

## Angebote für Seniorinnen und Senioren 2019



## **Name der Institution**

### **Alters- und Pflegeheim Belp**

Seftigenstrasse 89 / 91

3132 Belp

Tel. 031 818 91 11

## **Dienstleistungen (Art, Kosten)**

Physio-/Ergotherapie/ Logopädie  
nach ärztl. Verordnung, oder privat

Tel. 031 818 91 11

Dialyse

Tel. 031 632 31 44

Traditionelle chinesische Medizin

Tel. 031 529 29 11

Augenzentrum

Tel. 031 511 37 37

Wundambulatorium

(über Hauptnummer)

Öffentliches Restaurant

Mo – Fr. 09:00 bis 17:00 Uhr / Sa/So/Feiertage 11:00 bis 17:00 Uhr

- Tägliche Menüauswahl, Tageshit, Wochenhit, Salatbuffet usw.
- Sandwiches, Patisserie, Hausgemachte Glace
- AHV Tages - Menu, danach Kaffee gratis geniessen
- Januar bis April jeweils letzten Sonntag im Monat Brunch plus auch am Muttertag
- Mahlzeitendienst (abholen ab Rampe)

Wäscheservice (inkl. nähen und flicken)

Führungen für Interessierte

Fragen Sie nach dem nächsten Termin

Tel. 031 818 92 22

## **Kontaktperson (Telefon/E-Mail)**

Via Hauptnummer werden Sie mit den jeweiligen Kontaktpersonen verbunden

## **Name der Institution**

### **Domicil Galactina Park**

Eichenweg 17

3123 Belp

Tel. 031 810 16 00

[galactinapark@domicilbern.ch](mailto:galactinapark@domicilbern.ch)

## **Angebote**

### "Zu Hause im Zentrum von Belp"

- Wohnen mit Dienstleistung (1.5 und 2.5 Zimmer Wohnungen am Eichenweg 15)
- Pflegeheim für Langzeit- und Kurzaufenthalte (min. 14 Tage) alle Pflegestufen

### Öffentliches Restaurant

- Montag bis Sonntag 09.00 bis 17.00 Uhr
- Mittagstisch (Tagesmenü, vegetarisches Menü, Wochenhit)
- Ausrichten von Traueressen, Geburtstags-/Taufeiern, Apéro etc.  
(gerne erstellen wir Ihnen eine Offerte)
- Für Gruppen: Reservation erwünscht

### Wohnungsbesichtigungen

Am 1. Donnerstag des Monats um 16.00 Uhr (nur auf Voranmeldung)

## **Kontaktperson (Telefon/E-Mail)**

Via Hauptnummer

## **Name der Institution**

**Frauenverein Belp**  
3123 Belp

## **Kursangebote**

- Yogakurse
- Atemgymnastikkurs
- Das gesamte Kursangebot / Broschüre oder Homepage

## **Dienstleistungen (Art, Kosten)**

Altersnachmittage, Erzähl- und Reparaturcafé (alle ohne Kosten)

## Fahrdienst für Betagte, Behinderte und Kranke

Anmeldung: Montag bis Freitag 8.00 bis 11.00 Uhr  
079 619 76 70 (Kostenpflichtige Fahrten)

## **Kontaktperson (Telefon/E-Mail)**

Für Kurse: Monika Graf, Ahornweg 39, 3123 Belp  
031 819 03 45 [monikagraf@gmx.ch](mailto:monikagraf@gmx.ch)

Frauenverein allgemein: Brigitte Johner, Muristrasse 50  
3123 Belp, 031 819 80 03, [info@frauenverein-belp.ch](mailto:info@frauenverein-belp.ch)

## **Name der Institution**

**Pfarrei Heiliggeist**  
Sozial- und Beratungsdienst  
Burggässli 11  
3123 Belp

## **Kursangebote**

- Treffpunkt für Seniorinnen und Senioren  
verschiedene Themen und Wochentage

Ökumenisch

- Zwäg ins Alter  
Körper-Seele-Geist, mittwochs

## **Dienstleistungen (Art, Kosten)**

Sozialberatung (dienstags und donnerstags, kostenlos)  
Mitarbeit als Freiwillige (diverses, Spesenerstattung)

Ökumenisch:

Besuchsdienst a casa, kostenlos

## **Kontaktperson (Telefon/E-Mail)**

Albrecht Herrmann, 031 300 40 99, [albrecht.herrmann@kathbern.ch](mailto:albrecht.herrmann@kathbern.ch)

