|  |  |
| --- | --- |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  | **Info 60+** |
|  |  |
|  |  |
|  | * Aegerten * Brügg * Meinisberg * Orpund * Safnern * Scheuren * Schwadernau * Studen |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  | Wichtige Adressen und Informationen  für Senioren, Seniorinnen und Angehörige |
|  |  |
|  |  |
|  |  |

**Herausgeberin**

Fachstelle für Altersfragen

Hauptstrasse 19

2555 Brügg

Telefon: 032 372 18 28

Mail: [altersbeauftragte@bruegg.ch](mailto:altersbeauftragte@bruegg.ch)

Website: [www.bruegg.ch](http://www.bruegg.ch)

Erarbeitet durch Barbara Maibach, Beauftragte für Altersfragen

Gestaltung : Barbara Maibach

Druck: new.Helio-Xpress GmbH, Biel

1. Auflage, Dezember 2013

Bitte melden Sie uns Änderungen und Ergänzungen. Besten Dank.

Es sind immer Männer und Frauen gemeint, auch wenn im restlichen Text die geschlechtsneutrale Grundform „Senior“ verwendet wird.

Inhalt

Seite

[Informationen rund um den Lebensbereich Alter 3](#_Toc378745267)

Adressenverzeichnis A - Z4

[Betreuungs- und Entlastungsangebote, Beratung 19](#_Toc378745268)

[Finanzen – Pensionierung – Rechtsfragen-Sozialversicherungen 22](#_Toc378745270)

[Freizeit – Bildung – aktiv sein 24](#_Toc378745271)

[Freiwilligenarbeit 26](#_Toc378745272)

[Gesundheit 27](#_Toc378745273)

[Migration 29](#_Toc378745274)

[Mobilität 30](#_Toc378745275)

[Seelsorge – Krisensituationen – Todesfall 31](#_Toc378745276)

[Sicherheit im Alltag 31](#_Toc378745277)

[Wohnen 32](#_Toc378745278)

Informationen rund um den Lebensbereich Alter

**für die ältere Bevölkerung der Gemeinden Aegerten, Brügg,**

**Meinisberg, Orpund, Safnern, Scheuren, Schwadernau, Studen**

Mit der Pensionierung und der Gestaltung der nachberuflichen Lebensphase tauchen meistens auch Fragen zum Alter auf. Die vorliegende *Informationsbroschüre 60+* ist ein Wegweiser für die ältere Bevölkerung ab 60 Jahren, Senioren und ihre Angehörigen. Sie vermittelt einen Überblick über die wichtigsten Dienstleistungen, Angebote und Aktivitäten in den Gemeinden und in der Region Seeland-Biel/Bienne.

Sie möchten detailliert Auskunft zum Umfang und zu den Kosten für eine auf Ihre persönliche Situation zugeschnittene Lösung? Dann empfehlen wir Ihnen, die zuständigen Partnerorganisationen direkt zu kontaktieren.

In der *Informationsbroschüre 60+* finden Sie viele Dienstleistungen, Angebote und Aktivitäten, welche helfen, die Lebensqualität im Alter zu verbessern oder zu erhalten. Der erste Teil der Broschüre umfasst ein Adressverzeichnis von A – Z. Der zweite Teil informiert Sie über Kontakt und Beratungsstellen zu Ihren Themen und Fragen rund um das Alter.

Wir wünschen Ihnen, dass Sie Ihre dritte Lebensphase eigenständig und selbstbewusst gestalten können. Dabei soll Ihnen die *Informationsbroschüre 60+* behilflich sein.

Barbara Maibach

Beauftragte für Altersfragen

Sie wissen nicht, wer die richtigen Ansprechpartner für Ihre Anliegen sind? Pro Senectute oder die Fachstelle für Altersfragen Ihrer Gemeinde beraten Sie gerne.

