau..... 031 790 00 10**

Beratungsstelle 3510 Konolfingen, Chisenmattweg 32  
konolfingen@be.prosenectute.ch  
www.be.prosenectute.ch



**Selbsthilfegruppen**

**Selbsthilfe BE ..... 0848 33 99 00**

Der Verein informiert und berät rund um das Thema  
Selbsthilfe. Die Dienstleistungen sind kostenlos.  
[www.selbsthilfe-be.ch](http://www.selbsthilfe-be.ch)

**Beratungszentrum Burgdorf ..... 034 422 67 05**

Lyssachstrasse 91, 3400 Burgdorf

**Beratungszentrum Thun ..... 033 221 75 76**

Marktgasse 17, 3600 Thun

**Beratungszentrum Bern ..... 031 311 43 86**

Bollwerk 41, 3011 Bern

**WOHNEN ZUHAUSE**

**Hilfe im Haushalt**

Unterstützung in Haus und Garten (Kochen, Waschen, Reinigen,  
Wochenkehr) sowie Hilfe in der privaten Administration.

**Spitex Region Konolfingen ..... 031 770 22 00**

Dorfstrasse 4 c, 3506 Grosshöchstetten  
[info@spitex-reko.ch](mailto:info@spitex-reko.ch) / [www.spitex-reko.ch](http://www.spitex-reko.ch)

**SPITEX DELTA ..... 031 721 50 20**

Dorfmattheweg 8, 3110 Münsingen  
Private Spitex im Raum Bern-Aaretal-Thun  
[info@spitex-delta.ch](mailto:info@spitex-delta.ch) / [www.spitex-delta.ch](http://www.spitex-delta.ch)

**BelleVie Suisse AG ..... 031 388 50 80**

Könizstrasse 60, 3000 Bern 5  
Beautycare, Hilfe in Haus und Garten, Begleitung zu Hause oder  
ausserhalb, Schneiderarbeiten, Hilfe in der Administration, Nacht-  
betreuung.  
[info@bellevie.ch](mailto:info@bellevie.ch) / [www.bellevie.ch](http://www.bellevie.ch)

**Hauswirtschaftsdienst & Pflege ..... 079 105 61 77**

Schlossstrasse 31, 3672 Oberdiessbach  
<http://hauswirtschaftsdienst.ch>

**[www.haushaltshilfe.ch](http://www.haushaltshilfe.ch)**

Über diese Internetseite finden Sie private Personen in Ihrer Umgebung, die Ihnen gerne in Haus und Garten helfen.

*Brenzikofen und Herbligen*

**[Brenzicare](http://www.brenzicare.ch)..... 079 3671 0 00**

Stationsstrasse 16, 3671 Brenzikofen

[brenzicare@brenzikofen.ch](mailto:brenzicare@brenzikofen.ch)

[www.brenzikofen.ch/Gemeinde/NetzwerkBrenzicare.aspx](http://www.brenzikofen.ch/Gemeinde/NetzwerkBrenzicare.aspx)

Brenzicare vermittelt Hilfe im Haushalt (Reinigen, Bügeln, Waschen usw.) sowie Hilfe um das Haus (Rasen mähen, Gartenarbeit, handwerkliche Arbeiten usw.).

**Inserate**

Eine gezielte Suche per Inserat oder im Dorfladen bringt oft Erfolg.

**[Amtsanzeiger Konolfingen](http://www.amtsanzeiger.konolfingen.ch)..... 031 838 60 65**

Güterstrasse 10, 3076 Worb

---

**Mahlzeiten**

---

**Frischmahlzeiten oder Hilfe beim Zubereiten von Mahlzeiten**

**[Spitex Region Konolfingen](http://www.spitex-reko.ch) ..... 031 770 22 00**

Dorfstrasse 4 c, 3506 Grosshöchstetten

[info@spitex-reko.ch](mailto:info@spitex-reko.ch) / [www.spitex-reko.ch](http://www.spitex-reko.ch)

**[Hauswirtschaftsdienst & Pflege](http://www.hauswirtschaftsdienst.ch)..... 079 105 61 77**

Schlossstrasse 31, 3672 Oberdiessbach

<http://hauswirtschaftsdienst.ch>

*Brenzikofen und Herbligen*

**[Brenzicare](http://www.brenzicare.ch)..... 079 3671 0 00**

Stationsstrasse 16, 3671 Brenzikofen

[brenzicare@brenzikofen.ch](mailto:brenzicare@brenzikofen.ch)

[www.brenzikofen.ch/Gemeinde/NetzwerkBrenzicare.aspx](http://www.brenzikofen.ch/Gemeinde/NetzwerkBrenzicare.aspx)

*Linden*

**[Gemeindeverwaltung Linden](http://www.gemeindeverwaltung.linden.ch) ..... 031 771 03 80**

Dorfplatz 2, 3673 Linden

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

## Täglich offene Mittagstische

Sie werden von den folgenden Heimen angeboten.

