

2026 WEGWEISER

zum gut älter werden



NOTFALLDIENSTE
LEBENSGESTALTUNG
WOHNEN
UNTERSTÜTZUNG IM
ALLTAG
GESUNDHEIT



Herausgeber

Melanie Mazenauer und Seniorenrat der
Gemeinden Grossaffoltern, Rapperswil
und Schüpfen.

Layout

Grafodruck

Grafikschmiede Schüpfen

Auflage

Die elektronische Version wird 1 × jährlich
aktualisiert und die gedruckte Ausgabe
bei Bedarf neu aufgelegt.

Version

2019, aktualisiert 2025

Liebe Leserin, lieber Leser

Die Ihnen vorliegende Broschüre «**Wegweiser zum gut älter werden**» enthält eine vielfältige Übersicht an Angeboten und Adressen zu verschiedenen Bereichen, die für eine selbst-bestimmte Lebensgestaltung wichtig sind.

Die elektronische Ausgabe wird einmal pro Jahr aktualisiert und auf den Gemeindefwebseiten unter der Rubrik «Senioren» und auf unserer Webseite **www.senioreninfo-grs.ch** publiziert. Möchten Sie eine gedruckte aktualisierte Version, können Sie sich bei den Gemeindeverwaltungen, bei der Altersbeauftragten oder bei den Seniorenräten-/Innen jederzeit melden.

Wir wünschen Ihnen viele schöne Begegnungen und viel Vergnügen beim Entdecken der interessanten Angebote in und rund um unsere drei Gemeinden.

Senioreninfo GRS

Altersbeauftragte und Seniorenrat der Gemeinden
Grossaffoltern, Rapperswil, Schüpfen



Der Wegweiser wurde mit Sorgfalt erstellt. Wir haben vor allem öffentliche und gemeinnützige Angebote berücksichtigt, aber auch private Organisationen, die in der Region tätig sind. Für Änderungswünsche, Ergänzungen sowie Hinweise auf neue Angebote wenden Sie sich direkt an die-/ den Altersbeauftragten.

Inhaltsverzeichnis

Informationsstellen

Gemeinde-Anlaufstelle für Altersfragen	5
Gemeindeverwaltungen	6
Regionaler Sozialdienst	6
Pro Senectute Kanton Bern	6
KESB	6
Ombudsstelle	6
Reformierte Pfarrämter	7
Katholische Pfarrämter	7

Gesundheit/Beratung

Ärzte	8
Pflege	8
Therapie	9
Beratungsangebote zu Gesundheitsfragen	9

Wohnen zu Hause

Nachbarschaftshilfe	11
Altersgerechte Wohnungen	11
Begleitetes Wohnen	12
Beratung/Informationen	12
Entlastungsangebote	12
Fahr-/ Transportdienste	13
Haushalt/ Garten	14
Hilfsmittel (Rollatoren, Rollstühle, etc.)	15
Hindernisfreies Bauen	15
Mahlzeiten-Dienste (Lieferung nach Hause)	16
Mittagstisch in den Gemeinden	16

Wohnen im Heim-/ Rehabilitation

Alters-/Pflegeheime	17
Geriatrische Rehabilitation	17

Soziales Engagement

Soziales Engagement (Freiwilligenarbeit)	18
---	----

Alltagsgestaltung

Reformierte Pfarrämter	19
Katholische Pfarrämter	19
Bewegung/Sport	20
Geselligkeit/Kultur	21
Bildung	22

Wichtige Telefonnummern	23
Notizen	23

Notfalldienste	24
----------------------	----

Gemeinde-Anlaufstelle für Altersfragen

Die Altersbeauftragte sowie die Senioren-
räte-/Innen sind im Auftrag der Gemein-
den Grossaffoltern, Rapperswil und
Schüpfen in allen Fragen rund ums Alter
werden Ihre Ansprechpersonen.