|  |  |
| --- | --- |
| Adressverzeichnis A - Z |  |
| **AHV-Zweigstellen** |  |
| Aegerten, Brügg | Mettgasse 2, 2555 Brügg  032 374 25 71  [www.bruegg.ch](http://www.bruegg.ch) |
| Orpund, Safnern, Meinisberg | Gottstattstrasse 12,  2552 Orpund  032 356 03 10  [www.orpund.ch](http://www.orpund.ch) |
| Scheuren | Hauptstrasse 56,  2556 Scheuren  032 355 15 23  [www.finanz@scheuren.ch](http://www.finanz@scheuren.ch) |
| Schwadernau, Studen | Hauptstrasse 61, 2557 Studen  032 374 40 90  www.studen.ch |
| **Alterseinrichtungen** |  |
| Altersheim Lyss-Busswil | Hauptstrasse 40, 3250 Lyss  032 387 66 66  [www.altersheim-Lyss-busswil.ch](http://www.altersheim-Lyss-busswil.ch) |
| Altersheim Büren a. d. Aare | Lindenweg 15, 3294 Büren a.A.  032 351 47 11  www.alterswohnhilfe.ch |
| Alterswohnheim Büttenberg | Geyisriedweg 63, 2504 Biel  032 341 00 76  [www.buettenberg.ch](http://www.buettenberg.ch) |
| Betagtenheim Im Fahr | Orpundstrasse 6, 2555 Brügg  032 374 75 10  [www.betagtenheim-buregg.ch](http://www.betagtenheim-buregg.ch) |
| Centre Rochat | Unterer Quai 45, 2502 Biel  032 328 01 01  [www.centre-rochat.ch](http://www.centre-rochat.ch) |
| Pflegeheim Villa Bernadette | Bürenstrasse 14, 3250 Lyss  [www.villabernadette-lyss.ch](http://www.villabernadette-lyss.ch) |
| Privataltersheim  Pfrundacker AG | Pfrundackerweg 7, 3250 Lyss  032 387 67 77  [www.altersheimlyss.ch](http://www.altersheimlyss.ch) |
| Residenz Au Lac | Aarbergstrasse 54, 2503 Biel  032 328 29 30  [www.residenz-au-lac.ch](http://www.residenz-au-lac.ch) |
| Résidence du Ruschli | Seevorstadt 64, 2502 Biel  032 329 29 30  [www.ruschli.ch](http://www.ruschli.ch) |
| Résidence Les Mimosas | Bözingenstrasse 60, 2502 Biel  032 341 02 48  [www.les-mimosas.ch](http://www.les-mimosas.ch) |
| Ruferheim | Allmendstrasse 52, 2560 Nidau  032 332 27 27  [www.ruferheim.ch](http://www.ruferheim.ch) |
| Seelandheim Worben | Hauptstrasse, 3252 Worben  032 387 96 96  [www.seelandheim.ch](http://www.seelandheim.ch) |
| Senevita Wydenpark | Wydenpark 55a, 2557 Studen  032 366 92 99  [www.senevita.ch](http://www.senevita.ch) |
| SENIOcare Wohn- und Pflegeheime | Schulhausstr. 11, 3293 Dotzigen  032 352 17 00  [www.seniocare.ch](http://www.seniocare.ch) |
| Stifting Dessaules | Nidaugasse 14, 2502 Biel  032 323 17 65  [www.stiftung-dessaules.ch](http://www.stiftung-dessaules.ch) |
| Villa Verena | Bürenstrasse 1, 3293 Dotzigen  032 351 50 02  [www.villaverena.ch](http://www.villaverena.ch) |
| Villa Sutter, Alters- und Pflegeheim | Weyermattstrasse 12,  2560 Nidau  032 332 81 00  [www.villasutter.ch](http://www.villasutter.ch) |
| Wohn- und Pflegezentrum Lyss-bachpark | Steinweg 24, 3250 Lyss  032 387 69 00  [www.senicare.ch](http://www.senicare.ch) |
| Wohn- und Pflegeheime Rägeboge | Schulhausstr. 17, 3293 Dotzigen 032 352 17 10  [www.seniocare.ch](http://www.seniocare.ch) |
| Zentrum für Langzeitpflege Schlössli | Mühlestrasse 11, 2504 Biel  032 344 08 08  [www.schloessli-biel.ch](http://www.schloessli-biel.ch) |
| **Alterssiedung in Biel**  Stiftung für Betagtenwohnungen | Geschäftsstelle  Zentralstrasse 60, 2502 Biel  032 326 20 81 |
| **Alters- und Pflegeheim**  Tagszentrum | Neumarktstrasse 33  2502 Biel  032 326 19 88 |
|  |  |
|  |  |
| **Alterswohnungen in Biel** |  |
| Résidence Favorita  Seniorenwohnungen | Seevorstadt 77, 2502 Biel  032 322 73 20  [www.residence-favorita.ch](http://www.residence-favorita.ch) |
| **Alzheimervereinigung** | Bahnhofstrasse 30  2502 Biel  032 323 05 55  [www.selbshilfeschweiz.ch](http://www.selbshilfeschweiz.ch) |
| **Autonomes Reisen bei der SBB** | 0800 007 102 (kostenlos) |
| **Bahnhofhilfe, Biel** | 032 322 19 01 / 079 380 06 16  www.bahnhofhilfe.ch |
| **BENEVOL Biel und Umgebung** | Bahnhofstrasse 30, 2502 Biel  032 322 36 16  www.benevol-bielbienne.ch |
| **BIG-Help Dienstleistungen GmbH** | Oberfeld 1  4583 Aetigkofen  032 322 59 05  [www.big-help.ch](http://www.big-help.ch) |