**Kastanienpark**..... **031 682 88 88**

Krankenhausstrasse 14, 3672 Oberdiessbach  
 info@kastanienpark.ch / www.kastanienpark.ch

**Pflegeheim Sonnrain AG**..... **031 770 04 00**

Haubenstrasse 7, 3672 Oberdiessbach  
 info@sonnrain-ag.ch / www.sonnrain-ag.ch

**Bistro Papillon**..... **033 453 02 22**

Dorfstrasse 14, 3673 Linden  
 linden@papillon-pflegt.ch / www.papillon-pflegt.ch  
 Dienstag-Samstag Mittagsbüffet / Mahlzeiten zum Mitnehmen

## Mahlzeiten abholen

Bei vielen Restaurants kann das Tagesmenü auch zum daheim Essen abgeholt werden. Erkundigen Sie sich in Ihrer Umgebung.

## Hauslieferdienste

Viele Geschäfte bieten einen Hauslieferdienst an. Erkundigen Sie sich direkt im Geschäft.

**Migros – LeShop** ..... **0848 111 999**

www.leshop.ch

### Coop

www.coopathome.ch

**eismann Tiefkühlservice AG** ..... **041 250 02 37**

info-emch@eismann.ch / www.eismann.ch

**bofrost**..... **034 426 60 60**

www.bofrost.ch

## Notrufeinrichtungen

### Beratung zu verschiedenen Notfallsystemen

**Pro Senectute Emmental-Oberaargau**..... **031 790 00 10**

Beratungsstelle 3510 Konolfingen, Chisenmattweg 32

konolfingen@be.prosenectute.ch

www.be.prosenectute.ch

**Schweiz. Rotes Kreuz Bern-Emmental** ..... **079 173 09 43**

### **Notrufsystem**

Lyssachstrasse 91, 3400 Burgdorf

Beratung und Vermietung von Notrufsystemen für zu Hause und unterwegs. Sicherheit rund um die Uhr

notruf@srk-emmental.ch / www.srk-bern.ch/emmental

### **Entlastung – Begleitung Schwerkranker**

Entlastung Angehöriger von Familien mit behinderten und langzeitkranken Angehörigen. Hütedienst während Stunden, Tagen, Wochenenden oder Ferien. Begleitung Schwerkranker.

**Schweiz. Rotes Kreuz Bern-Emmental ..... 034 420 07 77**

### **Betreuungsdienst**

Lyssachstrasse 91, 3400 Burgdorf

Unterstützung für pflegende Angehörige – kurzfristige Betreuung.

infocenter@srk-emmental.ch / www.srk-bern.ch/emmental

**Spitex Region Konolfingen ..... 031 770 22 00**

Dorfstrasse 4 c, 3506 Grosshöchstetten

info@spitex-reko.ch / www.spitex-reko.ch

**SPITEX DELTA..... 031 721 50 20**

Dorfmattheweg 8, 3110 Münsingen

Private Spitex im Raum Bern-Aaretal-Thun

info@spitex-delta.ch / www.spitex-delta.ch

**Hauswirtschaftsdienst &Pflege..... 079 105 61 77**

Schlossstrasse 31, 3672 Oberdiessbach

<http://hauswirtschaftsdienst.ch>

**Entlastungsdienst Kt. Bern, Region Thun..... 033 336 55 60**

Regionale Vermittlerin: Mariette Eugster

mariette.eugster@entlastungsdienst.ch

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

**Verein zur Begleitung Schwerkranker Konolfingen 031 791 22 47**

Hans Schär, Stockhornstrasse 10a, 3510 Konolfingen

[schaer.hans@bluewin.ch](mailto:schaer.hans@bluewin.ch)

