

CHUMMERZHILF

Ratgeber für gesunde und kranke Tage
Informationen für den ganzen Lebensbogen
in der Gemeinde Zollikofen



Polizei-Notruf:

117



Feuerwehr-Notruf:

118



Sanitäts-Notruf:

144



REGA-Rettungs-Heli:

1414



Pannenhilfe:

140



Dargebotene Hand:

143



Vergiftungen:

145



Hilfe für Jugendliche:

147



Internationaler Notruf:

112



Auskunft:

1811

Notfall-Nummern	1
Inhaltsverzeichnis	2
Notfall - Was kann ich selbst tun?	3
Vorwort Dr. med. Michael Deppeler	4
Das Grundversorgungsnetz Gemeinde Zollikofen Apotheken + Spitex	5
Ärzte - Hausärzte Augenärzte – Zahnärzte – Psychiatrie / Psychotherapie Ärzte-Notruf – Nothilfe – Spitäler – Notrufe – Hilfe bei Krisen	7
Verschiedene Dienste SRK – Samariter – Gesundheitspraxen – Physiotherapie Hörberatung – Fusspflege – Fahrdienste – Hilfsmittelstellen – Freiwilligenarbeit	14
Familie Kindergarten – Schule – Beratungsstellen	19
Jugendliche Beratung – Angebote – Bewegung – Berufsvorbereitung – Freiwilligenarbeit	25
Beruf – Familie und Freizeit Sozialversicherungen – Unfallversicherungen – RAV / Freizeit - Hunde	31
Pensionierung und Alter Vorbereitung – Beratungsstellen – Sozialdienste – Leben mit Handicap Beschäftigung suchen – Freiwilligenarbeit	36
Ich brauche Hilfe! Krank werden alle Altersgruppen – Pflege	39
Am Ende des Lebens Patientenverfügung – Zuhause – Heim – Palliative-Care – Sterben	42
Angebote für die Personen aus anderen Ländern Beratungsstellen – Informationen – Bildung – Bibliothek	45
Essen was gut tut – Mahlzeitenangebote	47
Bewegung – verschiedene Angebote für Erwachsene	48
Sucht und Gewalt – Selbsthilfe – Hilfestellen – Notaufnahme	49
Umgang mit Geld – Beratungsstellen – Umgang mit Geld für Kids Wohnen – verschieden Kontakte für Mieter und Hauseigentümer	50
Hilfreiche Adressen Gemeinde und Kirchen	51
Adressen Organisationen Kanton und Bund	53
Impressum	54

NOTFALL

Was kann ich selbst tun?

Diese Liste üben bevor ein Notfall eintritt!



© Kurt Michel / pixelio.de

Ruhe bewahren!

- Schreibzeug immer bereithalten
- Ratgeber immer beim Telefon
- Wenn möglich absitzen
- Notizen machen:

Name + Vornamen des Patienten

Alter

Eigene Fragen notieren

- Notfallnummer anrufen



Sanitäts-Notruf:

144

- Berichten
- Gut zuhören
- Fragen stellen
- Antworten aufschreiben
- Anweisungen befolgen

Diese Fragen stellt man Ihnen!

- WER sind SIE?
- WIE lautet Ihre Rückrufnummer?
- WO genau ist der Notfallort?
- WO befindet sich der Patient?
- WIEVIELE Personen sind verletzt?
- WAS ist geschehen
Ereignis / Beschwerden
- WANN ist es geschehen - Zeitpunkt?
- ALTER des Patienten?
- Ist der Patient bei BEWUSSTSEIN?
- Ist ATMUNG vorhanden?

Vorbereitung zu Hause

- Patient richtig lagern, beruhigen
- Überall Licht einschalten
- Nachbarn anrufen für Hilfe
- Licht im Treppenhaus
- Wohnungstüre offen
- Licht vor der Haustüre
- Haustüre offen
- Jemand, der die Retter zum Ort wo der Patient ist, hinweist
- Halten Sie Ihre Fragen bereit

Vorwort

Die beste Methode, um Informationen zu bekommen, ist die, selbst welche zu geben.

Niccoló Machiavelli (1469 - 1527), italienischer Staatsmann und Schriftsteller

Sie halten den neuen Gemeinderatgeber «CHUMMERZHILF» in Händen.
Das Forum dialog-gesundheit hat 2006 die erste Neu-Auflage von der Gemeinde übernommen und darf diese so wertvolle und wegweisende Zusammenarbeit einer «sorgenden Gemeinde – und Gemeinschaft» nach fast 20 Jahren wieder an die Gemeinde Zollikofen zurückgeben.

Wir haben in all diesen Jahren sehr viel voneinander lernen dürfen, besonders auch den Wert der Freiwilligenarbeit und eines achtsamen Dialogs auf Augenhöhe zwischen und innerhalb der Gemeinde, zwischen Betroffenen und Profi. Dabei zeigt sich besonders in der Kommunikation und der Zusammenarbeit: es ist ein stetes Geben und Nehmen sowie ein gemeinsames Lernen.

Das Forum dialog-gesundheit hat nach 20 Jahren und dem 100. Forum im Juni 2024 einen würdigen Abschluss gefunden, die Dankesworte von Daniel Bichsel, der uns stets unterstützt hatte, rundeten diese für uns einzigartige Zusammenarbeit würdevoll ab.

Wir danken hier allen, die in den letzten 20 Jahren mitgewirkt haben, dass der CHUMMERZHILF zu dem geworden ist, wie Sie ihn heute lesen und benutzen dürfen; und wir danken für all die Freiwilligenarbeit, ohne die eine Gemeinde und eine Gesellschaft heute kaum noch wirklich funktionieren würde.

Wer nichts für andere tut, der tut nichts für sich.

Johann Wolfgang von Goethe

Wir danken allen Mitwirkenden von Herzen.
Michael Deppeler, Hausarzt Zollikofen, Co-Leiter dialog-gesundheit Schweiz

Zollikofen, Juli 2024

DAS GRUNDVERSORGSUNGSNETZ IN DER GEMEINDE ZOLLIKOFEN

Sie brauchen einen Rat oder suchen Hilfe?

Von den ersten Seiten an finden Sie das ganze Netzwerk für die Grundversorgung in der Gemeinde Zollikofen.

Medizinische Hilfe, Pflege, Angebote der Gemeinde und der Kirchgemeinden.

Dieser Ratgeber wird immer wieder erneuert. Wir bitten Sie mitzuhelfen, damit er so aktuell wie möglich bleibt.

Vielen Dank!

APOTHEKEN + DROGERIEN

Amavita Kreuz Apotheke

Geschäftsführung: Daniela Mohn
Bernstrasse 150, 3052 Zollikofen
Tel: 058 878 27 80 FAX 058 878 27 89
E-Mail: ama280@amavita.ch
www.amavita.ch

Zentral-Apotheke

Thommen Laura, Eidg. dipl. Apothekerin
FPH, Inhaberin
Bernstrasse 110a, 3052 Zollikofen
Tel: 031 911 20 55 FAX 031 911 48 50
Whatsapp: 079 533 20 55
E-Mail: kontakt@zentral-apotheke.ch
www.zentral-apotheke.ch

Bahnhof-Apotheke Bern

Stefan Hummel, Betriebsleiter
Im Hauptbahnhof 1. Stock
Tel: 031 329 25 25 FAX 031 329 25 29
E-Mail: bahnhof.bern@achillea.ch
Die Bahnhof-Apotheke im Hauptbahnhof
Bern ist an 365 Tagen im Jahr
von 6.30 bis 22.00 Uhr geöffnet
Sortiment Naturheilung
www.achillea.ch → Standorte

Apotheken-Notruf - 24h / 365 Tage
0900 98 99 00 (CHF 0.98 /Min. ab der 2.
Min) verbindet Sie automatisch mit der
diensthabenden Apotheke.

SOS-Apotheke in Ihrer Region

www.pharmacie.ch
Suche ab Standort = alle in der Region

Amavita Apotheke Bahnhof Bern

Geschäftsführung: Jens Holger Apel
Christoffel-Unterführung, RailCity
3011 Bern
Tel: 058 878 14 20 FAX 058 878 14 29
E-Mail: ama255@amavita.ch
Täglich offen:
Montag bis Freitag von 7.00-21.00 Uhr
Samstag von 8.00-21.00 Uhr
Sonntag von 9.00-20.00 Uhr

SPITEX

SPITEX Region Bern Nord (ReBeNo)

Täglich rund um die Uhr, 24h-Notruf,
zuverlässige und kompetente Pflege,
Betreuung, Palliativepflege, psychiatrische
Begleitung und Hauswirtschaft.

Wichtige Informationen zu SPITEX-Dienst-
leistungen in verschiedenen
Fremdsprachen.

Bernstrasse 162, 3052 Zollikofen
Leitung: Claudia Walther
Tel: 031 911 13 13
E-Mail: zollikofen@rebeno.ch
www.rebeno.ch

Private Spitex AG

Wahlackerstrasse 1, 3052 Zollikofen
Tel: 031 311 53 23 FAX 031 311 38 91
E-Mail: info@privatespitex.com
www.privatespitex.com

Home Instead Bern

Berner Dienste für Senioren AG
Schwarztorstrasse 11, 3007 Bern, Schweiz
Betreuung und Begleitung von 2 Stunden
bis
24 Stunden gemäss Ihren Bedürfnissen.
Tel: 031 370 80 70
E-Mail: bern@homeinstead.ch
www.homeinstead.ch > Region, 3052

Solicare

Lohn, Bildung + Unterstützung für die
Pflege von Angehörigen.
Tel: 058 255 02 08
E-Mail: info@solicare.ch
www.solicare.ch

Senevita Casa (ehem. Spitex Stadt und Land AG)

Betreuung und Pflege zuhause:
Individuelle Pflege, Betreuung,
Haushaltshilfe, Angehörigenentlastung,
Demenzbetreuung, Palliative Begleitung.

Hauptsitz Senevita AG

Worbstrasse 46, Postfach 345
3074 Muri b. Bern
Tel: 031 960 99 99
E-Mail: info@senevita.ch
www.senevitacasa.ch

SPITEX Grauholz

SPITEX-24-h-Notrufsystem mit SPITEX-
Bereitschaft, 7x24h-Pikett.
Grund- und Behandlungspflege,
Spezialisierte Pflege, Psychiatrie- und
Demenzpflege, Palliativpflege.
Wundbehandlungen, Medizinische und
nichtmedizinische Fusspflege.
Hauswirtschaftliche und sozial-
betreuerische Leistungen. Ergänzende
Angebote, Mahlzeitendienst,
Angehörigenberatung.

Wichtige Informationen zu SPITEX-
Dienstleistungen in verschiedenen
Fremdsprachen.

Stützpunkt Münchenbuchsee

Kirchstrasse 9, 3053 Münchenbuchsee
Erreichbar über:
Geschäftsstelle SPITEX Grauholz
Zentrum 34
3322 Urtenen-Schönbühl
Tel: 031 850 20 85
E-Mail: info@spitex-grauholz.ch
www.spitex-grauholz.ch

PRISSAG AG – Private Spitex

Wir pflegen, unterstützen und betreuen –
da, wo Sie zuhause sind.
Grundpflege, Behandlungspflege,
Wundberatung, Psychiatriepflege,
Palliative Care.

PRISSAG AG – Private Spitex AG

Standort Bremgarten b. Bern
Kalchackerhof 3, 3047 Bremgarten
Tel: 031 300 40 60 FAX 031 300 40 69
E-Mail: 3047@prissag.ch
www.prissag.ch

SOFORT-BETREUUNG.CH

In Notsituationen organisieren wir an
Werktagen innerhalb von 24h ab Anfrage
einen Betreuungseinsatz im ganzen
Kanton Bern.

