

SNO  
60+



# Anlässe 2025

## der Organisationen des Sozialen Netzes Ostermundigen für Personen ab 60 Jahren

Stand 24.01.2025

Änderungen sind im Laufe des Jahres möglich. Aktuelle Angaben: Veranstaltungskalender in der Bantiger Post oder unter [www.ostermundigen.ch](http://www.ostermundigen.ch) > Veranstaltungen

**Haben Sie Fragen zu den verschiedenen Anlässen oder zu Angeboten in Ostermundigen? Dann melden Sie sich gerne bei der Infostelle Kind, Familie und 60+:**

- Im Treffpunkt Mundige (Tell): Mi 15–17 Uhr und Fr 9–11 Uhr
- 031 930 12 90
- [generationen@ostermundigen.ch](mailto:generationen@ostermundigen.ch)
- [www.ostermundigen.ch/generationen](http://www.ostermundigen.ch/generationen)



Organisationen des Sozialen Netzes Ostermundigen SNO 60+

(Gemeinde  
Ostermundigen

**PRO  
SENECTUTE**  
GEMEINSAM STÄRKER

**REFORMIERTE KIRCHE  
OSTERMUNDIGEN**

  
**Rheumaliga Bern  
und Oberwallis**  
Bewusst bewegt

**TERTIANUM**

**alzheimer**  
Bern Bern Bern

Überall für alle  
**SPITEX**  
Ostermundigen

**Home Instead.**  
Zuhause umsorgt

  
**Katholische Kirche Region Bern**  
Pfarrei Guthirt • Ostermundigen

**Kornhaus  
Bibliotheken**

**tilia**  
pflegt und begleitet

**Die Organisationen des Sozialen Netzes Ostermundigen sowie die Fachkommission für Altersfragen organisieren dieses Jahr ein vielseitiges Programm rund um die Themen Bewegung, Ernährung, Genuss, Demenz und Schlaf, schaffen Begegnungen sowie Möglichkeiten zur Mitwirkung und zum Austausch. Wir freuen uns über Ihren Besuch bei den Veranstaltungen.**

---

## **Alte Mundiger Geschichten**

**Sonntag, 16. Februar von 12.30 bis 13.30 Uhr**

**Treffpunkt Mundige (Tell), Bernstrasse 101**

Zu Kaffee und Häppchen gibt es spannende Einblicke in Geschichten von Ostermundigen. Im Anschluss ist das Ortsmuseum Ostermundigen offen.

**Es ist keine Anmeldung erforderlich.**

Organisiert vom Kulturverein Mundige, Verein Ortsmuseum Ostermundigen und Gemeinde Ostermundigen

---

## **Stimmen 60+**

**Mittwoch, 5. März von 10.00 bis 11.30 Uhr**

**Treffpunkt Mundige (Tell), Bernstrasse 101**

Sind Sie interessiert, zusammen mit Menschen ab 60+ in der Gemeinde Ihre Ideen einzubringen, etwas zu gestalten, zuzuhören und umzusetzen? Die Fachkommission für Altersfragen der Gemeinde Ostermundigen lädt Sie herzlich ein, am dritten unverbindlichen Treffen des neuen Partizipationsforums «Stimmen 60+» teilzunehmen.

**Anmeldung bis am 4. März: Infostelle Kind, Familie und 60+, 031 930 12 90 oder [generationen@ostermundigen.ch](mailto:generationen@ostermundigen.ch)**

Organisiert von der Fachkommission für Altersfragen

---

## **E-Bike Kurs – Sicher unterwegs**

**Donnerstag, 27. März von 13.30 bis ca. 17.00 Uhr**

**Velo Gfeller, Schiessplatzweg 14**

Die E-Bikes sind äusserst beliebt – und praktisch. Jährlich steigen jedoch die Unfallzahlen. Der Kurs «Fahren mit E-Bike» vermittelt Theorie und Praxis, damit Sie sicher mit Ihrem E-Bike unterwegs sind. Ebenfalls werden 3-Räder vorgestellt. Ein eigenes E-Bike ist sehr erwünscht, aber nicht Bedingung (Bitte bei der Anmeldung vermerken, wenn Sie **nicht** mit eigenem E-Bike teilnehmen). Versicherung ist Sache der Teilnehmenden.