Einsatzzentrale Mo - Fr, 07:30 - 09:00 Uhr: ..... 077 420 99 03

**ZAPP Zentrum für ambulante Palliativbegleitung.... 031 332 27 23**

**plus- Schweiz. Rotes Kreuz, Bern-Mittelland**

Effingerstrasse 25, 3008 Bern, Mo – Fr 09.00 – 12.00 Uhr

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

## Ferienbetten

Ferienbetten lassen sich mit einstellbarem Suchradius einfach auf Infosenioren suchen:

<https://infosenioren.ch/Wohnen/Ferienbett>

**Altersheim Oberdiessbach ..... 031 770 50 50**

Krankenhausstrasse 7, 3672 Oberdiessbach

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

**Kastanienpark ..... 031 682 88 88**

Krankenhausstrasse 14, 3672 Oberdiessbach

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

**Pflegeheim Sonnrain AG ..... 031 770 04 00**

Haubenstrasse 7, 3672 Oberdiessbach

[info@sonnrain-ag.ch](mailto:info@sonnrain-ag.ch) / [www.sonnrain-ag.ch](http://www.sonnrain-ag.ch)

**Generationenhaus Papillon ..... 033 453 02 22**

Dorfstrasse 14, 3673 Linden

[linden@papillon-pflegt.ch](mailto:linden@papillon-pflegt.ch) / [www.papillon-pflegt.ch](http://www.papillon-pflegt.ch)

**Wohn- und Pflegeheim Schibistei ..... 033 453 80 60**

Schibistei 4, 3615 Heimenschwand

[schibistei@seniocare.ch](mailto:schibistei@seniocare.ch) / [www.schibistei.seniocare.ch](http://www.schibistei.seniocare.ch)

Kurzaufenthalte bei aktuell freien Plätzen auf Anfrage möglich

## Besucherdienst

**Schweiz. Rotes Kreuz Bern-Emmental ..... 034 420 07 77**

### Besuchs- und Begleitdienst

Lyssachstrasse 91, 3400 Burgdorf

Freiwillige Mitarbeitende verbringen Zeit oder unternehmen gemeinsam etwas mit älteren oder betagten Personen.

[besuchsdienst@srk-emmental.ch](mailto:besuchsdienst@srk-emmental.ch) / [www.srk-bern.ch/emmental](http://www.srk-bern.ch/emmental)

**Freiwilliger Besucherdienst ..... 031 771 39 74**

Freiwillige Personen besuchen regelmässig Betagte und Alleinstehende. Eine Dienstleistung des Frauenvereins Oberdiessbach.

Vermittlung: Andrea Rutschi, Wilstrasse 16, 3672 Oberdiessbach

## Begleitung - Transportdienste

### Fahrdienstvermittlung

**Schweiz. Rotes Kreuz Bern-Emmental ..... 034 402 14 11**

#### Fahrdienst

Dorfstrasse 5, 3550 Langnau i.E.

Anmeldung für Fahrdienst zum Arzt, zur Therapie, ins Spital, zum Coiffeur oder zu sozialen Anlässen.

srk-langnau@srk-emmental.ch / www.srk-bern.ch/emmental

Ab 01. Januar 2018 für die Region Oberdiessbach

Anfragen für Fahrten bei der Einsatzleiterin:

**Frau Vreni Schwarzentrub ..... 031 711 28 22**

**Stiftung Behindertentransport Kanton Bern ..... 058 775 15 65**

Kantonale Geschäftsstelle

Schwarztorstrasse 32, 3007 Bern

Die Stiftung führt eine Adressliste von Fahrdienste-Anbietern im Kanton Bern. Ein Transport steht auch Senioren offen, wenn ein Arzt bestätigt, dass sie wegen Behinderung (Mobilitätseinschränkung) den öffentlichen Verkehr nicht benützen können

info@stiftung-btb.ch / www.stiftung-btb.ch

**Pro Senectute Emmental-Oberaargau ..... 031 790 00 10**

Beratungsstelle 3510 Konolfingen, Chisenmattweg 32

konolfingen@be.prosenectute.ch

www.be.prosenectute.ch

Informationen über den Behindertentransport Kanton Bern, sowie Hilfe zur Beantragung des Ausweises zur Benützung von Fahrdiensten.