Entlastungsdienst Schweiz Kanton Bern

Schwarztorstrasse 32, 3007 Bern
Tel: 031 371 62 74
E-Mail:
sofort-betreuung@entlastungsdienst.ch
www.sofort-betreuung.ch

MEDIZINISCHE NOTRUF**Palliativ-Notfallberatung**

Pallifon: 0844 148 148 – kostenfrei / 24h

Pallifon ist die telefonische

Notfallberatung für Palliativpatienten,
ihre Angehörigen und das Netzwerk der
Betreuungspersonen. Sie wird im Kanton
Bern durch MEDPHON sichergestellt.
Mehr erfahren: www.pallifon.ch

**Das müssen WIR wissen! Halten Sie
folgendes bereit:**

- Name + Vorname, Geburtsdatum, Ort
- Telefonnummer
- Art der Beschwerden und Dauer
- Medikamente
- Name des Hausarztes
- Krankenkassenkarte

MEDPHONE

**Bei Notfall - wenn die Praxis Ihres Arztes
geschlossen ist.**

www.medphone.ch

Im Kanton Bern Telefon: 0900 57 67 47

Da erfahren Sie, wer Notfalldienst hat.
Jeder Anruf kostet CHF 3.23 in der Min.
Die Wartezeit ist gebührenfrei!

Anruf mit Prepaid: 0900 57 67 48

Kosten CHF 3.50 in der Minute
Die Wartezeit ist gebührenfrei!

HAUSÄRZT*INNEN
Hausarzt-Praxis Lüfternweg 1 Amrein Ivo , Dr. med. FMH Allgemeine Innere Medizin Strebel Niklaus , Dr. med. FMH Allgemeine Innere Medizin Brunner-Bianchi Arianna , Dr. med. FMH Allgemeine Innere Medizin Lüfternweg 1, 3052 Zollikofen Tel: 031 911 21 50 FAX 031 911 32 06 E-Mail: praxis.info@hin.ch www.luefternweg.ch
Dr. med. Strebel, Schularzt 4. – 6. Klasse Heimarzt Blindenschule Zollikofen Betriebsarzt Securiton
Praxis Dres. Cordey & Hartmann Cordey Philippe Dr. med. FMH Allgemeine Innere Medizin Hartmann Barbara Dr. med. FMH Allgemeine Innere Medizin Kirchlindachstrasse 7, 3052 Zollikofen Tel: 031 911 88 88 E-Mail: philippe.cordey@hin.ch E-Mail: hartmann@hin.ch
Hausarztpraxis Meier Peter Dr. med. FMH Allgemeine Innere Medizin Bernstrasse 127, 3052 Zollikofen Tel: 031 911 11 11 FAX 031 911 71 55 www.hausarzt-zollikofen.ch
Dr. Meier, Schularzt 7. – 9. Klasse
Salutomed – Integrative Hausarztmedizin FMH Allgemeine Innere Medizin Deppeler Michael Hausarzt, ärztliche Leitung Hegner Simone , Hausärztin Huber Christine , Hausärztin Ceesay Natalie , Hausärztin, Psychiaterin Šabanović Emil , Psychiater Kirchlindachstrasse 7, 3052 Zollikofen Tel: 031 911 20 60 FAX 031 911 63 12 E-Mail: salutomed@hin.ch www.salutomed.ch

Haenni Ueli prakt. Arzt Allgemeine Innere Medizin Praxis Kreuzmatte Kreuzstrasse 2, Postfach 3052 Zollikofen Tel: 031 911 23 22
Ärztehaus Papiermühle AG Praxis Dr. med. Thomas Gassmann FMH Allgemeine Innere Medizin Grauholzstrasse 1 3063 Ittigen Tel: 031 921 88 58 FAX 031 921 88 76 www.praxis-gassmann.praxispage.ch
Die kleine Sportpraxis Sarah Schwab-Müller , Dr. med. Hausarzt - Allgemeine Innere Medizin Gilles de Taffin , Dr.med. Allgemeine Medizin, Sportmedizin Lüfternweg 2, 1.OG, 3052 Zollikofen Tel: 031 911 23 30 E-Mail: dskp@hin.ch www.diekleinesportpraxis.ch
KINDERÄRZT*INNEN
Praxis Steinibach AG Kinder- & Jugendmedizin Zollikofen Hübeliweg 1, 3052 Zollikofen Tel: 031 910 40 60 www.praxis-steinibach.ch

SPEZIALÄRZT*INNEN
rheuma-bern ag Rösler-Meier Daniela Dr. med. Fachärztin für Rheumatologie Stephan Reichenbach Prof. Dr. med. Facharzt für Rheumatologie Bremgartenstrasse 119, 3012 Bern Hochhaus Lindenhofspital Tel: 031 312 97 80 FAX 031 302 78 10 E-Mail: praxis-roesler@hin.ch www.rheuma-bern.ch

**Kardiologisch-internistische
Gemeinschaftspraxis**

Schenker Stephan Dr. med.

FMH Kardiologie u. Allg. Innere Medizin

Rückforth Sarah Dr. med.

FMH Kardiologie u. Allg. Innere Medizin

Kirchlindachstrasse 2, 3052 Zollikofen

Tel: 031 911 11 55 FAX *031 911 59 70

E-Mail: kardiologie-zollikofen@hin.ch

www.kardiologie-zollikofen.ch

*Wünscht keine Werbung

Augenärzte Zollikofen – Zentrum Ziegelei

Kuske Lorenz Dr. med.

Facharzt Augenheilkunde +

Augenchirurgie FMH – FEBO

Ärztlicher Co-Direktor.

Leitender Arzt Glaukom

Ubysz Robert Dr. med. (PL)

Facharzt Augenheilkunde FMH

Prikule Jolanta Dr. med.

Assistenzärztin FMH

Märitgasse 1, 3052 Zollikofen

Tel: 031 911 20 02 FAX 031 550 10 40

E-Mail: augenaerzte-zollikofen@hin.ch

www.augenaerzte-zollikofen.ch

Notfälle

Notfälle behandeln wir während den
Sprechzeiten stets auch ohne Termin.

Rufen Sie uns vorher an!

Augenarzt Altstadt AG

Troendle Fabienne Dr. med.

Fachärztin Augenheilkunde FMH

Moos Stefanie Dipl. Augenoptikerin

Herrengasse 4, 3011 Bern

Tel: 031 312 12 82 FAX 031 312 12 83

E-Mail: praxis-troendle@hin.ch

www.augenarzt-altstadtbern.ch

www.aa-ab.ch

Auch bei **Notfällen** sind wir für Sie da!

Augen-Notfall

Notfalldienst Augenpoliklinik Inselspital

08.00-17.00 Uhr Tel: 031 632 25 01

17.00-08.00 Uhr und Wochenende:

Augennotfall Tel: 031 632 24 02

Notfallzentrum INO Inselspital

PSYCHIATRIE / PSYCHOTHERAPIE

Wäber Michèle Dr. med.

Fachärztin für Psychiatrie u.

Psychotherapie FMH

Kirchlindachstrasse 7, 3052 Zollikofen

Tel: 031 911 71 60

Netzwerk-Kind-Jugend-Familie

Team Psychotherapie

Molkereistrasse 19, 3052 Zollikofen

Tel: 031 911 33 01

E-Mail: info@nkjf.ch

www. nkjf.ch

Dr. med. Gunnar Neuschäfer

Facharzt Kinder- und Jugendpsychiatrie

und Psychotherapie FMH

P PiZ

Psychotherapeutische Praxis in Zollikofen

Psychiatrie + Psychotherapie

Bernstrasse 176, 3052 Zollikofen

Eingang Rückseite vom Haus

Tel: 031 911 02 02 FAX 031 911 02 01

E-Mail: info@ppiz.ch oder ppiz@hin.ch

www.ppiz.ch

**Psychiatrischer Notfall und Krisen-
Interventionszentrum KIZ / UPD**

Stationäre Behandlung oder ambulante
Behandlung und Krisenintervention rund
um die Uhr

Tel: 031 632 88 11

E-Mail: info@upd.ch

**Wegweiser für psychische Gesundheit im
Kanton Bern**

Für Betroffene, Angehörige und
Fachpersonal. Zu: Warnsignale, Krise,
Behandlung und Gesundbleiben.

Hinweise in 11 Sprachen

www.psy.ch

ZAHNÄRZTE
Di Rocco Domenico Dr. med. dent. Zahnarzt / Schulzahnarzt Bernstrasse 131, 3052 Zollikofen Tel: 031 914 07 77 E-Mail: anmeldung@dirocco.ch www.dirocco.ch Zahnunfall: www.dirocco.ch > Suche > Praxis/Notfalldienst
Bachmann Bernhard med. dent. eidg. dipl. Zahnarzt Bernstrasse 101, 3052 Zollikofen Tel: 031 911 33 88
Zahnarztpraxis Glardon Glardon Raymonde Dr. med. dent. Zahnärztin / Schulzahnärztin Bernstrasse 101, 3052 Zollikofen Tel: 031 911 00 06 www.zahnarztpraxis-glardon.ch
Radakovic Sabrina, Dr. med. dent. eidg. dipl. Zahnärztin Lätternweg 24, 3052 Zollikofen Tel: 031 911 17 81
Kieferorthopädie Zollikofen Elodie Rohrer, Dr. med. dent. Fachzahnärztin für Kieferorthopädie Bernstrasse 162, 3052 Zollikofen Tel: 031 911 50 58 E-Mail: kfo-zollikofen@bluewin.ch www.kieferorthopädie-zollikofen.ch
Zahnarztpraxis Schmid Christoph Dr. med. dent. / Schulzahnarzt Häberlimattweg 14, 3052 Zollikofen Tel: 031 911 70 50 E-Mail: info@zahnarzt-schmid.ch www.zahnarzt-schmid.ch
Zahnprothesen Müller Stephan Zahntechnisches Labor, Notfalldienste, Reparaturen Bernstrasse 81, 3052 Zollikofen Tel: 031 911 10 12 E-Mail: info@mueller-zahnprothesen.ch www.mueller-zahnprothesen.ch

Zahnunfall SSO-Notfalldienst Bern Stadt + Gemeinden Land Tel: 031 529 60 60 Kontakte weitere Regionen: www.sso.ch/patienten/notfaelle
Fragen zum Schulärztlichen und Schulzahnärztlichen Dienst Gemeinde Zollikofen Wahlackerstrasse 25, 3052 Zollikofen Schlup Christine Sachbearbeiterin Bildung Tel: 031 910 91 02 www.zollikofen.ch
SPITÄLER
INSELGRUPPE
Notfallzentrum Universitätsspital Insel Notfallzentrum Lindenhofgruppe Bei schweren Fällen direkt über Tel: 144 Sanitätspolizei in das Notfallzentrum Universitätsspital Insel, oder Notfallzentren Lindenhofspital oder Sonnenhofspital.
Inselspital - Universitätsspital Bern Freiburgstrasse, 3010 Bern Zentrale Tel: 031 632 21 11 Diese Telefonnummer gilt ebenfalls bei Gefährdungsmeldungen am Wochen-ende für die KESB – Kindes- und Erwachsenenschutzbehörde www.insel.ch
Inselspital – Universitätsspital Bern Frauenklinik – Maternité Universitätsklinik für Frauenheilkunde Theodor-Kocher-Haus Friedbühlstrasse 19, 3010 Bern Tel: 031 632 10 10 www.frauenheilkunde.insel.ch

**Inselspital – Universitätsspital Bern
Kinderklinik, Notfallzentrum für Kinder
und Jugendliche**

Julie-von-Jenner-Haus
Freiburgstrasse 15, 3010 Bern
Zentrale Tel: 031 632 21 11
www.insel.ch