## **Name der Institution**

### **Pro Senectute Region Bern**

Muristrasse 12  
3006 Bern  
031 359 03 03

## **Kursangebote**

- Bildung- und Sport
- Kursprogramm "activ"
- "Zwäg ins Alter" Veranstaltungen

## **Dienstleistungen (Art, Kosten)**

- Sozialberatung, Fragen rund ums Alter, kostenlos
- Individuelle Gesundheitsberatung "Zwäg ins Alter", kostenlos
- Administrations- und Besuchsdienst, Spesenpauschale Fr. 350.- zuz. 8% MWST pro Jahr
- Win3, das Generationenprojekt - Generationen im Klassenzimmer
- Mahlzeitendienst / Tagesmenu ab Fr. 14.-
- Steuererklärungsdienst / EL-BezügerInnen Fr. 40.-, für alle anderen Basistarif ab Fr. 70.-, je nach steuerbarem Vermögen
- Vermittlungsstelle für Freiwillige

## **Kontaktperson (Telefon/E-Mail)**

Sozialberatung  
Muristrasse 12  
3006 Bern  
[region.bern@be.prosenectute.ch](mailto:region.bern@be.prosenectute.ch) / Tel.-Nr. 031 359 03 03  
[www.be.prosenectute.ch](http://www.be.prosenectute.ch)

Gesundheitsberatung "Zwäg ins Alter"  
Jacqueline Läderach  
Muristrasse 12  
3006 Bern  
[jacqueline.laederach@be.prosenectute.ch](mailto:jacqueline.laederach@be.prosenectute.ch) / Tel.-Nr. 031 359 03 03  
[www.zwaeginsalter.ch](http://www.zwaeginsalter.ch)  
[www.be.prosenectute.ch](http://www.be.prosenectute.ch)

**Ab 1. Juni 2019 hat die Pro Senectute Region Bern eine neue Adresse:**  
Hildegardstrasse 18, 3097 Liebfeld bei Bern, Tel.-Nr. 031 359 03 03

## **Name der Institution**

### **Reformierte Kirche Belp-Belpberg-Toffen**

Dorfstrasse 34  
3123 Belp

## **Kursangebote**

- Jassen in der Regel alle 14 Tage, genaue Daten siehe Reformiert, Pfruenschüür
- Wandergruppe Belp; Wanderungen alle 3 Wochen unter kundiger Leitung, Daten siehe Reformiert
- Thematische Veranstaltungen in der Vortragsreihe Körper-Geist-Seele in Zusammenarbeit mit kath. Kirche und Pro Senectute; 3x jährlich, genaue Daten und Themen siehe Reformiert
- Männergruppe; monatlich ein Ausflug oder eine Besichtigung; Auskunft über neuestes Programm: Andrea Luyten, ref. Kirche, 031 891 65 61
- 4x jährlich Altersnachmittag in Zusammenarbeit mit dem Frauenverein. Ab 75 Jahren. Daten siehe Reformiert
- Seniorenhöck, geselliges Zusammen sein und Kartenspielen, Donnerstagnachmittag
- Kirchliche Frauengruppe, gemeinsames Stricken zum Verkauf in der Kaffeestube. Erlös zugunsten gemeinnütziger Organisationen. Dienstagnachmittag alle 14 Tage. Genaue Daten siehe Reformiert.
- Seniorenferien, in der Regel alle 2 Jahre, siehe Reformiert
- Seniorenbühne Belp, wöchentliche Proben und mehrere Auftritte im Februar/März
- Weitere einmalige Veranstaltungen, siehe Reformiert.

## **Dienstleistungen (Art, Kosten)**

- Mittagstisch für Senioren jeden 1. und 3. Donnerstag im Monat; Fr. 11.- pro Mahlzeit inkl. Getränke, Pfruenschüür, Dorfstrasse 32
- Trauercafé: Gesprächsgruppe für Menschen mit einer Verlusterfahrung; 4-5 mal jährlich. Daten siehe Reformiert. Schuelhüsi, Dorfstrasse 36
- Ökumenischer Besuchsdienst a casa. Freiwillige Helfer besuchen Betagte zu Hause und im Heim
- Sozialberatung und Seelsorge, im alten Pfarrhaus, Dorfstrasse 34
- monatliche Gottesdienste und Gesprächsgruppe z'Visite im Spital Belp, Oberried und Domicil.