#### *Fahrdienste für Brenzikofen und Herbligen*

**Brenzicare ..... 079 3671 0 00**

Stationsstrasse 16, 3671 Brenzikofen

brenzicare@brenzikofen.ch

www.brenzikofen.ch/Gemeinde/NetzwerkBrenzicare.aspx

#### *Fahrdienste für Linden*

**Gemeindeverwaltung Linden ..... 031 771 03 80**

info@linden.ch / www.linden.ch

## **Besuch von kirchlichen Veranstaltungen**

Auskunft über Autofahrdienste erteilen Pfarrämter oder Kirchgemeindesekretariate.

## **Umbau - Renovation**

Möchten Sie Ihr Haus betagten gerecht bauen oder umbauen?

**Fachstelle Hindernisfreies Bauen Kanton Bern..... 031 941 37 07**

Cäcilienstrasse 21, 3007 Bern

info@hindernisfrei-be.ch / www.hindernisfrei-be.ch

### **Checkliste für Hindernisfreies Wohnen und Leben**

Hinweise für Seniorinnen und Senioren die eine Wohnung suchen -  
Vermieter die Wohnraum für Seniorinnen und Senioren anbieten -  
Bauherren die Um- oder Neubauten erstellen.

www.oberdiessbach.ch/alterspolitik

## **Wohnmöglichkeiten - Wohnungswechsel**

### **Beratung für Wohnmöglichkeiten und bei Wohnungswechsel**

**Pro Senectute Emmental-Oberaargau..... 031 790 00 10**

Beratungsstelle 3510 Konolfingen, Chisenmattweg 32

konolfingen@be.prosenectute.ch

www.be.prosenectute.ch

**Wohnen 60 plus, Pro Senectute Kt. Bern..... 031 924 11 00**

www.wohnen60plus.ch

Das Portal für alle Wohnmöglichkeiten in der zweiten Lebenshälfte:  
von Alters- und Pflegeheimen, über betreutes Wohnen bis zur Se-  
nioren-WG. Informationen über Heimeintritte, Tarife, Sozialversi-  
cherungen.

### **Wohnen in Gast- und Bauernfamilien**

**Oekonomische Gemeinnützige Gesellschaft Bern..... 031 560 68 00**

#### **Betreutes Wohnen in Familien BWF**

Erlachstrasse 5, 3001 Bern

info@ogg.ch / www.ogg.ch

### **Wohnen mit Dienstleistung**

**Generationenhaus Papillon ..... 033 453 02 22**

Dorfstrasse 14, 3673 Linden

[linden@papillon-pflegt.ch](mailto:linden@papillon-pflegt.ch) / [www.papillon-pflegt.ch](http://www.papillon-pflegt.ch)

## Wohnungswechsel

Ihre Adressänderung teilen sie 4 Wochen vor Umzug bei folgenden Stellen mit: Einwohnerkontrolle, Post, Telecom Dienste-Anbieter, SERAFE AG, Strom/Energie, Bank, Versicherungen, Zeitschriften etc.

## WOHNEN IM HEIM

### Alters- und Pflegeheime

**Altersheim Oberdiessbach** ..... 031 770 50 50

Krankenhausstrasse 7, 3672 Oberdiessbach  
[info@ahoberdiessbach.ch](mailto:info@ahoberdiessbach.ch) / [www.ahoberdiessbach.ch](http://www.ahoberdiessbach.ch)

**Kastanienpark**..... 031 682 88 88

Krankenhausstrasse 14, 3672 Oberdiessbach  
[info@kastanienpark.ch](mailto:info@kastanienpark.ch) / [www.kastanienpark.ch](http://www.kastanienpark.ch)

**Pflegeheim Sonnrain AG**..... 031 770 04 00

Haubenstrasse 7, 3672 Oberdiessbach  
[info@sonnrain-ag.ch](mailto:info@sonnrain-ag.ch) / [www.sonnrain-ag.ch](http://www.sonnrain-ag.ch)

**Generationenhaus Papillon** ..... 033 453 02 22

Dorfstrasse 14, 3673 Linden  
[linden@papillon-pflegt.ch](mailto:linden@papillon-pflegt.ch) / [www.papillon-pflegt.ch](http://www.papillon-pflegt.ch)

**Wohn- und Pflegeheim Schibistei** ..... 033 453 80 60

Schibistei 4, 3615 Heimenschwand  
[schibistei@seniocare.ch](mailto:schibistei@seniocare.ch) / [www.schibistei.seniocare.ch](http://www.schibistei.seniocare.ch)

### Umzug ins Heim

## Beratungs-, Schlichtungs- und Ombudsstellen

**Pro Senectute Emmental-Oberaargau**..... 031 790 00 10

Beratungsstelle 3510 Konolfingen, Chisenmattweg 32  
[konolfingen@be.prosenectute.ch](mailto:konolfingen@be.prosenectute.ch)  
[www.be.prosenectute.ch](http://www.be.prosenectute.ch)

Beratung zu Fragen rund um den Heimeintritt.