Lindenhofgruppe

www.lindenhofgruppe.ch

Spital Lindenhof

Bremgartenstrasse 117, 3001 Bern
Tel: 031 300 88 11 FAX 031 300 80 57
E-Mail: lindenhof@lindenhofgruppe.ch

Spital Sonnenhof

Buchserstrasse 30, 3006 Bern
Tel: 031 358 11 11 FAX 031 358 19 01
E-Mail: sonnenhof@lindenhofgruppe.ch

Spital Engeried

Riedweg 15, Postfach, 3001 Bern
Tel: 031 366 31 11 FAX 031 366 38 44
E-Mail: engeried@lindenhofgruppe.ch

Hirslanden Bern AG

www.hirslanden.ch

Klinik Beau-Site

Schänzlihalde 11, 3013 Bern
Tel: 031 335 33 33 Notfall: 031 335 30 30
E-Mail: klinik-beausite@hirslanden.ch

Klinik Permanence

Bümplizstrasse 83, 3018 Bern
Tel: 031 990 41 11 Notfall: 031 990 41 11
E-Mail:
info.permanence@hirslanden.ch

Salem-Spital

Schänzlistrasse 39, 3013 Bern
Tel: 031 337 60 00 Notfall: 031 335 35 35
E-Mail: salem-spital@hirslanden.ch

étoile – soziale Teilhabe im Alter

Das **Freiwilligenteam Palliative Care**
begleitet Menschen zu Hause, in
Krisensituationen und/oder an der
Schwelle von Leben und Sterben.
www.verein-etoile.ch

PALLIATIVE CARE

palliative bern

Schänzlistrasse 43, 3013 Bern
Tel: 078 212 30 28
E-Mail: info@palliativebern.ch
www.palliativebern.ch

Mobiler Palliativdienst MPD Bern-Aare

Mobiler Onkologie- und Palliativdienst der
Stadt und Region Bern

Jenelten Georgette, Pflegerische Leitung

E-Mail: georgette.jenelten@spitex-bern.ch

Eychmüller Steffen, Ärztliche Leitung

E-Mail: stefen.eychmueller@insel.ch

Schänzlistrasse 57, 3013 Bern

Tel: 031 388 50 23

www.mpdbern.ch

**Universitäres Zentrum für Palliative Care,
Inselspital Bern**

SWAN Haus

Anna-Seiler-Allee, 3010 Bern

Tel: 031 632 63 20

E-Mail: palliativzentrum@insel.ch

www.palliativzentrum.insel.ch

Stiftung Diaconis – Palliative Care

Spezialisierte Versorgung für Menschen
mit unheilbaren, weit fortgeschrittenen
Erkrankungen.

Schänzlistrasse 15, 3013 Bern

Tel: 031 337 77 00

E-Mail: info@diaconis.ch

www.diaconis.ch

Stiftung allani Kinderhospiz Bern

Ort für Kinder mit lebenslimitierenden
Erkrankungen und deren Familien.

Riedbachstrasse 348, 3020 Bern

Tel: 077 522 37 72

E-Mail: info@allani.ch

Geschäftsstelle geöffnet:

Di + Mi : 07.30-11.30 Uhr

Do 08.00-16.00 Uhr

www.allani.ch

NOTRUF
Polizei-Notruf  Polizei-Notruf: 117
Sanitätsnotruf Kranken- und Rettungswagen  Sanitäts-Notruf: 144
Vergiftungen 24h Notfallnummer  Vergiftungen: 145 www.toxinfo.ch
Schweiz. toxikologisches Zentrum (nicht dringende Anrufe) Tel: 044 251 66 66
Dargebotene Hand Während 24h Erstberatung bei psychischen, sozialen, materiellen Notsituationen.  Dargebotene Hand: 143 www.143.ch
Telefonhilfe für Kinder und Jugendliche  Hilfe für Jugendliche: 147 www.147.ch
Elternnotruf Kanton Bern Tel: 0848 35 45 55 E-Mail: 24@elternnotruf.ch www.elternnotruf.ch

Kinderschutzgruppe Kinderklinik Inselspital Bern Julie-Jenner-Haus, Eingang 15 Freiburgstrasse 15, 3010 Bern Tel: 031 632 21 11 Tag / Zentrale Insel Tel: 031 632 92 77 Nacht + Wochenende
Kinosch Notaufnahme für Kinder (6-14 Jahre) Huberstrasse 30, 3008 Bern Tel: 031 381 77 81 E-Mail: kinosch@schlossmatt-bern.ch
NAG – Notaufnahme für Jugendliche (14-20 Jahre) Buchserstrasse 44, 3006 Bern Tel: 031 381 79 07 E-Mail: nag@schlossmatt-bern.ch www.schlossmatt-bern.ch
Kinosch und NAG bieten rund um die Uhr je 6 Notfallplätze. Kinder und Jugendliche in Not können sich selbst melden.
GEWALT ZU HAUSE
Frauenklinik des Inselspitals Tel: 632 11 25 (24h/365 Tage): Untersuchung und Behandlung durch Ärztinnen nach Vergewaltigung, Spurensicherung auf Wunsch, keine Anzeigepflicht.
Stiftung gegen Gewalt an Frauen und Kindern Aarberggasse 36, 3011 Bern Tel: 031 312 12 88 Mo – Do: 09.00-12.00 / 14.00-17.00 Uhr E-Mail: info@stiftung-gegen-gewalt.ch www.stiftung-gegen-gewalt.ch
Frauenhaus Bern Tel: 031 332 55 33 E-Mail: info@frauenhaus-bern.ch www.frauenhaus-bern.ch

Lantana Fachstelle Opferhilfe bei sexueller Gewalt Aarberggasse 36, 3011 Bern Tel: 031 313 14 00 E-Mail: info@lantana-bern.ch www.lantana-bern.ch	Liebi+ Beratung für Menschen mit kognitiven Beeinträchtigungen und Angehörige. Beratung zu, Liebe, Sexualität, Beziehung und (sexueller) Gewalt. Tel: 076 336 47 33 E-Mail: info@liebi-plus.ch www.liebi-plus.ch
Opferhilfe Bern Beratungsstelle Bern Beratung für Männer, Frauen, Kinder und Jugendliche. Tel: 031 370 30 70 E-Mail: beratungsstelle@opferhilfe-bern.ch www.opferhilfe-bern.ch	Onlineberatung für Mädchen und Frauen, die von Gewalt betroffen sind. BIF Beratungsstelle für Frauen gegen Gewalt in Ehe und Partnerschaft Tel: 044 278 99 99 E-Mail: info@bif.ch www.bif-frauenberatung.ch
Opferhilfe Schweiz Alle Menschen, die in der Schweiz durch eine Straftat körperlich, psychisch oder sexuell verletzt worden sind, haben ein Recht auf Unterstützung und Hilfe www.opferhilfe-schweiz.ch Liste Opferhilfe-Beratungsstellen für sofortige Fachberatung und Hilfe. Kostenlose, vertraulich und anonyme Beratung in mehreren Sprachen. www.opferhilfe-schweiz.ch/de/wo-finde-ich-hilfe/	Lilli.ch Onlineberatung für Jugendliche Sexualität und sexuelle Gewalt: Informationen und E-Mail-Beratung. www.lilli.ch/gewalt_sexuelle_uebergriffe www.gewalt-ist-nie-ok.de/de/was-ist-zu-hause-los/kennst-du-das-auch www.lilli.ch
Kriseninterventionszentrum KIZ Murtenstrasse 21, 3008 Bern Tel: 031 632 88 11 / 24h täglich E-Mail: krisenambulanz@upd.ch In Krisensituationen, vor allem in akuten Belastungssituationen und bei schwerwiegenden Beziehungskrisen.	ZwüscheHalt Bern Männer und Väterhaus Für Männer, inkl. deren Kinder. Tel: 031 552 08 70 E-Mail: bern@zwueschehalt.ch www.zwueschehalt.ch
KESB – Kinder- und Erwachsenenschutz-Behörde Mittelland Nord Bernstrasse 5, PF 207, 3312 Fraubrunnen Tel: 031 365 20 50 E-Mail: info.kesb-mn@jgk.be.ch www.jgk.be.ch > Suche KESB-Kreise	LGBT+ Helpline Schweiz Homophobe Gewalt Beratung und Meldestelle für homophobe Gewalt. Tel: 0800 133 133 E-Mail: hello@lgbt-helpline.ch www.lgbt-helpline.ch
Violence que faire Französischsprachige Online-Beratung Möglichkeit anonym Fragen zu stellen zu Themen rund um häusliche Gewalt. www.violencequefaire.ch	Bernische Ombudsstelle für Alters-, Betreuungs- und Heimfragen. Juristische Beratung, Vermittlung und Vernetzung bei Konflikten und Grenzüberschreitungen im Bereich der Pflege und Betreuung zuhause und im Heim. Tel: 031 372 27 27 E-Mail: info@ombudsstellebern.ch www.ombudsstellebern.ch

Alter ohne Gewalt

Beratung und Hilfe für von Misshandlung betroffenen älteren Menschen, deren Umfeld und für Fachpersonen.

Tel: 0848 00 13 13

E-Mail: info@alterohnegewalt.ch

www.alterohnegewalt.ch

www.uba.ch

Unabhängige Beschwerdestelle für das Alter

Malzstrasse 10, 8045 Zürich

Tel: 058 450 60 60

E-Mail: info@uba.ch

www.uba.ch

www.alterohnegewalt.ch

HILFE FÜR HINTERBLIEBENE**Nebelmeer.net – Gruppe Bern**

Tel: 076 598 45 30

E-Mail: bern@nebelmeer.net

www.nebelmeer.net

Gruppe für junge Menschen zwischen 12 und 30, die einen Elternteil durch Suizid verloren haben.

Refugium – Region Bern

Verein für Hinterbliebene nach Suizid
c/o Jolanda Just

Pestalozzistrasse 105, 3600 Thun

Tel: 076 701 14 44

E-Mail : info@verein-refugium.ch

Geleitete, offene Selbsthilfegruppe.

Verein Regenbogen Schweiz

Für Eltern - Familien, die ihr Kind durch Krankheit, Unfall oder ein Tötungsdelikt verloren.

Eltern - Familien, die ihr Kind während der Schwangerschaft, Geburt oder kurz danach verloren.

Für Suizid betroffene Eltern.

Tel: 079 489 22 98

E-Mail: info@verein-regenbogen.ch

www.verein-regenbogen.ch

Institut Kinderseele Schweiz

Für psychisch belastete Eltern oder Kinder mit psychisch belasteten Eltern.

Tel: / Terminvereinbarung: 052 266 20 45

E-Mail (nicht anonym):

beratung@kinderseele.ch

www.kinderseele.ch

Pro Mente Sana Beratungstelefon

Psychosoziale und juristische Telefonberatung für psychisch kranke Menschen und deren Angehörige.

Tel: 0848 800 858 (Normaltarif)

Die Beratung ist kostenlos.

www.promentesana.ch

SORGEN IM BÄUERLICHEN UMFELD**Anlaufstelle Überlastung Landwirtschaft**

AUL (kostenlos und vertraulich)

Für alle Menschen in einem landwirtschaftlichen Umfeld, welche in einer schwierigen Lebenssituation sind und ihre betriebliche und/oder familiären Probleme lösen wollen. Direkt Betroffene oder Angehörige können sich melden.

Tel: 079 200 00 44

E-Mail: info@aul-be.ch

www.aul-be.ch

Bäuerliches Sorgentelefon

Sorgentelefon für Bäuerinnen, Bauern und ihre Angehörigen. Die Beratung ist nur telefonisch und vertraulich.