| **Blaues Kreuz** | Bahnhofstrasse 2, 2502 Biel  032 322 61 60  [www.blaueskreuz.ch](http://www.blaueskreuz.ch) |
| **Berner Gesundheit, Stiftung für Gesundheitsförderung und Suchtfragen** | Johann-Verresius-Strasse 18  2502 Biel  032 329 33 70  [www.bernergesundheit.ch](http://www.bernergesundheit.ch) |
| **Bernische Krebsliga** | Marktgasse 55  Postfach 184, 3000 Bern 7  031 313 24 24  [www.bernischekrebsliga.ch](http://www.bernischekrebsliga.ch) |
| **Caritas**  Caritas – Armut, Schuldenberatung, Migration und Alter | 031 378 60 00  [www.caritas-bern.ch](http://www.caritas-bern.ch) |
| Caritas - Begleitung in der letzten Lebensphase / Patientenverfügung | 041 419 22 74  [www.caritas.ch](http://www.caritas.ch) |
| Caritas - KulturLegi | 031 378 60 36  www.kulturlegi.ch/bern |
| **Cine Dolce Vita –Seniorenkino** | 032 342 49 82  www.cinedolcevita.ch |
| **Entlastungsdienst Kanton Bern Region Biel-Seeland** | 032 397 10 01  www.entlastungsdienst-be.ch |
| **Fachstelle für Altersfragen** | Beauftragte für Altersfragen  Hauptstr. 19, 2555 Brügg  032 372 18 28  altersbeauftragte@bruegg.ch  www.bruegg.ch |
| **Fahrdienste**  Aegerten, Brügg, Schwadernau, Studen  Orpund,Safnern, Meinisberg, Scheuren | Spitex Bürglen, Vermittlung Fahrdienst SRK  032 373 38 88  SRK – Schweizerisches Rotes Kreuz  032 341 80 80 |
| **BBT, Behindertentransport Biel Seeland** | 079 578 15 56 |
| **Freiwilligendienst zur Begleitung Kranker** | Postfach 7042, 2500 Biel  032 373 30 21  www.fbk-svam.ch |
| **Hausbetreuungsdienst für**  **Stadt und Land (Privat)** | 032 322 05 02  www.homecare.ch |
| **Home Instead „Läb dehei!“**  **Seniorenbetreuung (Privat)** | 032 387 16 26  www.homeinstead.ch/bielseeland |
| **Hörmittelzentrale Bern** | Waaghaus-Passage 8  3011 Bern  031 311 60 07  [www.hmzag.ch](http://www.hmzag.ch) |
| **«infodraht» von SRK** | 0844 144 144 (kostenlos) |
| **Informationsplattform** | 031 302 01 61  www.humanrights.ch |
| **Jobbörse Brügg**  Fachstelle Kinder- und  Jugendarbeit | 032 373 57 31  www.jobs4teens.ch |
| **Kantonspolizei Bern,**  **Fachstelle Prävention** | Waisenhausplatz 32  3011 Bern  031 634 41 11 |
| **Kirchgemeinden** |  |
| **Katholische Kirche** |  |
| Aegerten, Studen | Pfarrei Lyss Maria Geburt  Oberfeldweg 26, 3250 Lyss  032 387 37 17 |
| Brügg | Pfarrei Bruder Klaus Biel  Alfred-Aebistrasse 86, 2503 Biel  032 366 65 92 |
| Meinisberg | Pfarramt St. Martin  Löschgatterweg 29,  2542 Pieterlen  032 377 19 55  [www.kathbern.ch](http://www.kathbern.ch) |
| Orpund, Safnern | Pfarrei Christ-König Biel  Geyisriedweg 31, 2504 Biel  032 328 19 30  [www.kathbern.ch](http://www.kathbern.ch) |
| Scheuren, Schwadernau | Pfarrei St. Katharina Büren aA  Solothurnstr. 40,  3294 Büren aA  032 351 34 18  [www.kathbern.ch](http://www.kathbern.ch) |
|  |  |
| **Reformierte Kirche** |  |
| Aegerten  Pfrn. Beate Schiller | Kirchgemeinde Bürglen  Seelandheim, 3252 Worben  [032](http://tel.search.ch/voip.html?tel=0313115323) 373 36 70  www.buerglen-be.ch |
| Brügg  Pfr. Hans Ulrich Germann | Kirchgemeinde Bürglen  Rosenweg 1, 2555 Brügg  032 373 42 88  [www.buerglen-be.ch](http://www.buerglen-be.ch) |
| Schwadernau, Studen  Pfr. Kaspar Schweizer | Kirchgemeinde Bürglen  Hauptstrasse 71,  3252 Worben  032 372 20 70  [www.buerglen-be.ch](http://www.buerglen-be.ch) |
| Orpund, Scheuren  Pfr. Adrian Müller | Kirchgemeinde Gottstatt  Gottstattstrasse 7,  2552 Orpund  032 355 11 49  [www.gottstatt.ch](http://www.gottstatt.ch) |
| Safnern  Pfrn. Christine Maurer | Kirchgemeinde Gottstatt  Hauptstr. 30, 2556 Schwadernau  032 355 30 06  [www.gottstatt.ch](http://www.gottstatt.ch) |
| Meinisberg  Pfr. Andri Kober | Ref. Pfarramt Pieterlen-Meinisberg  Hintere Gasse 7,  2554 Meinisberg  032 377 31 40  www.meinisberg.ch |