## **Telefonische Rechtsberatung**

**Schlichtungsbehörde Bern-Mittelland..... 031 635 47 50/60**

Effingerstrasse 34, 3008 Bern

[schlichtungsbehoerde.bern@justice.be.ch](mailto:schlichtungsbehoerde.bern@justice.be.ch) / [www.justice.be.ch](http://www.justice.be.ch)

*Telefonische Rechtsberatungen:*

Montag – Donnerstag: 09.00 – 11.00 Uhr / 15.00 – 17.00 Uhr

Freitag: 09.00 – 11.00 Uhr / 15.00 – 16.30 Uhr

*Persönliche Rechtsberatungen:*

Nach Voranmeldung: täglich zwischen 09.00 – 11.00 Uhr

Ohne Voranmeldung: Mo – Do zwischen 15.00 – 17.00 Uhr

**Bernische Ombudsstelle für Alters-, ..... 031 372 27 27  
Betreuungs- und Heimfragen, Bern**

Zinggstrasse 16, 3007 Bern

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

Jede Person, die sich in einer Angelegenheit im Zusammenhang mit öffentlichen oder privaten Institutionen im Alters-, Behinderten- und Heimbereich im Kanton Bern ungerecht behandelt oder verletzt fühlt, kann sich an die Ombudsstelle wenden. Die Beratungen sind vertraulich und kostenlos und erfolgen in der Regel telefonisch.

## **Räumungen, Entsorgungen, Reinigungen**

Beachten Sie die Angebote in Tageszeitungen.

## **Brockenstuben**

Diese nehmen gerne guterhaltene Gegenstände, Geschirr und Kleider entgegen. Erkundigen Sie sich zuerst.

**Brockenstube – Frauenverein Oberdiessbach..... 031 771 20 82**

Warenverkauf und Warenannahme:

Mattenweg 2, 3672 Oberdiessbach

Vermittlung: Monika Roth, Amselweg 5, 3612 Oberdiessbach

[www.frauenverein-obderdiessbach.ch](http://www.frauenverein-obderdiessbach.ch)

**Rotkreuz-Secondhandwarenhaus „la trouvaille“ ..... 031 721 26 57**

Bernstrasse 3, 3110 Münsingen

[muensingen.trouvaille@srk-bern.ch](mailto:muensingen.trouvaille@srk-bern.ch) / [www.la-trouvaille-bern.ch](http://www.la-trouvaille-bern.ch)

Das Angebot besteht aus gespendeten und gebrauchten Artikeln.

Menschen mit knappem Budget können diese günstig erwerben.

Der Abholservice 0800 254 254 holt gut erhaltene Gegenstände gratis ab.

**HIOB International..... 033 439 80 40**

Sonnenfeldstrasse 16, 3613 Steffisburg

info@hiob.ch / www.hiob.ch

HIOB International ist ein staatlich anerkanntes Hilfswerk, welches Brockenstuben führt. Es bietet Wohnungs- und Hausräumungen sowie Entsorgungen an. Wiederverkäufliche Möbel werden gratis abgeholt.

---

**FREIZEIT**

---

**Fitness - Sport - Bewegung**

---

Ob Sie gerne turnen, wandern, schwimmen oder tanzen, Sie haben viele Möglichkeiten. Machen Sie Ihrem Körper zuliebe irgendwo mit. Sie werden sich bald frischer, kräftiger und erst noch zufriedener fühlen. Bei den anschliessend aufgeführten Adressen finden Sie für alles Angebote.

**Pro Senectute Emmental-Oberaargau..... 031 790 00 10**

Beratungsstelle 3510 Konolfingen, Chisenmattweg 32

konolfingen@be.prosenectute.ch

www.be.prosenectute.ch

www.infosenioren.ch

*Brenzikofen und Herbligen*

**Seniorenturngruppe Pro Senectute, Auskunft ..... 031 790 00 10**

**Wandergruppe ..... 079 3671 0 00**

Die geführten Wanderungen sind für alle Personen offen und finden bei jeder Witterung jeweils den 2. Freitag im Monat statt.