Tel: 041 820 02 15

Mo 08.15-12.00 / Di 13.00-17.00

Do 18.00-22.00 Uhr

E-Mail: info@baeuerliches-sorgentelefon.ch

www.baeuerliches-sorgentelefon.ch

ROTKREUZ ENTLASTUNGSDIENSTE
Schweizerisches Rotes Kreuz Kanton Bern, Region Mittelland Postfach / Bernstrasse 162 3052 Zollikofen Tel: 031 919 09 09 E-Mail: kvbe@srk-bern.ch www.srk-bern.ch
Für Fragen zu allen SRK-Dienstleistungen Bitte Regionalstelle Mittelland Bernstrasse 162, 3052 Zollikofen. Tel: 031 919 09 09
Entlastung SRK – alle Altersgruppen unterstützt alle Menschen in gesundheitlichen und sozialen Notlagen. Entlastet junge, betagte, kranke, einsame und sozial benachteiligte und überforderte Menschen, sowie deren Angehörige. Tel: 031 919 09 09 E-Mail: kvbe@srk-bern.ch
Besuchs- und Begleitdienst SRK Geschulte Freiwillige, die Ihnen Zeit schenken und Gesellschaft leisten. Tel: 031 919 09 09 Mo-Do 09.00-12.00 Uhr E-Mail: srk-bern.ch/besuchsdienst
Rotkreuz-Notruf Sicherheit rund um die Uhr. Wenn Sie Hilfe brauchen, sind Sie mit einem Druck auf die Alarmtaste sofort mit der Rotkreuz-Notrufzentrale verbunden. Tel: 058 426 26 62 E-Mail: notruf@srk-bern.ch
Rotkreuz Fahrdienst Eine freiwillige Rotkreuz-Fahrerin oder ein freiwilliger Fahrer holt Sie mit einem geeigneten Fahrzeug ab. Tel: 031 919 09 09 E-Mail: kvbe@srk-bern.ch

Kinderbetreuung zu Hause Entlastung der Eltern oder bei Erkrankung der Kinder. Tel: 031 919 09 09 E-Mail: kvbe@srk-bern.ch
Tagesfamilien Unterstützung bei der Suche nach passender Tagesfamilie. Kinderbetreuung in familiärer Atmosphäre. Tel: 031 919 09 09 E-Mail: kvbe@srk-bern.ch
Babysitter – Vermittlung in der Region Vermittlungsplattform des Schweizerischen Roten Kreuzes. www.srk-bern.ch/de/unterstuetzung-im- alltag/fuer-familien/babysitter
Sozialpädagogische Interventionen in über 30 Sprachen. Die Sozialpädagogische Familienbegleitung SRK arbeitet mit Familien und Einzelpersonen in schwierigen Lebenssituationen und Krisen. Tel: 031 919 09 09 E-Mail: kvbe@srk-bern.ch
Unterstützung bei finanzieller Not Sozialrabatt – Zugang zu Hilfe in jeder Lebenslage. Richtet sich an Menschen mit geringem Einkommen, die sich die SRK- Dienstleistungen im Bereich Entlastung aufgrund ihrer finanziellen Lage nicht zu den gängigen Konditionen leisten können. Tel: 031 919 09 09 E-Mail: kvbe@srk-bern.ch
Gesundheitsversorgung SRK Ergotherapie Gemeinsam fördern wir Ihre Selbständig- keit nach einem Unfall oder anderen gesundheitlichen Ereignissen. Fachbereiche: - Handrehabilitation/Rheumatologie - Neurologie/Geriatrie - Psychische Gesundheit Tel: 031 919 09 09 E-Mail: kvbe@srk-bern.ch www.srk-bern.ch

Babysitter

Anfrage an/für interessierte Eltern:
KIBEZ-Kinderbetreuung Zollikofen
Kreuzstrasse 4, 3052 Zollikofen
Tel: 031 911 67 66
E-Mail: kibez@bluewin.ch
www.kibez.ch

VERSCHIEDENE DIENSTE**Entlastungsdienst Schweiz Kanton Bern**

Regelmässige Hilfeleistung für Familien
mit Angehörigen, die behindert, chronisch
krank oder von Demenz betroffen sind.
Schwarztorstrasse 32, 3007 Bern
Tel: 031 382 01 66
Mo-Do 09.00-12.00 Uhr,
Di 14.00-16.00 Uhr
E-Mail: be@entlastungsdienst.ch
www.entlastungsdienst.ch

GESUNDHEITSPRAXEN**Gesundheitspraxis Alfred Henrich**

Dipl. Naturarzt/Naturheilpraktiker NVS
Mattenweg 38, 3322 Urtenen-Schönbühl
Tel: 031 914 11 11 FAX 031 914 11 14
E-Mail: alfred.henrich@bluewin.ch
www.emr.ch/therapeut/alfred.henrich

Sinovital Zentrum für TCM

Traditionelle Chinesische Medizin
Bernstrasse 92, 3052 Zollikofen
Tel: 031 911 80 00
E-Mail: zollikofen@sinovital.ch
www.zollikofen.sinovital.ch

Lichtnest

Craniosacral Therapie
Corinne Schneeberger
Praxis am Steinibach
Burgerweg 7, 3052 Zollikofen
Tel: 078 690 60 34
E-Mail: kontakt@lichtnest.ch
www.lichtnest.ch

Yin Yang Medi AG

TCM Zentrum Zollikofen
Bernstrasse 162, 3052 Zollikofen
Tel: 031 911 43 57
E-Mail: info@yinyangmedi.ch
www.yinyangmedi.ch

Gesundheitspraxis Roth Karin

Craniosacral Therapie / Aura-Soma
Praxis am Steinibach
Burgerweg 7, 3052 Zollikofen
Tel: 079 546 25 94
E-Mail: info@cranio-aura-soma.ch
www.cranio-aura-soma.ch

Praxis für Homöopathie

Spalinger-von Ballmoos Claudia
Praxis am Steinibach
Burgerweg 7, 3052 Zollikofen
Tel: 079 704 22 13
E-Mail: info@praxisपालinger.ch
www.praxisपालinger.ch

Shiatsu-Therapie

Ganzheitliche Körpertherapie
Fuss Franziska
Buchsweg 9, 3052 Zollikofen
Tel: 078 815 76 51
E-Mail: info@shiatsu-zollikofen.ch
www.shiatsu-zollikofen.ch

Gesundheitspraxis Schoch Barbara

Dipl. Masseurin und Fussreflexzonen-
Therapeutin
Starenweg 7, 3052 Zollikofen
Tel: 031 911 11 52
Tel: 079 478 65 07
E-Mail: info@barbaraschoch.ch
www.barbaraschoch.ch

SAMARITER**Samariterverein Zollikofen & Umgebung**

Postfach 117
Tel: 079 778 04 10
www.svzollikofen.ch

QiGong Bern

Marianne Hundius
Stämpflistrasse 55, 3052 Zollikofen
Tel: 079 700 81 21
E-Mail: info@qigongbern.ch
www.qigongbern.ch

PHYSIOTHERAPIE**Therapie & Training Zentrum AG**

Physiotherapie – Therapieberatung
Bernstrasse 161, 3052 Zollikofen
Tel: 031 914 20 50 FAX 031 914 20 51
E-Mail: info@training-zollikofen.ch
www.training-zollikofen.ch

physio**Praxis für Sport und Ergonomie GmbH**

Physio Hegg und Freudiger
Bernstrasse 223, 3052 Zollikofen
Tel: 031 911 82 10 FAX 031 911 82 09
E-Mail: physiohf@gmx.ch
www.physiohf.ch

Physiotherapie Kiser

Bernstrasse 123, 3052 Zollikofen
Tel: 031 911 54 53 FAX 031 911 54 51
E-Mail: physiokiser@gmx.ch
www.physiokiser.ch

Kostalek Elsbeth Physiotherapie

Linckweg 8, 3052 Zollikofen
Tel: 031 914 14 55 FAX 031 914 14 56
E-Mail: elsbeth.kostalek@swissonline.ch

ERGOTHERAPIE**ERGOTHERAPIE-PRAXIS**

Kündig Susanne
Schulhausstrasse 6, 3052 Zollikofen
Tel: 031 911 34 34
E-Mail: praxis@ergozollikofen.ch
<https://ergozollikofen.ch>

HÖRBERATUNG**auric Hörcenter Zollikofen**

Bernstrasse 160, 3052 Zollikofen
Tel: 031 382 83 83
E-Mail: zollikofen@auric-hoercenter.ch
www.auric-hoercenter.ch → Standort

Amplifon Zollikofen Hörberatung

Bernstrasse 161, 3052 Zollikofen
Tel: 031 566 42 01
E-Mail: zollikofen@amplifon.com
www.amplifon.com

Hörkonzept Hörberatung Losensky

Kreuzstrasse 2, 3052 Zollikofen
Tel: 031 536 45 62
E-Mail: hoerberatung@losensky.ch
www.losensky.ch

AUGENOPTIKER**Swiss Optik-Brawand GmbH**

Geschäftsleitung: Brawand Daniel
Ziegeleiweg 2, 3052 Zollikofen
Tel: 031 911 11 04 FAX 031 911 02 00
E-Mail: info@swiss-optik.ch
www.swiss-optik.ch

FUSSPFLEGE / PODOLOGIE**Podologie Elfenau AG**

Elfenauweg 52, 3006 Bern
Tel: 031 351 28 24
www.podologie-elfenau.ch

SPITEX ReBeNo

Fusspflege (kosmetische), Abrechnung
über Krankenkasse, Hausbesuch.
SPITEX ReBeNo – Stützpunkt Zollikofen
Bernstrasse 162, 3052 Zollikofen
Tel: 031 911 13 13 FAX 031 911 71 05
E-Mail: spitex@rebeno.ch
www.spitexrebeno.ch

Piedino

Magnani Caroline
Fusspflege – Pedicure
Bernstrasse 81, 3052 Zollikofen
Tel: 031 922 02 33
E-Mail: info@piedinozollikofen.ch
www.piedinozollikofen.ch

Gerber Andrea

Dipl. Podologin
Kreuzstrasse 9, 3052 Zollikofen
Tel: 031 911 18 84

HILFSMITTELSTELLEN**Hilfsmittelstelle Bern**

Kornweg 15, 3027 Bern
Tel: 031 991 60 80 FAX 991 17 35
E-Mail: info@hilfsmittelstelle.ch
www.hilfsmittelstelle.ch

Sanitätshaus Bundesgasse AG

Bundesgasse 16, 3011 Bern
Tel: 031 313 20 40
E-Mail: info@sanitaetshaus-bern.ch
www.sanitaetshaus-bern.ch

FAHRDIENSTE UND TRANSPORTE**Fahrdienst SRK**

Abholen und Begleiten von Tür zu Tür.
Tel: 031 919 09 09
E-Mail: kvbe@srk-bern.ch
www.srk-bern.ch/fahrdienst

BETAX Mobilität für Behinderte

Stöckackerstrasse 60, 3018 Bern
Tel: 031 990 30 90 FAX 031 990 30 95
E-Mail: bestellung@betax.ch
E-Mail: info@betax.ch
www.betax.ch

easyCab AG – Behindertentransport

Meriedweg 7,
3172 Niederwangen
Bestell-Tel: 031 302 35 40
E-Mail: info@easycab.ch
www.easycab.ch

Stiftung Behindertentransporte**Kanton Bern BTB**

Schwarztorstrasse 32, 3007 Bern
Tel: 031 307 40 40
E-Mail: info@stiftung-btb.ch
www.stiftung-btb.ch

ZOLLIKOFE MITENANG**Fahrdienst**

Zollikofe mitenang, 3052 Zollikofen
Tel: 076 424 30 52
info@zollikofe-mitenang.ch
www.zollikofe-mitenang.ch

ZOLLI-BIKE

eCargo-Bike zum Buchen bei
Therapie- und Trainingszentrum AG
Bernstrasse 161, 3052 Zollikofen
Tel: 031 914 20 50 Mo+Do 07.30-20.00
Di+Mi 07.30-19.00 / Sa 08.30-12.30 Uhr

PubliBike-Stationen Zollikofen

Standorte: Die PubliBike App enthält
alle PubliBike-Netze und Stationen.
PubliBike AG
Engelhaldestrasse 39, 3030 Bern
Tel: 032 501 40 16
www.publibike.ch/de/publibike/FAQ

ROLLSTUHL FACHGESCHÄFTE**Service und Pannendienst****RollinUp GmbH**

Beratung, Verkauf, Anpassungen, Service
und Reparaturen von Rollstühlen,
Rollatoren, Fahrhilfen.
Buser Andreas
Kirchgasse 5, 3302 Moosseedorf
Tel: 031 556 34 00 Mobil: 076 585 35 08
E-Mail: rollin@rollinup.ch
www.rollinup.ch

hock'n roll

Fachgeschäft für Rollstühle
Looslistrasse 21 a, 3027 Bern
Tel: 031 996 28 00
E-Mail: info@hocknroll.ch
www.hocknroll.ch

ANPASSUNGEN in HAUS + WOHNUNG

Kleine Änderungen und Anpassungen, die den Alltag erleichtern.