Neues Angebot in Toffen (BelperInnen sind selbstverständlich auch willkommen):  
Bistro K13; offener Treffpunkt für alle

## **Kontaktperson (Telefon/E-Mail)**

- Andrea Luyten, 031 819 65 61 oder direkt 031 819 44 14
- Nathalie Schneider, 031 819 65 61
- A casa: Albrecht Herrmann, kath. Kirche, 031 300 40 99

## **Name der Institution**

**Rheumaliga Bern,**  
Kursleiterin Elisabeth Majer Moreau  
dipl. Physiotherapeutin  
3123 Belp

## **Kursangebote**

### **Osteogym**

wöchentlich Montag 8:45 bis 9:45 im Yoga-Raum (Rubigenstrasse 12, Belp)

- Zielgruppe: Personen ab 60 J. mit Einschränkungen wie Osteoporose, Schmerzen im Bewegungsapparat ( z.B. Arthrosen, rheumatische Beschwerden), Gangunsicherheit und Wiederaufnahme von Training nach Operationen
- Voraussetzung: „Gehen ohne Hilfsmittel“ im 20m2 grossen Übungsraum
- Ziele: Kräftigung, schmerzreduzierende Mobilisation, Koordination, Verbesserung Gleichgewicht und Sturzprophylaxe, Entspannung, Freude an Bewegung in der Gruppe und Motivation für Eigentraining
- Form: Übungen im Sitzen und Stehen und weitere Alltagsbewegungen mit Rhythmus und Musik in kleiner Gruppe (max. 8 TeilnehmerInnen)

### **Nordic-Walking**

1. Blockkurs von 4 Lektionen, Treffpunkte in Belp.

- Zielgruppe: Personen ab 60 Jahren, die ein schonendes Ganzkörpertraining outdoor suchen
- Voraussetzung: normales Gehen ohne Hilfsmittel im Alltag
- Ziele: „Sport 60+ outdoor, spielerisch Technik erlernen und deren Umsetzung, Verbesserung von Mobilität, Koordination und Ausdauer, prophylaktisches Gleichgewichtstraining und Sturzprophylaxe
- Form: Erlernen des ALFA-NordicWalking-Trainings in kleiner Gruppe (max. 6 TeilnehmerInnen).

## **Dienstleistungen (Art, Kosten)**

Osteogym: Kosten Fr. 18.00 für Mitglieder / Fr. 21.00 für Nichtmitglieder

Nordic-Walking: Kosten Fr. 18.00 für Mitglieder / Fr. 21.00 für Nichtmitglieder

Eine Jahresmitgliedschaft kostet Fr. 35.00 für Einzelmitglieder und Fr. 55.00 für eine Paarmitgliedschaft

## **Kontaktperson (Telefon/E-Mail)**

Anmeldungen für die Kurse oder eine Schnupperlektion unter Telefon 031 311 00 06 auf der Geschäftsstelle der Rheumaliga Bern, Gurtengasse 6, 3011 Bern oder per mail an [info.be@rheumaliga.ch](mailto:info.be@rheumaliga.ch)

## **Name der Institution**

### **Spitex AareGürbetal**

Bahnhofstrasse 1

3123 Belp

## **Dienstleistungen (Art, Kosten)**

- Ambulante Pflege und Betreuung
- Psychiatrische Pflege und Betreuung
- Palliative Care
- Hauswirtschaftliche Dienstleistung und Beratung
- Prävention
- Vermittlung Mahlzeitendienst
- Fahrdienst

## **Kontaktperson (Telefon/E-Mail)**

Roth Matthias, 031 722 88 88, [info@spitex-aareguerbetal.ch](mailto:info@spitex-aareguerbetal.ch)

## **Name der Institution**

### **Schweizerisches Rotes Kreuz Kanton Bern**

Region Mittelland  
Effingerstrasse 25  
3008 Bern

## **Dienstleistungen (Art, Kosten)**

### Entlastung Domizil

Das Angebot Entlastung Domizil des Schweizerischen Roten Kreuzes Bern-Mittelland unterstützt alle Menschen in gesundheitlichen und sozialen Notlagen. Die Dienstleistung entlastet junge, betagte, kranke, einsame und sozial benachteiligte und überforderte Menschen sowie deren Angehörige. Das Leistungsangebot umfasst eine Palette unterschiedlichster Dienstleistungen im und um das Haus.