Infos und Anmeldung: brenzicare@brenzikofen.ch

www.brenzikofen.ch/Gemeinde/NetzwerkBrenzicare.aspx

*Linden*

**Seniorenturngruppe Pro Senectute, Auskunft ..... 031 790 00 10**

**Frauenturngruppe / Nordic Walking Gruppe..... 031 771 14 68**

Maria Nüesch, Bruuch 11, 3673 Linden

maria.nueesch@bluewin.ch

**Ski- und Wanderclub / Turnen für Jedermann ..... 031 772 02 58**

Thomas Schneider, Gridenbühl 169, 3673 Linden

www.sc-linden.ch

*Oberdiessbach*

**Fitness Frauenriege** ..... 031 771 11 49

Allgemeine Fitness, Gymnastik, Spiele, Erika Jenni  
jenni@zapp.ch

**Fitness Männerriege**..... 079 785 67 49

Kondition, Kräftigen, Spiele, Brigitte Vogt  
brige.vogt@gmail.com

Auch Damen dürfen mitturnen!

**Fitness Senioren Männer** ..... 031 771 02 71

Allgemeine Fitness, Hanspeter Stähli

### Anlässe – Kontakte – Lesen - Spielen

Wenn Kinder und Enkel nicht in der Nähe sind und alte Bekannte wegziehen, brauchen Sie dennoch nicht einsam zu sein. Es gibt immer Menschen - auch junge - die sich freuen Ihnen Gesellschaft zu leisten. Suchen Sie die Begegnung mit anderen, machen Sie den ersten Schritt und rufen Sie eine der aufgeführten Stellen an.

#### **Bibliotheken und Ludotheken**

Lassen Sie sich von einem interessanten Buch verführen. Wenn Ihre Augen nicht mehr so recht wollen, leiht die Bibliothek Bücher in Grossschrift und auch Hörbücher (CDs) aus. Ebenso sind Musik-CDs verfügbar.

Spielen Sie gerne? Möchten Sie gerne ein neues Spiel ausprobieren? Die Ludothek leiht auch Spiele für Erwachsene aus.

**Bibliothek / Mediothek Oberdiessbach**..... 031 771 32 77

Kirchbühlstrasse 30, 3672 Oberdiessbach,  
Auskunft: G. Jakob

Dienstag: 18.30 – 20.30 Uhr

Mittwoch: 14.30 – 16.30 Uhr

Freitag: 17.00 – 19.00 Uhr

Samstag: 09.30 – 11.30 Uhr

[www.oberdiessbach.ch/artikel/948/Leben/Bildung/Mediothek/Ludothek](http://www.oberdiessbach.ch/artikel/948/Leben/Bildung/Mediothek/Ludothek)

**Ludothek Oberdiessbach** ..... 079 675 01 89

Krankenhausstrasse 5, 3672 Oberdiessbach

Freitag: 17.30 – 18.30 Uhr

Samstag: 09.30 – 11.30 Uhr

[www.oberdiessbach.ch/artikel/948/Leben/Bildung/Mediothek/Ludothek](http://www.oberdiessbach.ch/artikel/948/Leben/Bildung/Mediothek/Ludothek)

Seniorenanlässe/Seniorennachmittage

Beachten Sie die Publikationen im Anzeiger, Informationsblätter der „Kirchgemeinde Oberdiessbach“, der Frauenvereine, die in die Haushalte verteilt werden oder aufgehängt sind. Die Anlässe finden sie auch auf der Homepage der jeweiligen Gemeinde.

*Brenzikofen*

**Frauenverein Brenzikofen ..... 031 771 27 32**

Hannelore Anderegg, Neumattweg 3, 3671 Brenzikofen

Im Winterhalbjahr werden 1x monatlich Seniorennachmittage und Seniorenmittagessen durch den Frauenverein organisiert. Mitteilungen durch Flugblatt in den Briefkasten und Anschlag.

*Herbligen*

**Frauenverein Herbligen ..... 031 771 16 48**

Nydegger Elsbeth, Hubel 19, 3671 Herbligen

Der Frauenverein organisiert 1x jährlich ein Seniorenreisli, ein Seniorenessen und einen Spielnachmittag. Mitteilung durch Flugblatt.