ALTERSBEAUFTRAGTE

GROSSAFFOLTERN, RAPPERSWIL,
SCHÜPFEN

Melanie Mazenauer

Gemeindeverwaltung
Hauptstrasse 29, 3255 Rapperswil
076 202 04 69
melanie.mazenauer@senioreninfo-grs.ch
www.senioreninfo-grs.ch

SENIORENRAT

GROSSAFFOLTERN

Verena Schober

Stv. Altersbeauftragte
Bernstrasse 64, 3262 Suberg
079 482 32 45
verena.schober@senioreninfo-grs.ch
www.senioreninfo-grs.ch

Heinz Rhyn

Bierhübeli 25, 3257 Vorimholz
079 469 01 23
heinz.rhyn@senioreninfo-grs.ch
www.senioreninfo-grs.ch

SENIORENRAT

RAPPERSWIL

Hans Baumgartner

Schulstrasse 22, 3256 Dieterswil
079 340 87 21
hans.baumgartner@senioreninfo-grs.ch
www.senioreninfo-grs.ch

Vreni Hofer

Moos 24, 3256 Dieterswil
076 396 14 40
vreni.hofer@senioreninfo-grs.ch
www.senioreninfo-grs.ch

SENIORENRAT

SCHÜPFEN

Rosmarie Blaser

Höhenweg 57, 3054 Schüpfen
078 903 28 92
rosmarie.blaser@senioreninfo-grs.ch
www.senioreninfo-grs.ch

Marijke Jansen

Richtersmattweg 103, 3054 Schüpfen
079 271 45 86
marijke.jansen@senioreninfo-grs.ch
www.senioreninfo-grs.ch

Unter folgendem Logo erkennen Sie uns
auf Flyer, Anlässen etc.



Gemeindeverwaltungen

GROSSAFFOLTERN

Dorfstrasse 41
3257 Grossaffoltern
032 389 08 80
verwaltung@grossaffoltern.ch
www.grossaffoltern.ch

RAPPERSWIL

Hauptstrasse 29
3255 Rapperswil
031 879 77 77
gemeinde@rapperswil-be.ch
www.rapperswil-be.ch

SCHÜPFEN

Dorfstrasse 17
3054 Schüpfen
031 879 70 80
info@schuepfen.ch
www.schuepfen.ch

Regionaler Sozialdienst

GROSSAFFOLTERN, RAPPERSWIL, SCHÜPFEN

Dorfstrasse 17
3054 Schüpfen
031 879 70 70
administration@rsd-schuepfen.ch
www.rsd-schuepfen.ch

Pro Senectute Kanton Bern

SEELAND

Beratungsstelle Lyss
Steinweg 26 (Lyssbachpark)
3250 Lyss
032 328 31 11
seeland@be.prosenectute.ch
www.be.prosenectute.ch

KESB

SEELAND

Kinder-/ Erwachsenenschutzbehörde
Fragen-/ Anliegen zu Vorsorgeaufträgen,
Patientenverfügungen, Beistandschaften,
Vertretungen bei Urteilsunfähigkeit
Stadtplatz 33, 3270 Aarberg
031 636 30 30
info.kesb-se@be.ch
www.be.ch/kesb

Ombudsstelle

KANTON BERN

Bernische Ombudsstelle für Alters-/
Betreuungs-/ Heimfragen
Bümpplizstrasse 128, 3018 Bern
031 372 27 27
info@ombudsstellebern.ch
www.ombudsstellebern.ch



Reformierte Pfarrämter

Die Kirchgemeinden organisieren verschiedene Anlässe für Senioren-/Innen und sie sind auch sonst bei Alltagsfragen-/seelsorgerischen Fragen gerne für Sie da.

GROSSAFFOLTERN

www.kirche-grossaffoltern.ch

Pfarrerinnen

Regula Remund, 032 389 52 33
regula.remund@kirchenregion-aarberg.ch

Judith Böttcher, 032 389 14 24 judith.boettcher@kirchenregion-aarberg.ch

Ressort Altersarbeit

Sarah Blank, 032 389 56 69
sarah.blank@kirche-grossaffoltern.ch

SCHÜPFEN

www.kirche-schuepfen.ch

Pfarrerinnen

Susanna Leuenberger, 031 879 11 30
susanna.leuenberger@kirche-schuepfen.ch

Regula Remund, 031 879 11 44
regula.remund@kirche-schuepfen.ch

Ressort Altersarbeit

Andreas Steiner, 031 879 17 73
andreas.steiner@kirche-schuepfen.ch

Alterskomitee

Petra Zürcher, 079 427 52 21
petra.zuercher@kirche-schuepfen.ch

RAPPERSWIL-WENGI

www.kirche-rapperswil-wengi.ch

Pfarramt

Lilian Fankhauser, 076 761 57 67
lilian.fankauser@kirche-rapperswil-wengi.ch

Rahel Hofer, 079 919 23 56
rahel.hofer@kirche-rapperswil-wengi.ch

Rolf Klopfenstein, 076 310 27 70
rolf.klopfenstein@kirche-rapperswil-wengi.ch

Ressort Altersarbeit

Kathrin Muster, 077 483 55 73
kathrin.muster@kirche-rapperswil-wengi.ch

Katholische Pfarrämter

SEELAND

Katholische Kirche Seeland
Pfarreizentrum Maria Geburt

Sekretariat Lyss
032 387 24 01
mariageburt.lyss@kathseeland.ch
www.kathbern.ch/lyss