Rampen, Griffe für Bad und Dusche.

Buser Andreas

Kirchgasse 5, 3302 Moosseedorf

Tel: 031 556 34 00 Mobil: 076 585 35 08

E-Mail: rollin@rollinup.ch

www.rollinup.ch

Textilpflege Bern

Libellenweg 10, Bern

Tel: 031 954 01 04

E-Mail: kontakt@textilpflegebern.ch

www.textilpflegebern.ch

Textilkurier by Textilpflege Bern

Wir holen ab, reinigen, waschen, liefern.

www.textilkurier.com/p/textilreiniger-textilpflege

REPARATUR-WERKSTATT

Reparieren bewährter Produkte.

Reparaturwerkstatt Quadrat

Bernstrasse 178, 3052 Zollikofen

Tel: 031 305 50 53 (Donnerstag)

Abgabestelle Laden Quadrat.

E-Mail: rep@quadrat.ch

www.quadrat.ch/reparaturwerkstatt

Netzwerk Freiwilligenarbeit Zollikofen Unterstützung im Dorf

Gemeindeverwaltung Zollikofen

Wahlackerstrasse 25, 3052 Zollikofen

Tel: 031 910 91 11

E-Mail: info@zollikofen.ch

www.zollikofen.ch > Menu > Leben

> Gesellschaft > Gesundheit/Alter

> Freiwilligenarbeit

WÄSCHE- UND FLICKDIENSTE

Geschwister Schenk Wäscherei

Kleider- und Textilreinigung, Wäscherei,
Bügelservice

Buchrainweg 3, 3052 Zollikofen

Tel: 031 911 00 30

PERFEKTA TEXTILREINIGUNG BERN

Textilreinigung, Wäscherei

Bernstrasse 131, 3052 Zollikofen

Tel: 031 911 33 10

Coop Oecoplan Textilreinigung

Annahmestelle Coop Ziegeleimärit

Märitgasse 1, 3052 Zollikofen

ZOLLIKOFE MITENANG

ZOLLIKÖFLER UNTERSTZEN SICH GEGENSEITIG

“Zollikofe mitenang” ist der Verein rund um die Freiwilligenarbeit in unserer Gemeinde.

Es macht Ihnen Freude andere Menschen zu unterstützen und Sie möchten einen Teil Ihrer Freizeit einer sinnvollen und erfüllenden Tätigkeit widmen?

ODER

Sie wünschen sich Gesellschaft, oder benötigen Unterstützung bei verschiedensten Tätigkeiten im Alltag? Dann sind Sie bei uns richtig!

ZOLLIKOFE MITENANG

3052 Zollikofen

Tel: 076 424 30 52

Erreichbar: Montag – Freitag 10-11 Uhr

E-Mail: info@zollikofe-mitenang.ch

www.zollikofe-mitenang.ch

Weitere Freiwilligenangebote finden Sie unter den jeweiligen Themen im folgenden Teil 2 dieses Ratgebers.

Das B. – Blinden- und

Behindertenzentrum Bern

Professioneller Wäschedienst für Privat-, Berufs-, Sport- und Betriebswäsche für Privat- und Geschäftskundschaft.

Beratung im persönlichen Gespräch.

Tommy Schatz, Kundenberatung

Tel: 031 306 39 32

E-Mail: tommy.schatz@b-bern.ch

www.b-bern.ch/betrieb-b/waescherei

FAMILIE

Eltern werden und sein

«Zwei Dinge sollten die Kinder von ihren Eltern bekommen:

Wurzeln und Flügel.»

Johann Wolfgang von Goethe

MÜTTER- UND VÄTERBERATUNG

Mütter- und Väterberatung Zollikofen

Berger Christine

Beratungsstelle für Eltern mit Kindern bis 5 Jahren.

Tel: 079 765 12 47

E-Mail: christine.berger@mvb-be.ch

Beratungsorte sind im

Familien-Treff

Bellevuestrasse 4, 3052 Zollikofen

KARIBU Interkultureller Frauentreff

Schäfereistrasse 41, 3052 Zollikofen

Beratungszeiten finden Sie hier:

www.mvb-be.ch

Angebote

Beratung für werdende Eltern. Nach der Geburt zum Stillen und Stillproblemen / Ernährungsaufbau, Entwicklung und Pflege des Säuglings. Einschlaf- und Durchschlafprobleme, belastende Situationen und wie Sie damit umgehen können. Entlastungs-möglichkeiten, Umgang mit Krankheiten Ihres Babys oder Kleinkindes.

Väterberatung

www.mvb-be.ch/beratung/vaeterberatung

Vätertelefon: 079 853 15 57 (Rückruf innerhalb eines Arbeitstages)

Grosselternberatung

www.mvb-be.ch/de/beratung/grosselternberatung-grosseltern-treffs

Grosseltern-treffs

Grosselterntelefon: 031 552 16 17

E-Mail: grosseltern@mvb-be.ch

Väter-Kind-Treff in Bern

Berner Generationenhaus beim Bahnhof Bern. Für Väter mit Kindern im Alter von 0-5 Jahren, sowie ältere Geschwister. Offenes Kommen und Gehen.

Angebot: in der Regel am 1. Freitag im Monat von 15-17 Uhr.

Grosseltern-Treff Bern

Der Grosseltern-Treff findet immer am 1. Montag im Monat von 14-16 Uhr i Berner Generationenhaus in der CafeBar2 statt.

FAMILIEN-TREFF ZOLLIKOFEN

Der Familientreff Zollikofen ist eine Dachorganisation verschiedener Gruppen „Kind und Familie“. Wir sind ein Treff für Eltern, Grosseltern, Erziehende mit Kindern. Informationen in 8 Sprachen erhältlich (auch im Download).

Kontakt und Informationen:

Marceline Stettler Tel: 031 911 01 29

Bellevuestrasse 4, 3052 Zollikofen

E-Mail: familientreff@gmx.ch

www.zollikofen.ch > Vereine

SPIELGRUPPEN

Krabbelgruppe im Familientreff

Für Kinder von 0-3 Jahren

Bellevuestrasse 4, 3052 Zollikofen

Michelle Boschung Tel: 079 758 81 32

Astrid Sonntag Tel: 076 456 34 02

Spielgruppe-Lino – Vor-Spielgruppe

Für Kinder von 2-3 Jahren

Bellevuestrasse 4, 3052 Zollikofen

Marceline Stettler Tel: 031 911 01 29

E-Mail: familien-treff@gmx.ch

Mutter-Kind-Gruppe

Spiele, basteln, singen, Austausch zu Kindererziehung, Muttersein.

Interkultureller Frauentreff KARIBU

Schäfereistrasse 43, 3052 Zollikofen

Tel: 031 911 65 25 / 076 725 29 00

www.frauentreffkaribu.ch

Spielgruppenverein Zollikofen

Alpenstrasse 115, 3052 Zollikofen
Tel: 077 414 12 96 (auch Whatsapp)
E-Mail:
info@spielgruppenvereinzollikofen.ch
Angebot für Kinder ab 3 Jahren.

Spielgruppen-Orte:

Spielgruppe „Chrüsümüsi“
Linckweg 6, 3052 Zollikofen
Spielgruppe „Farbtupfer“, Familien-Treff
Bellevuestrasse 4, 3052 Zollikofen
Waldspielgruppe, Treffpunkt anfangs
Aegelseeweg beim Waldeingang.

Arche Noah – Spielgruppe

Silvia Stucki
Lüfternweg 7, 3052 Zollikofen
Tel: 031 911 60 70

KinderKARIBU Plus

Spielgruppe für Kinder von 3-6 Jahren.
Interkultureller Frauentreff KARIBU
Schäferestrasse 43, 3052 Zollikofen
Tel: 031 911 65 25 / 076 725 29 00
www.frauentreffkaribu.ch

WALDSPIELGRUPPEN**Waldspielgruppe „dusse verusse“**

Für Kinder zwischen 3-5 Jahren
Waldtage für Kinder ab Kiga bis 2. Klasse

Waldspielgruppe

Claudia Marbot, Tel: 079 567 74 39
E-Mail: cjoedi78@gmail.com
Ursula Hirschi, Tel: 031 850 06 91
E-Mail: Hirschi.Moser@gmx.ch

Waldtag

Doris Meyer, Tel: 079 741 24 02
E-Mail: doris@meyerei.ch

Waldspielgruppe Barbapapa

Für Kinder zwischen 2-5 Jahren
Mittwoch – Zeit: 9.00-11.30 Uhr
Aegelseeweg, Waldeingang, Zollikofen
Barbara Feuz
Tel: 079 473 86 20
E-Mail: info@waldspielgruppe-
barbapapa.ch
www.waldspielgruppe-barbapapa.ch

SPIELPLÄTZE**Spielplatz Molkereistrasse**

Molkereistrasse, Nähe Rest. Arcobaleno
und RBS-Station Unterzollikofen

Spielplatz Schäferestrasse

Schäferestrasse, Nähe KARIBU
Interkultureller Frauentreff und
Schäferestrasse 43, 3052 Zollikofen

Spielplatz Steinibach Aarestrasse

Der Spielplatz befindet sich anfangs der
Aarestrasse, auf der rechten Seite,
Fahrtrichtung Reichenbach



Foto: Cathy Yeulet/123RFcom

FAMILIENCLUB

Göldi Birgit
Lindenweg 11, 3052 Zollikofen
Tel: 079 769 64 73
E-Mail: birgit.goeldi@familienclub-
zollikofen.ch
www.familieclub-zollikofen.ch

Der Verein will einen Beitrag zur
Wohnqualität und zur Menschlichkeit in
der Gemeinde leisten, wer soziale
Kontakte hat, kann Wurzeln schlagen und
sich wohl fühlen.
Im Vordergrund steht die Förderung einer
sinnvollen Entwicklung der Kinder sowie ein
Beitrag zum Wohlbefinden von Kindern
und Eltern.