## **Kontaktperson (Telefon/E-Mail)**

Schweizerisches Rotes Kreuz Kanton Bern  
Region Mittelland  
Effingerstrasse 25  
3008 Bern  
Telefon 031 384 02 17  
[entlastungdomizil@srk-bern.ch](mailto:entlastungdomizil@srk-bern.ch)  
[www.srk-bern.ch/mittelland](http://www.srk-bern.ch/mittelland)

## **Name der Institution**

### **Schweizerisches Rotes Kreuz Kanton Bern**

Region Mittelland  
Effingerstrasse 25  
3008 Bern

## **Dienstleistungen (Art, Kosten)**

### Rotkreuz-Notruf

Der Rotkreuz-Notruf stellt rund um die Uhr sicher, dass Sie so lange wie möglich selbstständig und unabhängig in ihrer vertrauten Umgebung leben können. In einer Notlage genügt ein Druck auf die Alarmtaste am Handgelenk und eine sofortige Verbindung mit der Notrufzentrale des Roten Kreuzes wird hergestellt. Je nach Bedarf und Situation organisiert diese die angemessene Hilfe und kontaktiert Angehörige, Nachbarn, Arzt oder weitere Personen. Die Mitarbeitenden der Notrufzentrale bleiben mit Ihnen in Kontakt, bis Hilfe eintrifft.

## **Kontaktperson (Telefon/E-Mail)**

Schweizerisches Rotes Kreuz Kanton Bern  
Region Mittelland  
Effingerstrasse 25  
3008 Bern  
Telefon 031 384 02 00  
[info@srk-bern.ch](mailto:info@srk-bern.ch)  
[www.srk-bern.ch/mittelland](http://www.srk-bern.ch/mittelland)

## **Name der Institution**

### **Schweizerisches Rotes Kreuz Kanton Bern**

Region Mittelland  
Effingerstrasse 25  
3008 Bern

## **Dienstleistungen (Art, Kosten)**

### Schwerkranke betreuen – Angehörige begleiten

Das Zentrum für ambulante Palliativbegleitung plus (zapp) vermittelt ausgebildete freiwillige Begleitpersonen und ermöglicht unheilbar kranken und sterbenden Menschen, die letzte Lebenszeit im Kreis der Familie zu verbringen. Dieses Angebot trägt zur Verbesserung der Lebensqualität der Betroffenen bei und gilt auch in Zeiten der Trauer.

Die Tag- und Nachteinsätze der freiwilligen Begleitpersonen finden bei den Patientinnen und Patienten zu Hause, in Senioren- und Pflegeheimen oder im Krankenhaus statt. Die Art und Dauer der Einsätze werden den Patientensituationen laufend angepasst. Die Fachmitarbeitenden des zapp sind für die begleiteten Patienten, ihre Angehörigen und die Freiwilligen im Einsatz rund um die Uhr erreichbar.

Öffnungszeiten: Montag bis Freitag, 9 bis 12 Uhr

## **Kontaktperson (Telefon/E-Mail)**

Schweizerisches Rotes Kreuz Kanton Bern  
Region Mittelland  
zapp – Zentrum für ambulante Palliativbegleitung plus  
Effingerstrasse 25  
3008 Bern  
Telefon 031 332 27 23  
[info@zapp-bern.ch](mailto:info@zapp-bern.ch)  
[www.zapp-bern.ch](http://www.zapp-bern.ch)

## **Name der Institution**

### **Tännler MZ Team**

Mahlzeitendienst  
Hühnerhubelstrasse 64  
3123 Belp

## **Dienstleistungen (Art, Kosten)**

Mahlzeitendienst, täglich frisch und warm geliefert

	klein	normal	gross
Fleischlos	Fr. 13.00	Fr. 14.50	Fr. 16.00
Fleischmenü	Fr. 15.50	Fr. 17.00	Fr. 18.50
Transport	Fr. 5.00		

## **Kontaktperson (Telefon/E-Mail/Online-Bestellung)**

Tännler Arnold  
079 896 60 05  
[info@mz-dienst.ch](mailto:info@mz-dienst.ch)  
[www.mz-dienst.ch](http://www.mz-dienst.ch)

## **Name der Institution**

### **Wohnheim Belp**

Seftigenstrasse 101

3123 Belp

Tel. 031 812 98 98

info@wohnheimbelp.ch

## **Angebote**

Pflegeheim für Langzeit- und Kurzeintaufenthalte (min. 14 Tage) alle Pflegestufen, spezialisiert für gehörlose Menschen

## **Dienstleistungen (Art, Kosten)**

- Wäscheservice (inkl. Kissen, Duvets, Berufskleider, Ski-Bekleidung etc.)
- Mittagstisch auf Anfrage möglich
- ausrichten von Traueressen, Geburtstags-/Taufeiern, Apéro etc.  
(gerne erstellen wir Ihnen eine Offerte)

## **Kontaktperson (Telefon/E-Mail)**

Via Hauptnummer