**Kulturelle Ausflüge ..... 031 771 16 48 oder 031 771 07 30**

Nydegger Hans, Hubel 19, 3671 Herbligen

Bachmann Hans, Haubenstr. 33, 3671 Herbligen

*Linden*

Die Kirchgemeinde, der Damenturnverein und die Trachtengruppe organisieren mehrere Anlässe für Senioren. Der Veranstaltungskalender ist auf der Gemeinde-Homepage abrufbar. [www.linden.ch](http://www.linden.ch)

*Oberdiessbach*

**Frauenverein Oberdiessbach ..... 031 771 27 23**

Sabine Lehmann, Kächbrunnenweg 2, 3672 Oberdiessbach

[www.frauenverein-oberdiessbach.ch](http://www.frauenverein-oberdiessbach.ch)

Der Frauenverein organisiert für Frauen und Männer im Seniorenalter von Oktober bis Juni jeden ersten Donnerstag im Monat ein feines Mittagessen im Kirchgemeindehaus.

**Die Kirchgemeinde Oberdiessbach** lädt zu verschiedenen Anlässen und Vorträgen gemäss separatem Informationsblatt ein.  
Seniorenferien für selbstständige SeniorInnen (7 Tage, alle 2 Jahre)  
Siehe:

Pfarramt Kirche Oberdiessbach / Pfarramt Matte Oberdiessbach

**Seniorentheater „Silberdischtle“ ..... 031 791 35 46**  
Theatergruppe im Verein „Zäme für Oberdiessbach“  
Esther Widmer, Bahnhofstrasse 10, 3672 Oberdiessbach  
es@join.ch / www.zaeme-fuer-oberdiessbach.ch

### Bildung – Kultur - Kurse

Verlangen Sie die Programme der aufgeführten Anbieter. Ein weiteres reichhaltiges Angebot finden Sie laufend in der Tagespresse.

**Pro Senectute Emmental-Oberaargau ..... 031 790 00 10**  
Beratungsstelle 3510 Konolfingen, Chisenmattweg 32  
konolfingen@be.prosenectute.ch  
www.be.prosenectute.ch

**Schweizerisches Rotes Kreuz Kanton Bern ..... 031 919 09 19**  
Postfach 791, Bernstrasse 162, 3052 Zollikofen  
bildung@srk-bern.ch / www.srk-bern.ch/bildung  
Weiterbildung für Jedermann im Gesundheitsbereich.

**Volkshochschule Bern ..... 031 320 30 30**  
Grabenpromenade 3, Postfach 809, 3000 Bern 8  
www.vhsbe.ch / info@vhsbe.ch

**Volkshochschule Region Thun ..... 033 221 44 61**  
Marktgasse 17, 3600 Thun  
www.vhs-thun.ch / info@vhs-thun.ch

**Klubschule Migros ..... 0844 844 900**  
www.klubschule.ch

### Sinnvolle Beschäftigung - Freiwilligenarbeit

Wenn Sie sich noch irgendwo nützlich machen und in "Musse" dabei sein wollen, lässt sich bestimmt eine passende Aufgabe finden. Vielerorts gibt es grössere und kleinere Aufgaben zu erfüllen, und

vielerorts ist man auf Ihre Unterstützung und Ihre Erfahrung angewiesen.

### **Schweizerisches Rotes Kreuz Bern-Emmental**

Einsatzmöglichkeiten: Rotkreuz-Fahrdienst, Rotkreuz-Notrufsystem, Besuchs- und Begleitdienst, Betreuungsdienst

**Geschäftsstelle Burgdorf..... 034 420 07 70**

Lyssachstrasse 91, 3400 Burgdorf

**Zweigstelle Langnau..... 034 402 14 11**

Dorfstrasse 5, 3550 Langnau i.E.

Mo - Fr: 08.30 - 11.00 Uhr

Di + Do: 14.00 - 17.00 Uhr

info@srk-emmental.ch / www.srk-bern.ch/emmental

**Pro Senectute Emmental-Oberaargau..... 031 790 00 10**

Beratungsstelle 3510 Konolfingen, Chisenmattweg 32

konolfingen@be.prosenectute.ch

www.be.prosenectute.ch

**Benevol Bern, Die Agentur für Freiwillige ..... 031 312 23 12**

Berner GenerationenHaus, Bahnhofplatz 2, 3011 Bern

Vermittlungs- und Beratungsstelle für Freiwillige, Ehrenamtliche und Institutionen in der Region Bern