**Anmeldung bis am 17. März (Platzzahl beschränkt): Velo Gfeller Ostermundigen, 031 931 19 05 oder [ostermundigen@velogfeller.ch](mailto:ostermundigen@velogfeller.ch)**

Organisiert von der Fachkommission für Altersfragen, Velogfeller und Fahriante

# Gut schlafen: Tipps für erholsame Nächte

**Montag, 31. März von 17.30 bis ca. 19.00 Uhr**

**Tell-Saal**, Bernstrasse 101

Der Schlaf verändert sich im Verlauf des Lebens. Erfahren Sie die wichtigsten Grundlagen über den Schlaf, wie Sie Ihren Schlaf verbessern und Schlafstörungen vorbeugen können. Nach dem Vortrag haben Sie die Gelegenheit, Fragen zu stellen.

**Referentin:** Vera Knoblauch Dr. phil., Neurobiologin, zertifizierte Somnologin

**Es ist keine Anmeldung erforderlich.**

Organisiert vom Sozialen Netz Ostermundigen 60+

---

## Infoveranstaltung Ergänzungsleistungen

**Donnerstag, 3. April von 14.00 bis 15.30 Uhr**

**Tell-Saal**, Bernstrasse 101

Die AHV-Zweigstelle Bern-Ostermundigen informiert über die wichtigsten Bezugsvoraussetzungen für die Ergänzungsleistungen zur AHV und IV. Fachpersonen der AHV-Zweigstelle Bern-Ostermundigen beantworten gerne im Anschluss Ihre Fragen und bieten eine individuelle Kurzberatung an.

**Es ist keine Anmeldung erforderlich.**

Organisiert von der AHV-Zweigstelle Bern-Ostermundigen und der Gemeinde Ostermundigen

---

## Xundheitsmorgen – Ernährung

**Samstag, 17. Mai von 9.30 bis 12.00 Uhr (inkl. gesundem Znüni)**

**Ref. Kirchgemeindehaus**, Obere Zollgasse 15

Das gesunde Mass und die richtige Ernährung und Bewegung tragen massgeblich dazu bei, sich im Alter wohlfühlen. Die Vorträge thematisieren das Zusammenspiel von Ernährung, Wundheilung und Bewegung und welche Lebensmittel eine Hauptrolle spielen.

**Anmeldung bis am 13. Mai: Infostelle Kind, Familie und 60+, 031 930 12 90 oder [generationen@ostermundigen.ch](mailto:generationen@ostermundigen.ch)**

Organisiert vom Sozialen Netz Ostermundigen 60+

---

## Kurs «mobil sein und bleiben»

**Donnerstag, 19. Juni von 13.30 bis 17.00 Uhr**

**Tell-Saal**, Bernstrasse 101

In diesem Kurs vermitteln Ihnen Expertinnen und Experten des öffentlichen Verkehrs und der Polizei viel Wissenswertes und praktische Übungen für Ihre alltägliche Mobilität. So bleiben Sie zu Fuss und mit dem öffentlichen Verkehr unabhängig und mobil.

**Anmeldung über [www.mobilsein-mobilbleiben.ch](http://www.mobilsein-mobilbleiben.ch) > Kurse oder Pro Senectute Bern, 031 359 03 00**

Organisiert von der Gemeinde Ostermundigen, Hochbau



# Umgang mit Demenz – Infoanlass für Angehörige

**Donnerstag, 11. September von 18.00 bis 21.00 Uhr**

**Treffpunkt Mundige** (Tell), Bernstr. 101

Welche Formen von Demenz gibt es? Wie erkennt man die Symptome und geht mit verändertem Verhalten um? Welche Behandlungs- und Betreuungsmöglichkeiten bestehen? Die Veranstaltung schafft Sicherheit im Umgang mit Betroffenen und mehr Lebensqualität für alle Beteiligten. Anschliessend Kaffee und Kuchen.

**Referentin:** Elvira Cibien, Erwachsenenbildnerin EFA, Dipl. Pflegefachfrau HF, Fachfrau in aktivierender Betreuung, Dipl. Therapieberaterin

**Anmeldung und Auskunft bis 3. September 2025: Martin Bleuer, 079 569 21 47 (Platzzahl beschränkt)**

Organisiert vom Sozialen Netz Ostermundigen 60+

---

## Altersausflug 1: Stadtführung Bern

**Donnerstag, 18. September - Nachmittag**

## Altersausflug 2: Zvieri und Musik im Tell

**Mittwoch, 22. Oktober - Nachmittag**

Detailliertere Informationen zum Programm und Anmeldung wird in der Bantigerpost und auf der Webseite [www.ostermundigen.ch/generationen](http://www.ostermundigen.ch/generationen) publiziert.