| **Krankenmobilien**  **REHABIL**  **Sanitas Botta & Botta** | Chräjeninsel 13, 3270 Aarberg  032 392 77 11  Murtenstrasse 7, 2502 Biel  032 323 14 73  [www.bottaweb.ch](http://www.bottaweb.ch) |
| **Lungenliga Biel – Seeland** | Bahnhofstrasse 2, 2502 Biel  032 322 24 29  [www.lungenliga.ch](http://www.lungenliga.ch) |
| **Mahlzeitendienst** | Menu Service Pfister  076 399 30 43  Menu Service Luginbühl  032 373 18 01 |
| **Migros Klubschule Biel** | Unionsgasse 13  2502 Biel  058 568 96 96  [www.klubschule.ch](http://www.klubschule.ch) |
| **Multimondo** | Ober Quai 12  2503 Biel  032 322 50 19  [www.multimondo.ch](http://www.multimondo.ch) |
| **Ombudsstelle**  **Kanton Bern** | Zinggstrasse 16  3007 Bern  031 372 27 27  www.ombudsstellebern.ch |
| **Ombudsmann Krankenversicherung** | [041](http://tel.search.ch/voip.html?tel=0313115323) 226 10 10  [www.ombudsman-kv.ch](http://www.ombudsman-kv.ch) |
| **Private Spitex Kanton Bern** | [031 311 53 23](http://tel.search.ch/voip.html?tel=0313115323)  [www.privatespitex.ch](http://www.privatespitex.ch) |
| **Pro Senectute Biel/Bienne-Seeland** | |
| Kompetenzzentrum Biel | Zentralstrasse 40, 2501 Biel  032 328 31 11  [www.pro-senectute.region-bbs.ch](http://www.pro-senectute.region-bbs.ch)  [www.infosenior.ch](http://www.infosenior.ch)  [www.wohnen60plus.ch](http://www.wohnen60plus.ch) |
| Kompetenzzentrum Lyss | Steinweg 26, 3250 Lyss  032 328 31 12  www.pro-senectute.region-bbs.ch |
| **Psychiatrische Dienste - Gedächtnissprechstunde** | |
| Alterspsychiatrie  Dr. Strnad Jindrich | Rue de la Gare 7, 2502 Biel  032 323 70 70 |
| Memory Clinic Biel  (Spitalzentrum Biel) | Vogelsang 84, 2501 Biel  032 324 11 37 |
| Psychiatrische Dienste  Biel-Seeland | Mühlebrücke 14  2502 Biel  032 321 45 45 |
| **Regionale Soziale Dienste**  Aegerten, Brügg, Schwadernau, Studen | Mettgasse 1, 2555 Brügg  032 374 25 70  [www.bruegg.ch](http://www.bruegg.ch) |
| Meinisberg, Orpund, Safnern, Scheuren | Gottstattstrasse 12, 2552 Orpund  032 356 03 14  [www.orpund.ch](http://www.orpund.ch) |
| **SAH Bern**  **Schweiz. Arbeiterhilfswerk** | Hans-Hugi-Strasse 3  2502 Biel  032 322 62 40  [www.sah-be.ch](http://www.sah-be.ch) |
| **Schweiz. Parkinsonvereinigung** | 043 277 20 77  [www.parkinson.ch](http://www.parkinson.ch) |
| **Schweiz. Roteskreuz**  **Biel/Bienne Seeland** | Schützengasse 19a, 2502 Biel  032 329 32 72  [www.srk-bern.ch](http://www.srk-bern.ch) |
| **Seniorenuniversität Bern** | Hochschulstrasse 4, 3012 Bern  031 631 85 41  [www.seniorenuni.unibe.ch](http://www.seniorenuni.unibe.ch) |
| **Sehbehinderte und Blinde Beratungsstelle** | Zähringerstrasse 54  3012 Bern  031 750 51 51  [www.brsb.ch](http://www.brsb.ch) |
| **Spital**  Spitalzentrum Biel | Vogelsang 84, 2502 Biel  032 324 24 24  [www.szb-chb.ch](http://www.szb-chb.ch) |
| Spital Aarberg | Lyssstr.31  3270 Aarberg  032 391 82 82  [www.aarberg.spitalnetzbern.ch](http://www.aarberg.spitalnetzbern.ch) |
| Privatklinik Linde | Blumenrain 105, 2501 Biel  032 366 41 11  [www.kliniklinde.ch](http://www.kliniklinde.ch) |
| **Spitex (öffentlich)**  Aegerten, Brügg,  Schwadernau, Studen | Spitex Bürglen  Schaftenholzweg 10,  2557 Studen  032 373 38 88  [www.spitexbuerglen.ch](http://www.spitexbuerglen.ch) |
| Meinisberg, Orpund,  Safnern, Scheuren | Spitex AareBielersee  Ipsachstrasse 10, 2560 Nidau  032 332 97 97  www.spitexaarebielersee.ch |
| **SPITEXTRAplus** | GmbH der Spitex Bürglen  032 373 38 88  [www.spitextraplus.ch](http://www.spitextraplus.ch) |
| **Stiftung Berner Gesundheit** | J.-Verresius-Strasse 18,  2502 Biel  032 329 33 70  www.bernergesundheit.ch |
| **Tageszentrum Biel** | Neumarktstrasse 33, 2502 Biel  032 326 19 88  www.biel-bienne |
| **Unabhängige Beschwerdestelle für das Alter** | 058 450 60 60  www.uba.ch |
| **Volkshochschule Biel-Lyss** | Ring 12, 2502 Biel  032 328 31 31  www.vhs-biel-lyss.ch |
| **Zapp - Zentrum für ambulante Palliativbegleitung (SRK)** | 031 332 27 23  www.zapp-bern.ch |