Di - Fr 09:00 - 12:00 Uhr und 14:00 - 17:00 Uhr

info@benevolbern.ch / www.benevolbern.ch

**Zäme für Oberdiessbach ..... 031 382 40 80**

Astrid Wallner, Sonnenstrasse 8, 3672 Oberdiessbach

Der Verein «Zäme für Oberdiessbach» engagiert sich für eine lebenswerte Gemeinschaft. Er bietet eine Plattform für neue Ideen, gemeinsame Aktivitäten.

info@zaeme-fuer-oberdiessbach.ch

www.zaeme-fuer-oberdiessbach.ch

### **Alters- und Pflegheime**

Verschiedenste sinnvolle Aufgaben für Freiwillige. Die Telefonnummern der Heime finden Sie im Kapitel **WOHNEN IM HEIM**.

### **Generationen im Klassenzimmer**

**Pro Senectute Emmental-Oberaargau..... 062 916 80 90**

Bützbergstrasse 19, 4900 Langenthal

www.winhoch3.ch/regionen/emmental-oberaargau/

Lehrpersonen suchen Seniorinnen und Senioren. Drei Generationen im Klassenzimmer („win3“) ist das erfolgreiche Generationenprojekt von Pro Senectute.

### **Frauenvereine**

**Frauenverein Brenzikofen** ..... 031 771 12 81  
**Frauenverein Herbligen**..... 031 771 16 48  
**Frauenverein Oberdiessbach** ..... 031 771 30 40

### **Kirchliche Freiwilligen-Gruppen**

Sie freuen sich über neue Helferinnen und Helfer. Erkundigen Sie sich bei den [Pfarrämtern](#).

**Zytbörse Thun** ..... 033 223 10 00

Kapellenweg 7, 3600 Thun.

Telefonbeantworter

Eine etwas andere Art von Freiwilligenarbeit stellt die sogenannte Zytbörse dar. Die Idee dahinter: Menschen jeden Alters, jeglicher Herkunft oder sozialen Stellung tauschen Arbeit gegen Zeit oder umgekehrt Zeit gegen Arbeit. Die Zytbörse ist ein gemeinnütziger Verein. Als Mitglied profitieren Sie von weiteren Angeboten.

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

## WICHTIGE ADRESSEN

- Pro Senectute Emmental-Oberaargau** ..... 031 790 00 10  
Beratungsstelle 3510 Konolfingen, Chisenmattweg 32  
konolfingen@be.prosenectute.ch  
www.be.prosenectute.ch
- Spitex Region Konolfingen** ..... 031 770 22 00  
Dorfstrasse 4 c, 3506 Grosshöchstetten  
info@spitex-reko.ch / www.spitex-reko.ch
- Altersheim Oberdiessbach** ..... 031 770 50 50  
Krankenhausstrasse 7, 3672 Oberdiessbach  
info@ahoberdiessbach.ch / www.ahoberdiessbach.ch
- Kastanienpark** ..... 031 682 88 88  
Krankenhausstrasse 14, 3672 Oberdiessbach  
info@kastanienpark.ch / www.kastanienpark.ch
- Pflegeheim Sonnrain AG** ..... 031 770 04 00  
Haubenstrasse 7, 3672 Oberdiessbach  
info@sonnrain-ag.ch / www.sonnrain-ag.ch
- Generationenhaus Papillon** ..... 033 453 02 22  
Dorfstrasse 14, 3673 Linden  
linden@papillon-pflegt.ch / www.papillon-pflegt.ch
- Wohn- und Pflegeheim Schibistei** ..... 033 453 80 60  
Schibistei 4, 3615 Heimenschwand  
schibistei@seniocare.ch / www.schibistei.seniocare.ch
- Regionaler Sozialdienst Oberdiessbach** ..... 031 770 27 47  
Mattenweg 2, 3672 Oberdiessbach  
sozialdienste@oberdiessbach.ch  
www.oberdiessbach.ch/artikel/798/Verwaltung/Regionaler Sozialdienst
- SPITEX DELTA** ..... 031 721 50 20  
Dorfstrasse 8, 3310 Münsingen  
Private Spitex im Raum Bern-Aaretal-Thun  
info@spitex-delta.ch / www.spitex-delta.ch
- Schweiz. Rotes Kreuz Bern-Emmental** ..... 034 420 07 70  
Lyssachstrasse 91, 3400 Burgdorf  
info@srk-emmental.ch / www.srk-bern.ch/emmental