Organisiert von der Fachkommission für Altersfragen

---

## Infoanlass – Depression im Alter und wieso es jede(n) treffen kann?

**Donnerstag, 23. Oktober, 14.15 Uhr (Kaffee und Kuchen), ab 15.00 Uhr**

**Vortrag und anschliessend Raum für Fragen**

**Katholische Kirche Guthirt**, Obere Zollgasse 31

Depressionen gehören zu den häufigsten psychischen Krankheiten im Alter. Die gute Nachricht: Altersdepressionen sind oft heilbar. Bedrücktheit, Freudlosigkeit, Niedergeschlagenheit und Antriebslosigkeit sind Symptome einer Depression und sollten nicht mit schlechter Laune oder Traurigkeit verwechselt werden.

**Referentin:** Claudia Schweizer, Leitende Psychologin Universitätsklinik für Alterspsychiatrie und Psychotherapie

**Es ist keine Anmeldung erforderlich.**

Organisiert vom Sozialen Netz Ostermundigen 60+

# Workshop Genussvoll im Gleichgewicht

**Dienstag, 18. November von 9.00 bis 11.30 Uhr (inkl. Znüni)**

**Treffpunkt Mundige** (Tell), Bernstr. 101

Für eine stabile psychische Gesundheit nützen uns die Ressourcen, die wir uns über Jahre hinweg angeeignet haben. Haben Sie Bewältigungsstrategien, wenn es zu Schwierigkeiten kommt? Wir besprechen mit Ihnen Aspekte der psychischen Gesundheit aus verschiedenen Perspektiven und eine Fachperson der Berner Gesundheit beleuchtet die Themen Genuss-Gewöhnung-Abhängigkeit.

**Referentinnen:** Franziska Löw, Berner Gesundheit und Anna Hirsbrunner, Pro Senectute Kanton Bern

**Anmeldung bis am 20. März (Platzzahl beschränkt): Infostelle Kind, Familie und 60+, 031 930 12 90 oder [generationen@ostermundigen.ch](mailto:generationen@ostermundigen.ch)**

Organisiert vom Sozialen Netz Ostermundigen 60+

---

## Weitere Veranstaltungen in Ostermundigen

**Kleidertausch für Frauen und Mädchen**

**Samstag, 29. März von 14–17 Uhr, Hangar**

**Bring- und Hol-Tag**

**Samstag, 17. Mai, Werkhof**

**Streetfood-Festival**

**Samstag, 14. Juni, Schulhaus Bernstrasse**

**Bundesfeier**

**Donnerstag, 31. Juli, Schulhaus Bernstrasse**

**Mundige-Fescht**

**Samstag, 30. August**

**Clean-Up Day**

**Samstag, 20. September, Werkhof**

Im Weiteren bieten folgende Organisationen und Vereine interessante Angebote und Veranstaltungen:

---

**Pro Senectute Kanton Bern**

031 359 03 00

[be.prosenectute.ch](http://be.prosenectute.ch)



---

**Rheumaliga Bern und Oberwallis**

031 311 00 06

[www.rheumaliga.ch/be](http://www.rheumaliga.ch/be)



---

**Alzheimer Bern**

031 312 04 10

<https://www.alz.ch/be>



---

**Vereine in Ostermundigen**

[www.ostermundigen.ch](http://www.ostermundigen.ch) > Leben > Vereinsverzeichnis





# Monatliche Angebote in Ostermundigen

## der SNO-Organisationen 60+

---

### Treffpunkt Mundige (im Tell)

Bernstrasse 101 / Ostermundigen / 031 930 12 90 / [www.ostermundigen.ch/treffpunkt](http://www.ostermundigen.ch/treffpunkt)

### Gehirntraining (Hirnfitness 60+)

**Dienstag, 25.2. / 25.3. / 22.4. / 27.5. / 17.6. / 22.7. / 26.8. / 23.9. / 21.10. / 25.11. / 9.12.  
von 18.00 – 19.30 Uhr**

Hirncoach führt den ganzjährigen Kurs «Gehirntraining» durch, welches das Gehirn fordert, trainiert und länger fit und gesund hält. Das Programm bewirkt die Aktivierung der kognitiven Ressourcen, die Förderung der Denkleistung und die Stärkung der Gehirngesundheit. Der Kurs besteht aus folgenden zwei Elementen: Online-Gehirntraining und monatliche Treffen im Treffpunkt Mundige.