Betreuungs- und Entlastungsangebote,

Beratung

Die meisten Menschen möchten ihr Leben auch im Alter möglichst selbstbestimmt und unabhängig gestalten. Krankheiten oder das altersbedingte Nachlassen der eigenen Kräfte schränken diese Freiheiten naturgemäss ein. Deshalb stehen der älteren Bevölkerung und ihren Angehörigen in den Gemeinden und in der Region Seeland-Biel/Bienne eine Vielfalt von Dienstleistungen und Angeboten zur Verfügung. Fragen Sie bei den aufgeführten Institutionen und Organisationen nach, welche Hilfen, Pflegeleistungen und Entlastungen für Ihre konkrete Lebenssituation angeboten werden.

Hilfe und Pflege zu Hause

**Spitex**

* Bedarfsabklärung und Beratung
* Sprechstunden
* Pflegeleistungen
* Ambulante Wundbehandlung
* Hauswirtschaftliche Leistungen
* Mahlzeitendienst, täglich frisch zubereitet und geliefert
* Fusspflege/Podologie

**Hausbetreuungsdienst für Stadt und Land**

* Pflege, Betreuung und Haushalt aus einer Hand

**Private Spitex Kanton Bern**

* Pflege und Betreuung zu Hause

**Home Instead – „Läb dehei!“**

* Unterstützung und Begleitung bis zu 24 Stunden/Tag

Entlastung, Unterstützung, Beratung

**Entlastungsdienst Kanton Bern, Region Biel-Seeland**

* Hilfe durch Entlastung von Angehörigen

**Fachstelle für Altersfragen, Brügg**

* Informations- und Anlaufstelle für Fragen zum Alter
* Triage, Vermittlung und Koordination von Dienstleistungen