ZOLLIKOFEN

Pfarrei St. Franziskus
031 910 44 00
franziskus.zollikofen@kathbern.ch
www.kathbern.ch/franziskus



Ärzte

MEDIZENTRUM SCHÜPFEN

Dorfstrasse 1, Schüpfen
031 879 50 00
info@medizentrum.ch
www.medizentrum-schuepfen.ch

MEDIZENTRUM LYSS

Busswilstrasse 6, Lyss
032 387 07 07
lyss@medizentrum.ch
www.medizentrum-lyss.ch

DEMENZSPRECHSTUNDE (KRANKHEITSABKLÄRUNG)

Spitalzentrum Biel
Memoryklinik
032 324 44 22
info-neurologie@szb-chb.ch
www.szb-chb.ch

Pflege

SPITEX SEELAND

Geschäftsstelle
Murtenstrasse 3
3270 Aarberg
031 393 78 78
info@spitex-seeland.ch
www.spitex-seeland.ch

PRIVATE SPITEX

Qualis Vita

Stützpunkt Biel
032 727 70 30
biel@qualis-vita.ch
www.qualis-vita.ch

Siloah Prissag AG

Stützpunkt Aarberg
Lyssstrasse 11, 3270 Aarberg
032 387 17 17
info@prissag.ch
www.prissag.ch

SRK Kanton Bern

Region Seeland – Berner Jura
Homecare
032 329 32 78
srk-bern.ch/homecare
www.srk-bern.ch/seeland



Therapie

ERGOTHERAPIE

Ergotherapie Schüpfen
031 872 05 72
ergotherapie-schuepfen@hin.ch
www.ergotherapie-schuepfen.ch

PHYSIOTHERAPIE

Physio- und Trainingstherapie
Dorfstrasse 1, Schüpfen
031 879 06 77
info@pt-s.ch
www.pt-s.ch

Fusspflege

PODOLOGIE

Sarah Blank
Free4live, Ernährung-/ Psychologische
Beraterin & Podologie
Bernstrasse 11/15, Suberg
079 455 86 57
beratung@free4live.ch
www.free4live.ch

PODOLOGIE HAPPYFEET

Fabienne Haldimann
Subergstrasse 18, 3257 Grossaffoltern
077 501 69 30
podologiehappyfeet@gmail.com
www.podologie-happyfeet.ch

Beratungsangebote zu Gesundheitsfragen

PRO SENECTUTE KANTON BERN

Bereich Gesundheitsförderung Zwäg ins Alter

Beratungen zu Gesundheitsfragen und
Lebensqualität im Alltag durch eine
spezialisierte Pflegefachperson.
Beratungsstelle Lyss
032 328 31 80
seeland@be.prosenectute.ch
www.be.prosenectute.ch

ALZHEIMER BERN

Beratung, Begleitung und Information
für Menschen mit Demenz und ihre
Angehörigen
031 312 04 10
bern@alz.ch
www.alzheimer-schweiz.ch/be



KREBSLIGA KANTON BERN

Beratungsstelle rund ums Thema Krebs
für Betroffene, Angehörige, Interessierte
031 313 24 24
info@krebsligabern.ch
bern.krebsliga.ch

LUNGENLIGA

Beratung und Kurse für Menschen mit
Lungen- und Atemwegserkrankungen Be-
ratungsstelle Biel
031 300 26 26
info@lungenliga-be.ch
www.lungenliga-be.ch

PALLIATIVE CARE

Information für Betroffene, Angehörige
und Fachpersonen

palliative Bern
Schänzlistrasse 43, 3013 Bern
078 212 30 28
info@palliativebern.ch,
www.palliativebern.ch
Notfall Pallifon 0844 148 148

PARKINSON

Parkinson Schweiz
0800 80 30 20

RHEUMALIGA BERN UND OBERWALLIS

Beratungsstelle rund ums Thema
Rheuma für Betroffene, Angehörige,
Interessierte
031 311 00 06
www.rheumaliga.ch/be
info.be@rheumaliga.ch

SEHBEHINDERUNG/ ERBLINDUNG

Beraten B
Beratungsstelle rund um Sehbehinderung,
Erblindung
031 306 33 33
Info@b-bern.ch
www.b-bern.ch



Nachbarschaftshilfe

NACHBARN HELFEN NACHBARN

Nachbarschaftshilfe für die Gemeinden
Grossaffoltern, Rapperswil, Schüpfen.