**Kosten** 350 Fr. (Jahr)

**Anmeldung:** [info@hirncoach.ch](mailto:info@hirncoach.ch) oder 031 512 08 08 (Ein Einstieg ist jederzeit möglich)

---

### Reformierte Kirche Ostermundigen

Obere Zollgasse 15 / Ostermundigen / 031 930 86 00 / [www.refmundigen.ch](http://www.refmundigen.ch)

### Kreativität für Generationen

**Sa, 22.2. (9.30–12.00) / Fr, 14.3. (18–20.30) / Mi, 7.5. (13.30–16.00) / Mi, 4.6. (13.30–16.00) / Mi, 10.9. (13.30–16.00) / Sa, 25.10. (9.30–12.00) / Sa, 8.11. (9.30–12.00)**

**Anmeldung** bis eine Woche vorher: Béa Hertig, 031 930 86 05, [bea.hertig@refmundigen.ch](mailto:bea.hertig@refmundigen.ch)

### Erzählcafé

**Dienstag, 11.2. / 18.3. / 15.4. / 20.5. / 19.8. / 23.9. / 21.10. / 16.12.  
von 9.00 – 11.00 Uhr**

**Anmeldung:** Béa Hertig, 031 930 86 05, [bea.hertig@refmundigen.ch](mailto:bea.hertig@refmundigen.ch)

### Mittagstisch

**Mittwoch, 12.2. / 12.3. / 23.4. / 14.5. / 18. 6. / 13.8. / 10.9. / 15.10. / 12.11. / 17.12.  
von 11.30 – 13.15 Uhr**

**Kosten** 14 Fr. (inkl. Getränke)

**Anmeldung** bis am Montag davor um 10.00 Uhr: Susanne Kaiser, 031 930 86 06, [susanne.kaiser@refmundigen.ch](mailto:susanne.kaiser@refmundigen.ch) (Platzzahl beschränkt)

## **Repair Café**

**Samstag, 8.2. / 3.5. / 23.8. / 8. 11. von 11.00 – 15.00 Uhr**

**Anmeldung:** Béa Hertig, 031 930 86 05, bea.hertig@refmundigen.ch

## **Spielnachmittag**

**Mittwoch, 23.4 / 13.8. / 15.10. von 13.30 – 16.00 Uhr**

**Information:** Susanne Kaiser, 031 930 86 06, susanne.kaiser@refmundigen.ch

## **Zmorge+**

**Dienstag, 1.4. / 27.5. / 24.6. / 26.8. / 7.10. / 4.11. von 9.00 – 11.00 Uhr**

**Kosten** 8 Fr.

**Anmeldung** bis am Donnerstag davor: Susanne Kaiser, 031 930 86 06, susanne.kaiser@refmundigen.ch

## **MOVE – Wanderung**

**Freitag, 7.3. / 6.6. / 5.9. / 3.10.**

**Anmeldung** bis am Montag davor: Susanne Kaiser, 031 930 86 06, susanne.kaiser@refmundigen.ch

---

## **Katholische Kirche, Pfarrei Guthirt**

Obere Zollgasse 31 / Ostermundigen / 031 930 87 00 / [www.kathbern.ch/guthirt](http://www.kathbern.ch/guthirt)

## **Mittagstisch**

**Mittwoch, 19.2. / 19.3. / 16.4. / 21.5. / 25.6. von 12.00 – 13.00 Uhr**

(Daten für 2. Hälfte 25 folgen auf der Webseite)

**Kosten** 8 Fr. (inkl. Getränke); Kinder und Jugendliche bis 16 Jahre 4 Fr.

**Anmeldung** bis 11.30 Uhr jeweils Dienstagmittag: Sekretariat Pfarrei Guthirt, 031 930 87 00, guthirt.ostermundigen@kathbern.ch

---

## **Bibliothek mit Ludothek Ostermundigen**

Bernstrasse 72 / Ostermundigen / 031 931 13 13 / [www.kob.ch](http://www.kob.ch)