**Freiwilligendienst zur Begleitung Kranker – FBK**

* Beistand für schwerkranke und sterbende Menschen
* Entlastung von Angehörigen

**Kirchgemeinde Bürglen**

* Austauschgruppe für Angehörige von pflegebedürftige Menschen

**Pro Senectute Biel/Bienne-Seeland**

* Anlaufstelle für Fragen im Alter
* Sozialberatung – umfassende Information, Beratung, Begleitung
* Reinigungsdienst

**Selbsthilfezentrum Biel-Seeland-Berner Jura**

* Information, Beratung, Koordination für Selbsthilfegruppen

**Spitex**

* Beratung und Entlastung von pflegenden Angehörigen
* Kurse für pflegende Angehörige

**Städtisches Tageszentrum**

* ambulante Tagesgestaltung und Unterstützung bei der Alltagsbewältigung

**Schweizerisches Rotes Kreuz – SRK Biel/Bienne-Seeland**

* Notruf
* Fahrdienst
* Centre Pallium: Gestaltung und Begleitung im letzten Lebensabschnitt

**BENEVOL Biel und Umgebung**

* Va bene – Besuchen und Begleiten

**Spitalzentrum Biel-Bienne**

* Geriatrischer Stützpunkt
* Memory Clinic
* Fahrtauglichkeitsuntersuchung

Finanzen – Pensionierung – Rechtsfragen –

Sozialversicherungen

Mit der Pensionierung und dem Alter stellen sich oft neue Fragen zur finanziellen Situation, zur Rente, den Steuern und der Nachlassregelung. Krankheitsbedingt oder durch den Eintritt in ein Alters- oder Pflegeheim können finanzielle Engpässe entstehen.

Nachfolgende Kontaktstellen informieren Sie über Ihre finanziellen und rechtlichen Möglichkeiten und Ansprüche.

**AHV-Zweigstellen**

* Anmeldung AHV-Renten, flexibles Rentenalter, Rentenvorausberechnungen
* Ergänzungsleistungen (EL)
* Hilflosenentschädigung (HE)

**Kirchgemeinden**

* punktuelle finanzielle Unterstützung in Notlagen

**Bernische Ombudsstelle für Alters- , Betreuungs und Heimfragen Kanton Bern**

* Beratung und Schlichtung bei Missverständnissen und Konflikten in Betreuungssituationen

**Pro Senectute Biel/Bienne-Seeland**

* Beratung zu Altersvorbereitung, Pensionierung, Sozialversicherungen
* Abklärung und Anmeldung der Ansprüche für Ergänzungsleistungen
* Abklärung und Anmeldung der Ansprüche für Hilflosenentschädigung (HE)
* Steuererklärungsdienst
* Beratung Vorsorge- und Nachlassregelung, Patientenverfügung
* Betreuungs- und Pflegevertrag

**Regionale Soziale Dienste**

* Information und Beratung Sozialhilfe
* Präventive Information und Beratung

Freizeit – Bildung – aktiv sein

Aktiv sein und bleiben fördert soziale Kontakte sowie das körperliche und geistige Wohlbefinden. Es bestehen ungezählte Möglichkeiten der Freizeitgestaltung, sinnvoller Beschäftigung und das Pflegen von Kontakten über die Vereine in den Gemeinden, den Kirchgemeinden und Angebote von spezialisierten Organisationen in der Region.

**Cine Dolce Vita**

* Seniorenkino

**Katholische und reformierte Kirchgemeinde**

* Seniorennachmittag
* Seniorentreff – Frauentreff – Männertreff
* Seniorenferien
* Ferien mit Pflege und Betreuung (Kirchgemeinde und Spitex Bürglen)

Die Angebote der einzelnen Kirchgemeinden sind im Amtsanzeiger und »Reformiert« publiziert.

**Migros Klubschule Biel und Lyss**

* Kurse und Weiterbildungen

**Pro Senectute Biel/Bienne-Seeland Kompetenzzentrum**Kurse und Veranstaltungen erscheinen zweimal jährlich im Programmheft der Pro Senectute.