- **Begleitdienst**
- **Besuchsdienst**
- **Digitale Unterstützung**
- **Fahrdienst**
- **Einkaufsdienst**
- **Spazieren gehen**

Sie können online unter
www.senioreninfo-grs.ch die Liste
herunterladen und die Freiwilligen direkt
kontaktieren.

Oder Sie rufen uns an und wir vermitteln
die Freiwilligen für Sie:

Weitere Informationen unter:

Grossaffoltern
078 330 34 98
nhngrossaffoltern@gmail.com

Rapperswil
078 340 66 40
nhnapperswil@gmail.com

Schüpfen
078 320 38 51
nhnschuepfen@gmail.com

Altersgerechte Wohnungen

SENIORENZENTRUM SCHÜPFEN

Sägestrasse 10, 3054 Schüpfen
031 879 51 51
info@sz-schuepfen.ch
www.sz-schuepfen.ch

SEELANDHEIM WORBEN

Hauptstrasse 71, 3252 Worben
032 387 96 96
info@seelandheim.ch
www.seelandheim.ch

SIEDLUNG SCHMIDEBACH

Ammerzwilstrasse 1, 3257 Grossaffoltern
Jolanda Streun
Sekretariat, Verwaltung
Wohnbaugenossenschaft Säge
Moosaffoltern 735, 3256 Dieterswil
031 869 50 01
jolanda.streun@bluewin.ch
www.jolanda-streun.ch

VILLA BERNADETTE

Herrengasse 46, Lyss,
032 531 83 00
kontakt@villabernadette.ch
www.villabernadette.ch



Begleitetes Wohnen

WOBE AG, BERN

Dauergast in einer Familie, Ferien auf dem Hof, individuelle Angebote mit Tagesstruktur in der Landwirtschaft.

031 560 68 00

info@wobeag.ch

www.wobeag.ch

Beratung/Informationen

WOHNBERATUNGEN IM ALTER

Pro Senectute Kanton Bern

Plattform Wohnen

Informationen zu Wohnformen und Fragen rund ums Wohnen im Alter, inkl. Heimplätze, Ferienbetten etc.

032 328 31 11

www.wohnen60plus.ch

Charles Hirschi

Beratung zu allen Fragen rund ums Wohnen im Alter inkl. Finanzen, für Senioren/Innen mit Wohneigentum

Experte für Wohnen im Alter

Robinsonweg 16, 3006 Bern

079 300 73 33

info@charleshirschi.ch

Entlastungsangebote

ATELIER ZWISCHENHALT SCHÜPFEN

Entlastung für Familien mit demenzbetroffenen Angehörigen, Seniorennachmittage, Gedächtnisstraining, Kunsttherapie (auch Hausbesuche)

Ursula Remund

079 373 30 51

urem@gmx.ch

www.atelier-zwischenhalt.com

ENTLASTUNGSDIENST KANTON BERN

Unterstützung von beeinträchtigten Personen. Unterstützung in der Alltagsgestaltung wie spazieren, einkaufen, kochen, spielen, vorlesen, etc.

032 397 10 01

be@entlastungsdienst.ch

www.entlastungsdienst.ch

FREIWILLIGE ZUR BEGLEITUNG KRANKER (FBK)

Freiwillige zur Begleitung Kranker (FBK) Begleitung zu Hause, auch während der Nacht. Sitznachtwache

032 373 30 21

info@fbk-svam.ch

www.fbk-svam.ch



PRO SENECTUTE KANTON BERN

Administrationsdienst, Reinigungsdienst
Steuererklärungsdienst, Besuchsdienst,
Beratungsstelle Lyss:

032 328 31 11

seeland@be.prosenectute.ch

www.be.prosenectute.ch

TAGESAUFENTHALTE

Villa Bernadette

Tagesaufenthalte für Menschen
mit Demenz Herrengasse 46, Lyss

032 531 83 00

kontakt@villabernadette.ch

www.villabernadette.ch

Fahr-/ Transportdienste

NACHBARN HELFEN NACHBARN

Siehe Seite 11 unter Nachbarn helfen
Nachbarn

SCHWEIZERISCHES ROTES KREUZ

SRK Kanton Bern –

Region Seeland-Berner Jura

Rotkreuz-Fahrdienst

032 341 80 80

fahrdienst-seeland@srk-bern.ch

www.srk-bern.ch/seeland

SAFE JET TAXI

Transporttaxi mit rollstuhlgängigen
Fahrzeugen. Standort Lyss

Janick Zimmermann

079 360 78 45

info@safejet.ch

www.safejet.ch

SBB CALLCENTER HANDICAP

Informationen für Reisende mit
eingeschränkter Mobilität

0800 007 102

www.sbb.ch/handicap

SCHWEIZERISCHES ROTES KREUZ

SRK Kanton Bern –

Region Seeland-Berner Jura

Besuchs- und Begleitdienst, Entlastung

Angehörige, Patientenverfügung, NEU

Homecare (Betreuung, Hauswirtschaft,

Grundpflege)