## **Sprachcafé Französisch**

**Freitag, 14.2. / 21.3. / 25.4. / 23.5. / 20.6. / 22.8. / 19.9. / 24.10. / 21.11. / 19.12. von 9.30 – 10.45 Uhr**

**Kosten** 10 Fr. (keine Anmeldung erforderlich)

## **Sprachcafé Englisch**

**Freitag, 7.2. / 28.3. / 2.5. / 6.6. von 09.30 – 10.45 Uhr** (weitere Termine ab August folgen)

**Kosten** 10 Fr. (keine Anmeldung erforderlich)

## **Spielnächte**

**Freitag, 10.1. / 4.4. / 15.8. / 21.11. von 19.30 – 01.00 Uhr**

**Donnerstag, 20.2. / 8.5. / 19.6. / 16.10. von 19.30 – 22.30 Uhr**

**Kosten** Eintritt frei – Kollekte (keine Anmeldung erforderlich)

## **Vorlesetag**

**Mittwoch, 21. Mai; Programm noch offen**

# Wöchentliche Angebote *der SNO-Organisationen 60+*

<b>Montag</b> 14.30–17.30	<b>Kaffeeklatsch</b>	<b>Treffpunkt Mundige</b> Bernstr. 101	Keine Anmeldung erforderlich
<b>Montag</b> 9.30–10.30	<b>FitGym</b>	<b>Ref. Kirche Ostermundigen</b> Obere Zollgasse 15	<b>Anmeldung erforderlich</b> Kosten Jahresabo 170 Fr. / 10er Karte 70 Fr. Pro Senectute Kanton Bern, Beatrice Plattner, 079 655 22 43
<b>Mittwoch</b> 9.00–10.00	<b>Qigong im Park</b> <b>30. April bis 24. Sep.</b>	<b>Kleine Schanze Bern</b>	Keine Anmeldung erforderlich, kostenlos
<b>Mittwoch</b> 14.00–16.00	<b>Plaudertisch</b>	<b>Migros Restaurant Ostermundigen</b> Bernstr. 114	Keine Anmeldung erforderlich
<b>Mittwoch,</b> 15.00–17.00	<b>Infostelle &amp; Selbstbedienungscafé</b>	<b>Treffpunkt Mundige</b> Bernstr. 101	Keine Anmeldung erforderlich
<b>Donnerstag</b> 8.30–9.30 9.30–10.30	<b>FitGym</b>	<b>Kath. Kirche Guthirt</b> Obere Zollgasse 31	<b>Anmeldung erforderlich</b> Kosten Jahresabo 170 Fr. / 10er Karte 70 Fr. Pro Senectute Kanton Bern, Maria Gilgen, 079 600 36 47
<b>Donnerstag</b> 9.00–11.00	<b>Bistro15</b>	<b>Ref. Kirche Ostermundigen</b> Obere Zollgasse 15	Keine Anmeldung erforderlich
<b>Donnerstag</b> 11.00–12.00	<b>Shibashi</b>	<b>Kath. Kirche Guthirt</b> Obere Zollgasse 31	<b>Anmeldung erforderlich</b> <b>Kosten 5 Fr.</b> Kath. Kirche Guthirt, Rosmarie Itel, 031 931 27 07
<b>Freitag,</b> 9.00–11.00	<b>Infostelle &amp; Selbstbedienungscafé</b>	<b>Treffpunkt Mundige</b> Bernstr. 101	Keine Anmeldung erforderlich
<b>Mo – So</b> 11.45	<b>Mittagstisch tilia</b>	<b>tilia Ostermundigen</b> Zossstrasse 2	<b>Anmeldung erforderlich</b> <b>Kosten: 18 Fr (fix 3x Woche 16 Fr.)</b> tilia Ostermundigen 031 930 61 11
<b>Mo – So</b> 11.45	<b>Mittagstisch tilia</b>	<b>tilia Steingrübli</b> Schliessplatzweg 36	<b>Anmeldung erforderlich</b> <b>Kosten: 16 Fr. (AHV)</b> tilia Steingrübli 031 930 44 44
<b>Mo – So</b> 12.00	<b>Mittagstisch Tertianum</b>	<b>Tertianum Mitteldorfpark</b> Mitteldorfstrasse 16	<b>Anmeldung erforderlich</b> <b>Kosten: 225 Fr. (12er Bonbüchli)</b> Tertianum Mitteldorfpark 031 544 16 16