KINDERBETREUUNG ZOLLIKOFEN
Kinderbetreuung Zollikofen Verein KIBEZ – Kita + Tageseltern Kreuzstrasse 4, 3052 Zollikofen Tel: 031 911 67 66 E-Mail: info@kibez.ch / www.kibez.ch
Kindertagesstätten Wirbelwind Wahlackerstrasse 29, Zollikofen Offen: 6.45-18.30 Uhr <i>Leitung:</i> Daniela Gubser Tel: 031 911 07 21 E-Mail: daniela.gubser@kibez.ch Kreuzstrasse 4, Zollikofen Offen: 6.30-18.15 Uhr <i>Leitung:</i> Daniel Stöckli Tel: 031 911 09 80 E-Mail: daniel.stoekli@kibez.ch Schäfereistrasse 43, Zollikofen <i>Leitung:</i> Livia Hulliger Offen: MO, MI, FR 6.45-18.30 Uhr Tel: 079 280 72 87 E-Mail: livia.hulliger@kibez.ch
Tagesschule – Zollikofen Schulhausstrasse 65, 3052 Zollikofen Die Tagesschule Zollikofen ist ein freiwilliges Betreuungsangebot für Schüler:innen vom Kindergarten bis zur 9. Klasse der Volksschule in Zollikofen. Die Betreuung läuft Montag – Freitag von 07.00 - 18.00 Uhr. Das Programm (Blockzeit) dauert von 09.00 - 17.00 Uhr. <i>Anmeldung:</i> www.be.kibon.ch <i>Co-Leitung:</i> Julia Steiger Tel: 079 674 73 84 <i>Co-Leitung:</i> Tobias Ulrich Tel: 079 674 73 84 E-Mail: tagesschule.leitung@zollikofen.ch www.primzollikofen.ch/tagesschule
Ni-kita Kindertagesstätten GmbH Kirchlindachstrasse 2, 3052 Zollikofen Offen von 06.30 - 18.00 Uhr. Tel: 031 914 06 06 E-Mail: info@ni-kita.ch www.ni-kita.ch

«mitten unter uns»
Das Integrationsangebot der Gemeinde Zollikofen, das gemeinsame Erlebnisse zwischen zugewanderter und ansässiger Bevölkerung ermöglicht. Kinder oder Jugendliche aus zugewanderten Familien besuchen während 2 - 3 Stunden pro Woche eine Gastfamilie, ein Paar oder eine Einzelperson. Koordination: Laura Fassora Im Park 6, 3052 Zollikofen Tel: 078 926 94 33 E-Mail: mittenunteruns@zollikofen.ch www.zollikofen.ch/soziales

BILDUNG / SCHULEN
Der Schulbesuch ist für alle Kinder obligatorisch und kostenlos. Die meisten Kinder besuchen die öffentliche Schule. Die obligatorische Schulzeit dauert 11 Jahre. Ab 4 Jahren besuchen die Kinder den Kindergarten. Die Kinder treten in der Regel mit sechs bis sieben Jahren in die Schule ein. Nach sechs Jahren Primarstufe folgt die Real- oder die Sekundarstufe I. Kontakt: Wahlackerstrasse 25, 3052 Zollikofen Tel: 031 910 91 11 (Empfang) E-Mail: info@zollikofen.ch www.zollikofen.ch Liechti Thomas Wahlackerstrasse 25, 3052 Zollikofen Tel: 031 910 91 56 E-Mail: thomas.liechti@zollikofen.ch
KINDERGARTEN
Informationen zum Kindergarten finden Sie in Deutsch und 21 weiteren Sprachen bei der Gemeindeverwaltung. Wahlackerstrasse 25, 3052 Zollikofen Tel: 031 910 91 11 (Empfang) www.zollikofen.ch oder: www.bkd.be.ch > Themen > Bildung

VOLKSSCHULEN
Schulhaus Geisshubel 1.-6. Schuljahr Alpenstrasse 72, 3052 Zollikofen Tel. Lehrerzimmer: 031 911 18 48 Schulleitung: Marie-Louise Grunder Tel: 031 911 56 72 E-Mail: sl.grunderi@primzollkofen.ch www.primzollkofen.ch Hauswart Tel: 031 911 42 22
Kindergarten Geisshubel (KGG1) Alpenstrasse 72, 3052 Zollikofen Tel: 031 911 05 76
Kindergarten im Kläyhof (KGK 1) Kläyhof 20, 3052 Zollikofen Tel: 031 911 34 14
Kindergarten im Kläyhof (KGK 2) Im Kläyhof 22, 3052 Zollikofen Tel: 031 911 67 13
Schulhaus Steinibach & Spezialunterricht Aarestrasse 45, 3052 Zollikofen Tel. Lehrerzimmer: 031 911 10 01 Schulleitung: Barbara Sutter Tel: 031 911 65 86 E-Mail: sl.sutter@primzollkofen.ch www.primzollkofen.ch Hauswart Tel: 031 911 01 84
Kindergarten Steinibach (KGS1+KGS2) Aarestrasse 49, 3052 Zollikofen Tel: 031 911 40 20
Schulhaus Wahlfacker & Besondere Klassen 1.-6. Schuljahr Wahlfackerstrasse 56, 3052 Zollikofen Tel. Lehrerzimmer: 031 911 03 41 Schulleitung: Katrin Schmidt Tel: 031 911 68 49 E-Mail: sl.schmidt@primzollkofen.ch www.primzollkofen.ch Hauswart Tel: 031 911 69 72 Einschulungsklasse (EK) Klassen zur besonderen Förderung (KbF)

Kindergarten Häberlimatte 1 (KGH1) Wahlfackerstrasse 60, 3052 Zollikofen Tel: 031 910 00 51
Kindergarten Häberlimatte 2 (KGH2) Wahlfackerstrasse 60, 3052 Zollikofen Tel: 031 910 00 52
Schulhaus Türmli Schulhausstrasse 69, 3052 Zollikofen Kindergarten Türmli (KGT1) Tel: 031 910 52 07
Schulhaus Zentral 1.-6. Schuljahr Schulhausstrasse 67, 3052 Zollikofen Tel. Lehrerzimmer: 031 911 01 65 Schulleitung: Dajana Wetzel Tel: 031 911 68 16 E-Mail: sl.wetzel@primzollkofen.ch www.primzollkofen.ch Hauswart Tel: 031 911 69 72
Kindergarten Häberlimatte 3 (KGH3) Wahlfackerstrasse 60, 3052 Zollikofen Tel: 031 910 00 53
Kindergarten Häberlimatte 4 (KGH4) Wahlfackerstrasse 60, 3052 Zollikofen Tel: 031 910 00 54
Kindergarten Häberlimatte 5 (KGH5) Wahlfackerstrasse 60, 3052 Zollikofen Tel: 031 910 00 55
Kindergarten Zentral 1 (KGZ1) Wahlfackerstrasse 65, 3052 Zollikofen Tel: 031 910 00 56
Kindergarten Zentral 2 (KGZ2) Wahlfackerstrasse 65, 3052 Zollikofen Tel: 031 910 00 57

Eigene Notizen:

Schulhaus Sekundarstufe I**7.-9. Schuljahr**

Schulhausstrasse 32, 3052 Zollikofen
Tel. Lehrerzimmer: 031 911 12 03
Co-Schulleitung:
Andreas Leutwyler & Martin Roth
Tel: 031 911 12 04
E-Mail: schulleitung@sekszollikofen.ch
www.sekszollikofen.ch
Hauswart:
Tel: 031 914 02 25

Schulsozialarbeit Zollikofen

Schulhausstrasse 65, 352 Zollikofen
Die Schulsozialarbeit Zollikofen ist eine unabhängige, kostenlose Beratungsstelle.
Annagret Schär, Schulsozialarbeiterin
Zuständig für die Schulen Zentral, Wahlacker, Türmli und Häberlimatte
Tel: 079 920 90 34
E-Mail: annegret.schaer@zollikofen.ch
Christof Iseli
Schulsozialarbeiter
Zuständig für die Schule Geisshubel
christof.iseli@zollikofen.ch
Pascal Sunier
Zuständig für die Schulen Steinibach, Sek I
pascal.sunier@zollikofen.ch
Tel: 079 102 63 67

Musikschule Zollikofen-Bremgarten

Aeschenbrunnmattstrasse 6
3047 Bremgarten
Co-Schulleitung:
Knecht Lukas & Wartenweiler Eva
Tel: 031 312 08 29
E-Mail: schulleitung@mszb.ch
Administration:
Tel: 031 822 03 43
E-Mail: info@mszb.ch
www.mszb.ch

SCHULBIBLIOTHEK**Schulbibliothek Türmli**

Türmlischulhaus
Schulhausstrasse 69, 3052 Zollikofen
Tel: 031 911 46 29
E-Mail:
tuermli-bibliothek@primzollikofen.ch
www.primzollikofen.ch/schulbibliothek

LUDOTHEK**Ludothek**

Schulhausstrasse 32, 3052 Zollikofen
Kontakt:
Miriam Löhner & Nathalie Vonhuben
Tel: 076 799 84 63
E-Mail: ludo.zollikofen@gmx.ch
Öffnungszeiten: Di + Do 14.00-17.00 Uhr
Bei Ferien Primarschule geschlossen.
Vergünstigung mit KulturLegi.

BLINDENSCHULE ZOLLIKOFEN**Kompetenzzentrum für Sehförderung**

Kirchlindachstrasse 49, 3052 Zollikofen
Tel: 031 910 25 16
E-Mail: sekretariat@blindenschule.ch
www.blindenschule.ch

Ludothek für blinde, seh- und mehrfachbeeinträchtigte Menschen

Kirchlindachstrasse 49, 3052 Zollikofen
Tel: 031 910 25 34 FAX 031 911 30 41
E-Mail: ludothek@blindenschule.ch

Das Schweizerische Blindenmuseum**anders sehen**

Höheweg 10, 3052 Zollikofen
Tel: 079 398 36 33
E-Mail: welcome@blindenmuseum.ch
www.blindenmuseum.ch

Bei Fragen zu Workshops

Christine Hofstetter
Tel: 078 730 88 29
E-Mail: c.hofstetter@blindenschule.ch

BEHINDERTES KIND

Unser Kind ist behindert

Ich habe eine spezielle Schwester, einen speziellen Bruder.

insieme – Region Bern

Brunngasse 48, 3011 Bern

Tel: 031 351 80 12

E-Mail: info@insieme-bern.ch

www.insieme-bern.ch

Pro Infirmis Bern-Stadt / Bern-Mittelland

Brunngasse 30, 3011 Bern

Tel: 058 775 13 57

E-Mail: be-mi@proinfirmis.ch

www.proinfirmis.ch

> Kantonale Angebote

Pro Familia Schweiz

Marktgasse 36, 3011 Bern

Tel: 031 381 90 30 FAX 031 381 01 31

E-Mail: info@profamilia.ch

www.profamilia.ch

> Familien und Behinderung

IHR KIND IST KRANK

Telefonnummer Ihres Hausarztes:

Telefonnummer Ihres Kinderarztes:

Mütter- und Väterberatung Zollikofen

Berger Christine

Mütter- und Väterberaterin

Tel: 079 765 12 47

E-Mail: christine.berger@mvb-be.ch

www.mvb-be.ch

24h-Hilfe und Beratung

Elternnotruf Tel: 0848 35 45 55

E-Mail: 24h@elternnotruf.ch

Wenn Ihr Kind krank ist, bitte melden Sie es im Kindergarten oder in der Schule ab.

Telefonnummer Kindergarten oder Schule Ihres Kindes:



Foto: 123RF.com

Kinderspitem / SPITEX Bern

Region Bern, Thun und Oberland

Tel: 0800 265 265 FAX 031 997 17 10

E-Mail: kinderspitem@spitex-bern.ch

www.spitex-bern.ch

Kind + Spital

Für die Rechte von Kindern und Jugendlichen im Gesundheitswesen.