032 329 32 78

entlastung-seeland@srk-bern.ch

www.srk-bern.ch/seeland



Haushalt/ Garten

BELLEVIE SUISSE AG

BelleVie Suisse AG – ein Unternehmen öffentlicher Spitex-Organisationen. Wir unterstützen Sie im Alltag, damit Sie Ihr Zuhause und Ihre Selbstständigkeit möglichst lange geniessen können. Unsere Dienstleistungen richten sich nach Ihren Bedürfnissen – flexibel, zuverlässig und zu fairen Preisen.

031 537 07 00

info@bellevie.ch

www.bellevie.ch

DOVIDA

Alltagsbegleitung, Haushaltshilfe, Grundpflege, von wenigen Stunden bis hin zur 24-Stunden-Betreuung. Kostenlose Beratung. Von Krankenkassen anerkannt.

031 370 80 70

info.bern@dovida.ch

www.dovida.ch

ENTLASTUNGSDIENST KANTON BERN

Unterstützung von beeinträchtigten Personen. Unterstützung in der Alltagsgestaltung wie spazieren, einkaufen, kochen, spielen, vorlesen, etc.

032 397 10 01

be@entlastungsdienst.ch

www.entlastungsdienst.ch

JOBBOERSE JUGENDFACHSTELLE LYSS

Unterstützung durch Jugendliche. Mit Hilfe in Haus und Garten (putzen, Jäten, Laub rechen, Schnee räumen, Pflanzen giessen, etc.)

Tiere betreuen (Gassi gehen, füttern, etc.)

032 387 85 65

jobboerse@kjfs-lyss.ch

www.kjfs-lyss.ch

PRO SENECTUTE KANTON BERN

Administrationsdienst, Reinigungsdienst
Steuererklärungsdienst, Besuchsdienst,
Beratungsstelle Lyss:

032 328 31 11

seeland@be.prosenectute.ch

www.be.prosenectute.ch

STIFTUNG SÜDKURVE

Handwerkliche Dienstleistungen,
Umgebungs-/Gartenarbeiten, Reinigung,
Transporte, Umzüge, Malerarbeiten,
Bauarbeiten

032 387 84 48

kontakt@suedkurve-lyss.ch

www.suedkurve-lyss.ch

Hauslieferdienst bring it

Wir kümmern uns um ihre, Einkäufe, Entsorgungen und wir liefern ihr Lieblingswasser. Wir liefern mit dem Velo zu Ihnen nach Hause

032 387 84 36

info@bring-it.ch



Hilfsmittel (Rollatoren, Rollstühle, etc.)

ROLLINUP

Persönliche Beratung

Andreas Buser

Kirchgasse 5, 3302 Moosseedorf

076 585 35 08, 031 556 34 00

rollin@rollinup.ch, www.rollinup.ch

REHABIL

Hilfsmittel für den Alltag, Pflege und Rehabilitation inkl. Notrufsysteme z.B.

Notrufuhr Smartangel

Chräjeninsel 13, Aarberg

032 392 77 11

info@rehabil.ch

www.rehabil.ch

NOTRUF EINRICHTUNGEN

Swisscom (Smartlife)

Notrufuhr, auch mit GPS erhältlich.

Beratung und Verkauf in Postshops,

Swisscom-Shops.

0848 65 65 65

www.swisscom.ch/notruf-uhr

Schweizerisches Rotes Kreuz

Notruf SRK Kanton Bern –

Region Seeland-Berner Jura

032 329 32 75

notruf-seeland@srk-bern.ch

www.srk-bern.ch/seeland

Hindernisfreies Bauen

PROCAP

Fachstelle für hindernisfreies Bauen

Beratung, Planungshilfen, Broschüren, Merkblätter kostenlos erhältlich.