* Informatik
* Kommunikation
* Sprachen
* Freizeit und Hobbies
* Musik, Gesang und Tanz
* Gesundheit
* Bewegung und Sport

**Schweizerisches Rotes Kreuz**

* Lehrgang Passage SRK: Vorbereitung auf die Begleitung schwerkranker Menschen

**Seniorenuniversität**

* Seminare und Exkursionen

**Volkshochschule Biel und Lyss**

* Kurse, Weiterbildung und Begegnung

Freiwilligenarbeit

**BENEVOL Biel und Umgebung**

* Va bene – Besuchen und Begleiten
* Kurse Freiwilligenarbeit

**Caritas Bern**

* Biel Patenschaftsprojekt „mit mir“

**Fachstelle für Altersfragen**

* Projekt zäme fägts – Drei Generationen aktiv miteinander

**Freiwilligendienst zur Begleitung Kranker FBK**

* Einführungskurs

**Katholische und reformierte Kirchgemeinden**

* Besuchsdienste

**Pro Senectute Biel/Bienne-Seeland**

* win³ - Generationenprojekt in Schulen

**Schweizerisches Rotes Kreuz Biel/Bienne-Seeland**

* Fahrdienst

Gesundheit

Gesundheit im Alter ermöglicht, länger eigenständig zu sein und zu bleiben. Gesundheit umfasst das körperliche, seelische und geistige Wohlbefinden. Sich aktiv um die eigene Gesundheit zu kümmern, unterstützt die Lebensqualität.

**Gesundheitsvorsorge und Prävention**

**Pro Senectute Biel/Bienne-Seeland**

* Kurse Gesundheit
* Zwäg ins Alter: Angebote zur Stärkung der Gesundheit

**Hilfsmittel / Krankenmobilien / Notrufsysteme**

**Hilfsmittelstelle Bern**

* Hilfsmittelversorgung und Anpassungen
* Miete von Hilfsmitteln
* Wohnberatung / Spezialumbauten

**Pro Senectute Biel/Bienne-Seeland Lyss**

* Beratung, Vermittlung, Finanzierung von Hilfsmitteln

**SAHB / FSCMA**

* Regionales Hilfsmittelzentrum

**Sanitas Botta & Botta Biel**

* Sanitäts-, Orthopädie- und Rehabilitationsfachgeschäft

**Schweizerisches Rotes Kreuz SRK**

* Beratung und Vermittlung Notrufeinrichtungen

**Körperliche und psychische Beeinträchtigungen**

**Alzheimer Vereinigung**

* Information und Beratung Demenzerkrankungen

**Beratungs- und Rehabilitationsstelle für Sehbehinderte und Blinde**

* Beratung, Rehabilitation, Hilfsmittel

**Berner Gesundheit**

* Suchtprävention und Beratung

**Blaues Kreuz**

* Suchtprävention und Beratung

**Gerontopsychiatrie**

* Depression, Demenz

**Hörmittelzentrale**

* Hörtest, Hörgeräte

**Lungenliga**

* Information und Beratung

**Krebsliga**

* Beratung, Prävention, Früherkennung
* Beratung Angehörige, Selbsthilfegruppen

**Memory Clinic Biel – Abteilung Neurologie**

* Konzentrations- und Gedächtnisstörungen

Migration

Für Migrantinnen und Migranten ist es wichtig, dass sie sich rechtzeitig über Fragen zur Pensionierung informieren. Die Kenntnisse der sozialen Netzwerke ermöglichen das Älterwerden in der Schweiz akiv zu gestalten.

**Caritas Bern**

* «comprendi» Übersetzungsdienst für Migranten
* Projekt Migration und Alter

**MULTIMONDO Biel**

* Kompetenzzentrum Migration

**Tageszentrum Biel**

* Tagesaufenthalte für Migrantinnen und Migranten
* Tagesaufenthalte für ältere Migrantinnen und Migranten

Mobilität

Mobil sein unterstützt die Eigenständigkeit, sei dies die persönliche körperliche Mobilität oder aber die Mobilität ausser Haus. Die Hilfsmittel zur Unterstützung der körperlichen Mobilität finden Sie im Kapitel *Gesundheit*.

**BENEVOL Biel und Umgebung**

* Va bene – Besuchen und Begleiten im Alltag
* Behindertentransportdienst Biel

**Fachstelle für Altersfragen**

* Organisation Mobilitätskurse «Mobil sein und bleiben»

**Schweizerisches Rotes Kreuz Biel/Bienne-Seeland**

* Fahrdienst für Besuche von Arzt, Therapien, Spital, Kuraufenthalt

Seelsorge – Krisensituationen – Todesfall

Für seelsorgerische Unterstützung zu Lebens- und Sinnfragen, bei einem Todesfall oder in Krisensituationen erhalten Sie Beratung und Begleitung über die Kirchgemeinden Ihrer Glaubenszugehörigkeit. Die zuständigen Pfarrämter sind wöchentlich im Amtsanzeiger und monatlich in «Reformiert» aufgeführt.