Tel: 078 214 17 46

E-Mail: info@kindundspital.ch

Hilfreiche Informationen zum

Spitaleintritt:

www.kindundspital.ch

Stiftung THEODORA

Traumdoktoren schenken Kindern in Spitälern und Institutionen für Kinder mit Behinderung Lachen, Freude und wertvolle Momente der Abwechslung.

Stiftung Theodora

Tel: 062 889 19 19

E-Mail: info@theodora.ch

www.theodora.ch

Villa Kunterbunt

Baby, Kinder- und Jugendbörse Zollikofen

Offen: Mittwoch 14:00–18:00 Uhr und Samstag 11:30–16:00 Uhr

E-Mail: boersekunterbunt@gmail.com

www.boerse-kunterbunt.ch

Webergutstrasse 5, 3052 Zollikofen
(Urbanes Dorf Zollikofen)

JUGENDLICHE

Unterwegs zum Erwachsenwerden

«Die Jugend soll ihre eigenen Wege gehen, aber ein paar Wegweiser können nicht schaden.»

Pearl S. Buck

In der Jugend verändert sich viel, es ist eine der grossen Umbruchs-, Wandlungs- und Neuorientierungsphasen der Menschen: die Entwicklung vom Kind zum Erwachsenen.

Und Eltern sein, ist manchmal gar nicht so einfach!

Gelernt haben wir, wie Kind sein und Erwachsenwerden ist. Eltern sein dagegen nicht.

Der beste Weg ist, das Vertrauen zu sich selbst zu behalten.

Kinder und Jugendliche brauchen liebevolle Zuwendung und Sicherheit. Jeder Mensch braucht das Gefühl, für die Menschen, die er selbst liebt, auch wichtig zu sein und geliebt zu werden.

Ihre Liebe bedeutet für Ihr Kind Lebensmut und Selbstvertrauen.

Akzeptieren Sie Ihre Tochter, Ihren Sohn in seinem Anderssein. Damit geben Sie ihnen das Gefühl, dass sie anders sein dürfen. So können sie sich zu eigenständigen starken Persönlichkeiten entwickeln.

Dieser kleine Leitfaden enthält für Beide, Jugendliche wie Eltern, Tipps und zeigt Anlaufstellen bei Fragen und Problemen.



Foto: Dmitriy Shironosov/123rf.com

HILFREICHE LITERATUR für Jugendliche und Eltern

Jugendmagazin Flash
www.gesundheit.bs.ch > Suche
Jugendmagazin Flash

10 Dinge, die sich Jugendliche von ihren Eltern wünschen
www.jugendberatung.me

Schweizer Eltern Magazin Fritz + Fränzi
www.fritzundfranzi.ch

Wir Eltern – mitten drin im Familienleben
www.wireltern.ch

«Achtung, Teenager! Jugendliche verstehen, fördern und fordern»
Von Renold Sarah, Familienberaterin
Homepage von Renold Sarah:
www.jugendcoaching.ch
Beobachter Verlag

NOTRUF FÜR KINDER + JUGENDLICHE



Hilfe für Jugendliche:

147

KINDER- und JUGENDFACHSTELLE ZOLLIKOFEN
Kijufa Zollikofen Wahlackerstrasse 58 3052 Zollikofen Tel: 031 911 60 36 Mail: info@kijufa-zollikofen.ch www.kijufa-zollikofen.ch
Ein Angebot für Kinder und Jugendliche von 6 – 20 Jahren. Kinder und Jugendliche können bei uns mitbestimmen, kreativ sein, Verantwortung übernehmen und ihre Freizeit gestalten.
Für und mit Kindern und Jugendlichen Projekte und Anlässe realisieren. Treffangebote für Kinder und Jugendliche. Aufsuchende Kinder- und Jugendarbeit. Beratung von Kindern und Jugendlichen zu diversen Themen. Mieträume und Mietmaterial für Partys und Veranstaltungen. Zusammenarbeit mit anderen Fachstellen, Schulen und der Gemeinde. Fachberatung für Eltern, Bezugspersonen und Behörden.
Weitere Informationen zu Angeboten, Programm und Öffnungszeiten finden Sie unter www.kijufa-zollikofen.ch

ANGEBOTE KATH. KIRCHGEMEINDE
Pfarrei St. Franziskus Leo Salis, Kinder- und Jugendarbeit Stämpflistrasse 26, 3052 Zollikofen Tel: 031 910 44 04 / 079 514 37 73 www.kathbern.ch/franziskus/kinder-undjugendarbeit
Über das ganze Jahr verteilt finden bei uns Anlässe für Kinder und Jugendliche statt; Ferienangebote im Frühling und Herbst, Movie Night, Bastelnachmittage, Ausflüge, usw.

Pfadi Frisco Zollikofen – Bremgarten Die Abteilungsleitung erreichst du am einfachsten unter: al@pfadifrisco.ch oder Kontaktformular www.pfadifrisco.ch
Blauring Zollikofen und Umgebung Der Blauring ist für Mädchen ab dem Kindergarten bis zur 9. Klasse. Neue Teilnehmerinnen melden sich bitte bei der Scharleitung an: Nina Werder Tel: 077 463 08 05 www.blauringzollikofen.ch
roundabout for kids and teens Willkommen bei roundabout kids and youth – einem Mädchenspezifischen Gesundheitsförderungs- und Präventionsangebot im Freizeitbereich. Welches Streetdance-Tanzgruppen für Mädchen und junge Frauen anbietet. Jeden Donnerstag. kids-Gruppe 8-11 Jahre: 18:00-19:15 Uhr youth-Gruppe 12-20 Jahre: 18:15-20:45 Uhr Wo: FRANZISKUSZENTRUM pace e bene Stämpflistrasse 30, 3052 Zollikofen <i>Kontakt:</i> Thuvaraga Ganapathipillai Tel: 078 826 40 11 Mail: thuva0610@gmail.com

ANGEBOTE REF. KIRCHGEMEINDE
Ref. Kirchgemeinde Zollikofen Lindenweg 3, 3052 Zollikofen Tel: 031 911 35 24 Mail: info@refzollikofen.ch www.refzollikofen.ch
Über das ganze Jahr verteilt finden bei uns Anlässe für Kinder statt. Vom Samsti-Kids Club bis zum Urban Dance, sowie Anlässe im Generationenbogen. <i>Kontakt:</i> Cornelia Bötschi Sozialdiakonin Kind und Jugend Tel: 031 911 97 78 / 079 784 86 59 Mail: cornelia.boetschi@refzollikofen.ch <i>Kontakt:</i> Kolly Simone Mitarbeiterin im Generationenbogen Tel: 077 445 33 28 Mail: simone.kolly@refzollikofen.ch

Mitspielplatz in der Gemeinde Zollikofen

Zusammen draussen sein, zusammen spielen, die Natur erleben.

Kontakt: Leo Salis, Kinder- und Jugendarbeit

Pfarrei St. Franziskus

Stämpflistrasse 26, 3052 Zollikofen

Tel: 031 910 44 04 / 079 514 37 73

www.kathbern.ch/franziskus/kinder-und-jugendarbeit/mitspielplatz-in-dergemeinde-zollikofen

VIJUPA – Virtuelles Jugendparlament Zollikofen

Tel: 031 910 44 04

Kontakt: Leo Salis

Mail: vijupa@zollikofen.ch

Das virtuelle Jugendparlament ist die einzigartige Plattform für alle Jugendlichen ab der 7. Klasse bis 18 Jahren.

Mit VIJUPA können Wünsche, Projekte und Anliegen direkt beim Gemeinderat eingereicht werden.

Mein erstes Handy Elternratgeber

Bereit für das erste Smartphone?

Der richtige Handystart mit dem Elternratgeber. "Mein erstes Handy" unterstützt alle Eltern, die sich fragen, ob ihr Kind handyreif ist. Mit Informationen, Checklisten, Tipps und einem Mediennutzungsvertrag.

www.swisscom.ch/de/schulen-ans-internet/enter.html

Fragen an den Medienschutzbeauftragten Michael InAlbon.

Medienkurse für Schulen, Elternabende und Lehrpersonen.

www.swisscom.ch/de/schulen-ans-internet/kontakt.html

NetLa – meine Daten gehören mir

ist eine nationale Kampagne, initiiert vom Rat für Persönlichkeitsschutz (EDÖB).
www.netla.ch

INTERNETPORTALE – INFOANGEBOTE

JUGEND UND MEDIEN – Nationale Plattform zur Förderung von Medienkompetenz

Jugend und Medien ist die nationale Plattform des Bundes zur Förderung von Medienkompetenz. Sie richtet sich an Eltern und Fachpersonen mit dem Ziel, Kindern und Jugendlichen einen altersgerechten, sicheren und verantwortungsvollen Umgang mit digitalen Medien zu ermöglichen.

Jugend und Medien

Bundesamt für Sozialversicherungen BSV

Tel: 058 462 90 98

Mail: jugendschutz@bsv.admin.ch

www.jugendundmedien.ch

feel-ok.ch

Das Internetprogramm zur Förderung der Gesundheit und des Wohlbefindens Jugendlicher. Hier findest du Themen, wie: Bewegung und Sport, Ernährung, Arbeit, Liebe und Sexualität, Selbstvertrauen, Selbstwert, Mobbing, häusliche Gewalt, Stress, Suizidalität, Alkohol, Tabak, Cannabis.

www.feel-ok.ch

FragFINN.de

Suchmaschine für Kinder

Seit 2008 gibt es die Anlaufstelle für Kinder, die im Internet surfen möchten. FragFINN.de bietet einen geschützten Surfraum und liefert nur Links aus, die redaktionell überprüft und als kindertauglich eingestuft wurden.

www.tschau.ch

Hier findest du viele Antworten zu Themen aus deinem Alltag. Beispielsweise, welche Rechte du hast und was sich ändert, wenn du erwachsen wirst. Wir helfen dir auch weiter, wenn es in der Schule oder mit der Familie und Freunden Stress gibt. Dazu kommen Tipps zum Wohlfühlen und Geniessen der Freizeit.

Hesch no Cash – Hast du Geld oder hast du kein Geld?

Hier findest du nützliche Infos über den Umgang mit Geld und wie du den Überblick über deine Finanzen behalten kannst.

Wie viel? Wofür? Plane deine Kosten. Ein Budget hilft.

Mein erster Lohn. Erst mal Ferien, ein Auto, ein neuer Fernseher...

Meine erste eigene Wohnung. Die grosse Freiheit!

YouTube-Film «Hesch no cash»

„Hesch no Cash?“ ist ein Projekt der Budget- und Schuldensanierung Aargau-Solothurn. Gut verständliche Infos rund um Finanzen und den Umgang mit Geld.
<https://heschnocash.ch/>

Schuldenprävention als Schulfach

youngCaritas bietet Schulbesuche zum Thema Schulden an. Sie beleuchten gemeinsam mit den Schülerinnen und Schülern mögliche Schuldenfallen, wie Schulden verhindert werden können und reflektieren ihre eigenen Einstellungen zu Geld und Konsum.

www.youngcaritas.ch/schule-jugendarbeit/schulbesuche-und-workshops/schulbesuch-schulden

Berner Schuldenberatung

Mit www.firstbudget.ch bietet die Berner Schuldenberatung ein Informationsangebot zu Budgetfragen – zugeschnitten auf die Bedürfnisse von Jugendlichen und jungen Erwachsenen. Die 16-jährige Lena und der 20-jährige Luca zeigen dabei exemplarisch, mit welchen Themen junge Menschen auf dem Weg in die finanzielle Selbständigkeit konfrontiert werden.