031 941 37 07

hindernisfrei-be@procap.ch

www.procap.ch



Mahlzeiten-Dienste (Lieferung nach Hause)

WOHN-/ PFLEGEHEIM SCHMIDEBACH

Ammerzwilstrasse 1
3057 Grossaffoltern
032 384 73 30

CASA GUSTO

Wählen Sie à la carte aus über 60 Menus und bestellen Sie telefonisch oder online unter:
058 451 50 50
www.casa-gusto.ch

STIFTUNG SÜDKURVE

Mahlzeitendienst Bistro Südkurve Lyss

Täglich frische Mittagsmenüs an Ihren Tisch geliefert.
Bestellen Sie telefonisch oder per Mail
032 387 84 32
mzd@suedkurve-lyss.ch

TAVOLATA

Unter www.tavolata.ch finden Sie Informationen für selbstorganisiertes gemeinsames Essen in der Region

Fragen Sie in den regionalen Restaurants-Alters-/Pflegeheimen nach Take-Away-/Mittagstisch Angeboten

Mittagstisch in den Gemeinden

GROSSAFFOLTERN

Jeweils am 1. Donnerstag/Monat im Kirchgemeindehaus. Anmeldung bis montags vor dem Mittagstisch:
Sarah Blank, 079 345 58 92

KOSTHOFEN

Offener Mittagstisch jeden Mittwoch. Anmeldung bis jeweils am Dienstagmittag
Rita Gobel, 032 389 23 89

RAPPERSWIL-WENGI

Offener Mittagstisch in Wengi 1x/M im Pfarrstöckli.
Anmeldung bis jeweils am Montag vorher:
Brigitte Antener, 079 250 25 93
brigitte.antener@kirche-rapperswil-wengi.ch

SCHÜPFEN

Offener Mittagstisch Schüpfen 1x/Monat am Dienstag im Kirchgemeindehaus. Anmeldung bis am Samstag vor dem Mittagstisch: 079 764 41 08
www.kirche-schuepfen.ch/mittagstisch

SENIORENZENTRUM SCHÜPFEN

Tägliches Mittagessen möglich
Anmeldung unter: 031 879 51 51



Alters-/Pflegeheime

SENIORENZENTRUM SCHÜPFEN

Sägestrasse 10, 3054 Schüpfen
031 879 51 51
info@sz-schuepfen.ch
www.sz-schuepfen.ch

WOHN-/ PFLEGEHEIM SCHMIDEBACH

Ammerzwilstrasse 1
3057 Grossaffoltern
032 384 73 30
info@tn-gmbh.ch
www.tn-gmbh.ch

FRIENISBERG – ÜSES DORF

Bernstrasse 133
3267 Seedorf
032 391 92 92
heim@frienisberg.ch
www.frienisberg.ch

SEELANDHEIM WORBen

Hauptstrasse 71, 3252 Worben
032 387 96 96
info@seelandheim.ch
www.seelandheim.ch

VILLA BERNADETTE

Herrengasse 46, Lyss
032 531 83 00
www.villabernadette.ch
kontakt@villabernadette.ch

Geriatrische Rehabilitation

SPITALZENTRUM BIEL, GERIATRIE

Fühlen Sie sich nicht mehr fit zu Hause,
jedoch noch zu fit für ins Heim? Kein
Problem. Das Team der geriatrischen
Rehabilitation macht sie wieder fit.
Spitalzentrum Biel
032 324 47 36
geriatrie@szb-chb.ch
www.spitalzentrum-biel.ch



Soziales Engagement (Freiwilligenarbeit)

NACHBARN HELFEN NACHBARN

Nachbarschaftshilfe für die Gemeinden
Grossaffoltern, Rapperswil, Schüpfen.

- **Begleitsdienst**
- **Besuchsdienst**
- **Digitale Unterstützung**
- **Fahrdienst**
- **Einkaufsdienst**
- **Spazieren gehen**

Sie können sich online unter
www.senioreninfo-grs.ch als
Freiwillige/r direkt anmelden.