Sicherheit im Alltag

Die Sicherheit im Alltag und unterwegs im öffentlichen Raum ist gerade für ältere Menschen ein zentrales Anliegen. Informieren und schützen Sie sich! Nachfolgende Stelle berät Sie gerne.

**Kantonspolizei Bern, Fachstelle Prävention**

* Kurse zu Sicherheit im Alltag, Internet, E-Banking

Wohnen

Die meisten älteren Menschen haben den Wunsch, so lange wie möglich in ihrem vertrauten Wohnumfeld leben zu können und ihre Unabhängigkeit zu bewahren. Es ist deshalb wichtig, sich rechtzeitig über gewünschte und mögliche Wohnformen im Alter zu informieren:

* Wohnen zu Hause mit Entlastung und Unterstützung
* Alterswohnungen
* Betreutes Wohnen
* Haus- und Wohngemeinschaften
* Pflege- und Betagtenheime, Seniorenresidenzen

In der Adressübersicht finden sie eine Vielfalt von Angaben zu Alterseinrichtungen in ihrer nahen Umgebung und der Region.

**Wohnen zu Hause – Entlastung und Unterstützung**

Angebote zu Hilfe und Pflege zuhause finden Sie im Kapitel *Betreuungs- und Entlastungsangebote*.

**Wohnen zu Hause – Mahlzeiten**

**Mahlzeitendienst**

* Mahlzeitendienst Spitex / täglich frische Mahlzeiten

Angebote von Altersheimen und private Anbieter auf Anfrage bei der Fachstelle für Altersfragen

**Mittagstisch wöchentlich**

* Mittagstisch Träffpoint Brügg, zäme ässe“

**Mittagstisch monatlich**

In nahezu allen Gemeinden werden monatlich Mittagstische angeboten. Erkundigen Sie sich bei ihrer Einwohnergemeinde, Kirchgemeinde oder bei den lokalen Frauen- resp. Landfrauenvereinen.

**Wohnen zu Hause – hauswirtschaftliche Leistungen**

Hauswirtschaftliche Dienstleistungen wie Reinigungsarbeiten, Einkaufen, Kochen, Waschen etc. unterstützen die Bewältigung des Alltags zuhause. In der Region gibt es zahlreiche Organisationen und Institutionen, die für Sie da sind.

* Spitex hauswirtschaftliche Leistungen
* Spitextra GmbH hauswirtschaftliche Leistungen
* Hausbetreuungsdienst für Stadt und Land
* Home Instead – „läb dehei!“
* Fachstelle für Kinder- und Jugendarbeit Brügg Jobbörse „jobs4teens“
* Pro Senectute Biel/Bienne-Seeland Reinigungsdienst
* Big-Help, Reparaturen, Gartenarbeiten, Technik, Steuererklärung

**Wohnen in Alterseinrichtungen**

Im Adressverzeichnis finden Sie eine Vielfalt von Angaben zu Alterseinrichtungen in ihrer nahen Umgebung und der Region. Einige der Alterseinrichtungen bieten für eine vorübergehende, begrenzte Zeit, auch Ferienbetten an. Information und Beratung erhalten Sie bei nachstehenden Organisationen:

* Fachstelle für Altersfragen
* Pro Senectute Biel/Bienne-Seeland, Kompetenzzentrum Lyss
* Betagtenpflegeverein Biel-Seeland
* Spitex Bürglen und Spitex AareBielersee
* Stiftung für Betagtenwohnungen Biel

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  | 117 | Polizei |
|  | 118 | Feuerwehr |
|  | 144 | Rettungsdienst/Sanitätsnotruf |
|  | 145 | Vergiftung |
|  | 143 | Dargebotene Hand |
|  | 1414 | Rega |
|  | 0900 900 024 | Ärztlicher Notfalldienst |
|  | 0900 903 903 | Zahnärztlicher Notfalldienst |
|  | 0842 24 24 24 | Apotheken Notfalldienst |
|  | 0900 099 990 | Tierärztlicher Notfalldienst |
|  | 032 324 24 24 | Spitalzentrum Biel |
|  | 032 366 41 11 | Klinik Linde Biel |
|  | 032 391 82 82 | Spital Aarberg |
|  | 1818 | allgemeine Auskunft |