Weitere Informationen unter:

Grossaffoltern, 078 330 34 98
nhngrossaffoltern@gmail.com

Rapperswil, 078 340 66 40
nhnapperswil@gmail.com

Schüpfen, 078 320 38 51
nhnschuepfen@gmail.com

SCHÜPFEN

Cafeteria Seniorenzentrum Schüpfen

Weitere Informationen durch:
Ursula Klopstein: 031 879 15 22
www.landfrauen-schuepfen.ch

Seniorenzentrum Schüpfen

Leitung Aktivierung: 031 879 51 65
info@sz-schuepfen.ch

Familienzentrum Schüpfen

Kinderhütendienst, Familienkafi
Dorfstrasse 2, Schüpfen
031 879 12 12
info@familienzentrum-schuepfen.ch
www.familienzentrum-schuepfen.ch

SENIORENINFO GRS

Rikscha Fahrer/-In
Melden Sie sich als Rikscha Pilot für die
Ausfahrt von Senioren-/Innen siehe
Seite 21

ALLE GEMEINDEN

benevol Kanton Bern

Fachstelle für Freiwilligenarbeit
Bahnhofstrasse 30, 2502 Biel
032 322 36 16
info@benevol-be.ch
www.benevol-be.ch

**Freiwilliges Engagement in den Kirch-
gemeinden** – siehe Seite 5

Pro Senectute Kanton Bern

Win 3 (3 Generationen im Klassen-
zimmer), Administrationsdienst,
Besuchs-/Begleitsdienst, etc.
Beratungsstelle Lyss: 032 328 31 11
seeland@be.prosenectute.ch
www.be.prosenectute.ch

SRK (Schweizerisch Rotes Kreuz)

Begleitsdienst, Fahrdienst, etc.
kvbe@srk-bern.ch
031 919 09 09



Reformierte Pfarrämter

Die Kirchgemeinden organisieren verschiedene Anlässe für Senioren-/Innen. Fragen Sie ungeniert nach.

GROSSAFFOLTERN

Kirche Grossaffoltern

www.kirche-grossaffoltern.ch

Sekretariat

Anita Kreuz, 079 208 18 94

anita.kreuz@kirche-grossaffoltern.ch

Ressort Altersarbeit

Sarah Blank, 032 389 56 69

sarah.blank@kirche-grossaffoltern.ch

RAPPERSWIL

Kirche Rapperswil

www.kirche-rapperswil-wengi.ch

Sekretariat

Cornelia Rychen, 076 211 76 07

cornelia.rychen@kirche-rapperswil-wengi.ch

Ressort Altersarbeit/

Anlässe plusminus70:

Katharina Muster, 031 879 25 72

kathrin.muster@kirche-rapperswil-wengi.ch

SCHÜPFEN

Kirche Schüpfen

www.kirche-schuepfen.ch

Sekretariat

076 508 27 60

kontakt.sekretariat@kirche-schuepfen.ch

Ressort Altersarbeit

Andreas Steiner, 031 879 17 73

andreas.steiner@kirche-schuepfen.ch

Alterskomitee

Petra Zürcher, 079 427 52 21

petra.zuercher@kirche-schuepfen.ch

Katholische Pfarrämter

SEELAND

Katholische Kirche Seeland

Pfarreizentrum Maria Geburt

Sekretariat Lyss, 032 387 24 01

www.kathbern.ch/lyss

ZOLLIKOFEN

Pfarrei St. Franziskus

031 910 44 00

franziskus.zollikofen@kathbern.ch

www.kathbern.ch/franziskus



Bewegung/Sport

AMMERZWIL-WEINGARTEN

Seniorenriege

Ruedi Aeschbacher

076 737 19 51

ru.aeschbacher@bluewin.ch

Gesundheitsspraxis Kriech

Gymnastik 65+ und weitere Angebote

Sandhubel 17, Ammerzwil

079 318 17 90

www.kriech-gsund.ch

GROSSAFFOLTERN

Frauenturnverein

Monika Portmann

077 406 41 76

monika70@bluewin.ch

Männerriege

Andreas Lysser

079 210 77 82

andreas.lysser@weissappetito.com

RAPPERSWIL

PRO SENEUTE Seniorenturnen

«Fitgym»

Marianne Harnischberg

079 259 90 21

Frauenturnverein

frauen+@dtv-rapperswil-be.ch

Männerriege 55+

mplus@tv-rapperswil-be.ch

SCHÜPFEN

PRO SENEUTE Seniorenturnen

«Fitgym»

Rosmarie Blaser

078 903 28 92

blaser.rosmarie@hotmail.com

Groupfitness Schüpfen

078 600 78 74

karin@groupfitness-schuepfen.ch

Physiotherapie Schüpfen

Gruppenkurse

031 879 06 77

info@pt-s.ch

Turnverein «Frauenfit»

Rosmarie Blaser

078 903 28 92

blaser.rosmarie@hotmail.com

Turnverein «Männerriege»

Präsidentin Ryser Martina

078 676 17 84

mail@tvschuepfen.ch

SUBERG

Männerriege

Christian Moy

032 389 17 59, 078 686 1619

christian.moy@bluewin.ch

Frauenturnverein Suberg

Kathrin Hüppi

079 415 00 88

kathrin.hueppi@bluewin.ch



RHEUMALIGA BERN UND OBERWALLIS

Kursangebote, Beratungsstelle rund ums Thema Rheuma für Betroffene, Angehörige, Interessierte
031 311 00 06
info.be@rheumaliga.ch
www.rheumaliga.ch/be

SENIORENINFO GRS

www.senioreninfo-grs.ch

Senioren Velogruppe

Seniorenrat Rapperswil, Hans Baumgartner
079 340 87 21
hans.baumgartner@senioreninfo-grs.ch

Riksha Fahrer/-In

Melden Sie sich als Riksha FahrerIn für die Ausfahrt von Senioren-/Innen
Heinz Rhyn, Rikschaverantwortlicher
Seniorenrat Grossaffoltern
079 469 01 23
heinz.rhyn@senioreninfo-grs.ch

Geselligkeit/Kultur

AMMERZWIL/ GROSSAFFOLTERN

Bibliothek

Dorfstrasse 41, 3257 Grossaffoltern
bibliothek.grossaffoltern@besonet.ch

Gesundheitsspraxis Kriech

(Café Treff, Stricken, basteln, etc.)
Sandhubel 17, Ammerzwil
079 318 17 90
www.kriech-gsund.ch

Landfrauenverein

Daniela Schmidiger
032 392 11 09
landfrau35@gmx.ch
lvgrossaffoltern.jimdofree.com

PRO SENECTUTE KANTON BERN

Fachstelle für alle Fragen rund um das Alter
Beratungsstelle Lyss
032 328 31 11
seeland@be.prosenectute.ch
www.be.prosenectute.ch

RAPPERSWIL

Mediathek Bibliothek

Schulanlage Rapperswil, Stollen 39
031 879 28 98
mediathek@schulen-rapperswil.ch
mediathek-rapperswil-be.ch/

Landfrauenverein

Ruth Rätz, Präsidentin
031 879 20 00
familie.raez@bluewin.ch

Netzpunkt Zimlisberg

(Spielen, Brunch, Stricken etc.)
Mary Haltiner
079 560 42 17
mary@netzpunkt-zimlisberg.ch
www.netzpunkt-zimlisberg.ch



SCHÜPFEN

Bibliothek

Sägestrasse 4B, Schüpfen
031 879 79 03
bibliothek@schuepfen.ch
www.winmedio.net/schuepfen

Landfrauenverein

Micheline Wälchli, Präsidentin
031 879 23 80
info@landfrauen-schuepfen.ch
www.landfrauen-schuepfen.ch

Bildung

WEITERE KURSANGEBOTE

BWZ Lyss

Diverse Kurse für Senioren-/Innen
032 387 89 79
weiterbildung@bwzlyss.ch

Pro Senectute Kanton Bern

Beratungsstelle Lyss: 032 328 31 11
www.be.prosenectute.ch/de/freizeit/
kursprogramme. Das Kursprogramm kann
auch bestellt werden (einmalig, dann
kommt es Freihaus):
info@be.prosenectute.ch
031 359 03 03

Seniorenuniversität Bern

Tel. 031 684 39 57
seniorenuni@unibe.ch
www.seniorenuni.unibe.ch

KURSE FÜR FREIWILLIG ENGAGIERTE

SRK (Schweizerisch rotes Kreuz)

Koordinationsstelle Zollikofen
Diverse Kurse für Freiwillig Engagierte,
Engagement für ältere Menschen, Fahr-
dienst, Flüchtlinge etc.
031 919 09 09

INTERNETADRESSEN

Internetadressen zu verschiedenen The-
men im Alter, Bildungsangebote, Aktivi-
täten etc.)

www.bildung.srk-bern.ch/de/kurse
www.innovage.ch
www.infosenior.ch
www.kulturlegi.ch/bern
www.50plus.ch
www.seniorenakademie.ch
www.seniorinnen.ch
www.seniorweb.ch
www.prosenior-bern.ch

Wichtige Telefonnummern

Notizen

Gut informiert ist viel wert!

NOTFALLDIENSTE

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

ÄRZTLICHER NOTFALLDIENST

«hans+» Hausarzt-Notfall Seeland
Grossaffoltern und Schüpfen
0900 144 111

Medphone Rapperswil
0900 57 67 47

Apotheken Notfalldienst Biel/Seeland
0842 24 24 24

Zahnarzt Notfalldienst
1811 gibt Auskunft