Berner Schuldenberatung
Seftigenstrasse 57, 3007 Bern
Tel: 031 371 84 84 FAX 031 372 30 48
E-Mail: info@schuldeninfo.ch
www.schuldeninfo.ch

BERATUNGSSTELLEN

Erziehungsberatung Bern

Effingerstrasse 12, 3005 Bern

Tel: 031 633 41 41

Erreichbarkeit: Montag – Freitag

08.00 bis 12.00 Uhr / 13.30 bis 17.00 Uhr

Während den Schulferien:

08.00 bis 12.00 Uhr

E-Mail: eb.bern@be.ch

Weitere wichtige Informationen:

www.eb.bkd.be.ch

Pro Juventute Regionalstelle Mittelland

Länggassstrasse 8, 3012 Bern

Leitung Regionalstelle:

Stefan von Gunten

Tel: 031 310 10 83

E-Mail: info.mittelland@projuventute.ch

www.projuventute.ch > Regionalstellen

Pro Juventute unterstützt Kinder und Jugendliche mit ihren Eltern auf dem Weg, selbstverantwortliche Persönlichkeiten zu werden.

Ratgeber Elternbriefe.

NOTRUF FÜR KINDER + JUGENDLICHE



Hilfe für Jugendliche:

147

147.ch unterstützt junge Menschen, wenn sie kleine oder grosse Sorgen, Probleme oder Fragen haben.

www.beratungsstellen.147.ch

Dein Kontakt mit uns ist kostenlos und vertraulich. Was du uns erzählst, behalten wir für uns.

www.147.ch/info/darum-kannst-du-uns-vertrauen

Mitmachen im Youth Advisory Board YAB
www.147.ch/de/info/wie-mitmachen

Mitmachen im Peer-Chat

www.147.ch/de/info/mitmachen-peer-chat

FREIWILLIGENARBEIT
Kinder- und Jugendfachstelle Zollikofen Kijufa
Wahlackenstrasse 58 3052 Zollikofen 031 911 60 36 info@kijufa-zollikofen.ch www.kijufa-zollikofen.ch
Jobbörsen Die Wochen- und die Ferienjobbörse bieten Jugendlichen die Möglichkeit ihr Sackgeld aufzubessern und erste Erfahrungen für den Berufseinstieg zu sammeln. Privatpersonen wie auch KMU haben die Möglichkeit bei uns Arbeiten zu melden (Mindestlohn 10.- Franken pro Stunde).
Wochenjobbörse Regelmässige Jobs Für Jugendliche ab 13 Jahren bis zum 18. Geburtstag Kurze Arbeitseinsätze- maximal 3 Stunden pro Tag und 9 Stunden pro Woche Leichte Arbeiten (z. B. Haus- und Gartenarbeiten, Einkäufe erledigen, Auto waschen, Aufräumen etc.)
Ferienjobbörse In den Frühlingsferien Für Oberstufenjugendliche ab 13 Jahren Arbeitseinsätze von einigen Stunden bis zu maximal 5 Tagen à 8 Stunden (max. 40 Stunden die Woche) Leichte Arbeiten (z. B. Haus- und Gartenarbeiten, Einkäufe erledigen, Auto waschen, Aufräumen etc.)

BEZIEHUNGEN

„Was wären die Menschen ohne Beziehungen – ohne Liebschaften und Freundschaften, ohne Cliques? Beziehungen sind ein zentraler Bestandteil im Leben. Du kannst dich geborgen und wohl fühlen, Neues an dir und anderen entdecken und spüren, dass du ein Teil vom Ganzen bist.“

www.tschau.ch

Zitat von Markus Gander ✝

www.infoklick.ch

Kinder- und Jugendförderung Schweiz

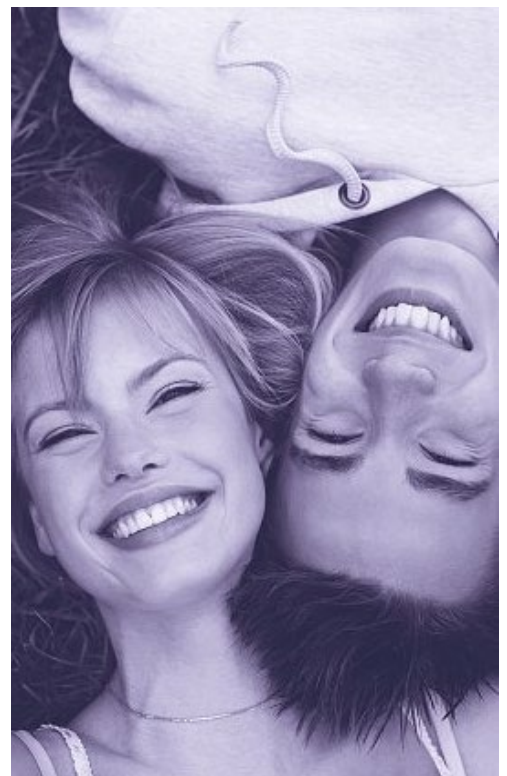


Bild: fotolia.com

KINDER- UND JUGENDFÖRDERUNG SCHWEIZ – Infoklick.ch

Infoklick.ch

Kinder- u. Jugendförderung Schweiz

Niklaus-Konrad-Strasse 18,
4500 Solothurn

Tel: 031 850 10 90

E-Mail: welcome@infoklick.ch

www.infoklick.ch

Kontakt: Marcel Lüde, Geschäftsleiter

Regionalstelle Mittelland

Effingerstrasse 14, 3011 Bern

Tel: 031 850 10 90

Der Verein für Kinder- und Jugendförderung bietet leicht verständliche Informationen und konkrete Hilfestellungen für sämtliche Lebensbereiche von Kindern und Jugendlichen und deren Bezugspersonen.

LEHRSTELLEN + PRAKTIKUMSPLÄTZE

ALP Grauholz Lehrstellen und Praktikumsplätze

Bernapark, Bernstrasse 1, 3066 Stettlen

Tel: 031 911 60 20

Kontakt: Moser Matthias

E-Mail: info@alpgrauholz.ch

www.alpgrauholz.ch

Angebot:

Der Einstieg in die Berufswelt und damit die Gestaltung einer selbst bestimmten Zukunft soll allen offen stehen, die sich ehrlich darum bemühen! Schwerpunkt der Tätigkeiten ist die Region Grauholz (Zollikofen und Nachbargemeinden).

Lokalität: Bernapark

Bernstrasse 1, 3066 Stettlen

BERUFSVORBEREITENDE SCHULE BVS

BFF Bern – Brückenangebote

Sekretariat

Kapellenstrasse 8, 3001 Bern

Tel: 031 635 29 12

E-Mail: ba@bffbern.ch

Berufsvorbereitende Schuljahre BVS

BVS Praxis und Allgemeinbildung (BPA)

BVS Praxis und Integration (BPI)

BVS Plus

www.bffbern.ch > Berufsvorbereitung

Gemeinden rund um Bern

Die Gemeinden rund um Bern treten gemeinsam an der **BAM** auf. Unser Ziel ist die Gewinnung von interessierten, aufgestellten Jugendlichen, die an einer beruflichen Laufbahn in der Gemeindeverwaltung interessiert sind.

Gemeindeverwaltung Zollikofen

Lernendenbildung

Wahlackerstrasse 25, 3052 Zollikofen

Tel: 031 910 91 11

E-Mail: info@zollikofen.ch

www.zollikofen.ch

Weitere Informationen bei:

www.gemeindeberufe.ch

BAM – Berner Ausbildungsmesse

An der jährlichen Berner Ausbildungsmesse BAM-Live, kannst du Berufe ausprobieren und näher kennenlernen und du hast direkten Kontakt zu Lernenden und eventuellen zukünftigen Arbeitgebern.

www.bam.ch

BERUFSBERATUNG

Berufswahl

Hier findest du Informationen zu Berufen, Lehrstellendatenbanken, Informationsveranstaltungen über Berufe und Lehrbetriebe und natürlich alles Wichtige zu den Beratungen zur Berufswahl.

www.berufsberatung.ch

Berufsberatungs- und Informationszentren BIZ

BIZ Bern-Mittelland

Bremgartenstrasse 37, 3012 Bern
Tel: 031 633 80 00
09.00-12.00 und 14.00-17.00 Uhr
E-Mail: biz-bern@be.ch

Infothek

Montag bis Freitag, 08.00-12.00 /
13.30-17.00 Uhr

Kurzgespräche Kornhausbibliothek Bern

1. Samstag im Monat 11.00-13.00 Uhr

Yousty.ch – das Lehrstellenportal der Schweiz

Yousty unterstützt Schüler*innen bei der Berufswahl, Lehrstellensuche und Ausbildung. Du findest bei Yousty Firmen, deren Lehrstellen und Schnupperlehren, sowie Bewerbungstipps.

Für Schüler*innen, Eltern und Lehrpersonen sind die Inhalte auf Yousty kostenlos und können unter Einhaltung der Nutzungsbedingungen frei genutzt werden.

E-Mail: info@yousty.ch
www.yousty.ch

FAMILIE - BERUF UND FREIZEIT

«Gesundheit wird von Menschen in ihrer alltäglichen Umwelt geschaffen und gelebt:

dort wo sie spielen, lernen, lieben und arbeiten.»

Ottawa Charta zur Gesundheitsförderung



Bild: Albrecht E. Arnold / Pixelio.de



Bild: Kitzmüller / pixelio.de

Beruf, Familie und Freizeit unter einen Hut zu bringen, damit für einen selbst auch persönliche Freizeit bleibt, um sich zu erholen und weiterentwickeln zu können, ist nicht immer ganz einfach.

Der kleine Ratgeber will Ihnen Wege weisen und Informationen vermitteln, um Probleme einfacher zu lösen.

WO FINDEN SIE INFORMATIONEN

In **Zollikofen** erscheint jedes Jahr „**die AGENDA**“. In dieser finden Sie viel Hilfreiches, sowie die Adressen der Vereine mit ihren vielseitigen Angeboten.

Vereinstätigkeit

Unter www.zollikofen.ch > Suche Vereine stellen sich die **Vereine von Zollikofen** vor und bieten ihre jeweiligen Anlässe und Kurse an.

Im **Mitteilungsblatt Zollikofen (MZ)** finden Sie Wichtiges aus der Gemeinde, sowie Freizeitangebote.
Sie können das **Mitteilungsblatt auch Online lesen bei: suter&gerteis**
www.sutergerteis.ch > MITTEILUNGSBLATT ZOLLIKOFEN

Newsletter Gemeinde Zollikofen

Diese Mitteilungen können abonniert werden: www.zollikofen.ch > Kommunikation > Newsletter

Twitter Gemeinde Zollikofen

<https://twitter.com/Zollikofen3052>

Freiwillige Arbeit

Der Verein Zollikofe mitenang unterstützt in der Gemeinde wohnhafte Personen bei der Bewältigung des Alltags durch das Erbringen von vielfältigen, auf freiwilliger Basis beruhenden Leistungen, sucht und vermittelt freiwillige Mitarbeiter*innen und betreut die von ihm vermittelten Freiwilligen.
www.zollikofe-mitenang.ch

Erwachsenenbildung in Zollikofen

Die Gemeinde publiziert zweimal jährlich gemeinsam mit Nachbargemeinden ein regionales Kursprogramm, welches im März und September erscheint.
www.zollikofen.ch > Verwaltung > Bildung > Erwachsenenbildung > aktuelles Programm

AHV – ZWEIGSTELLE ZOLLIKOFEN

AHV – Zweigstelle

Wahlackerstrasse 25, 3052 Zollikofen
E-Mail: info@zollikofen.ch
www.zollikofen.ch
Leitung AHV-Zweigstelle
Tel: 031 910 91 45
Sachbearbeitung AHV-Zweigstelle
Tel: 031 910 91 48

Weitere Informationen zu diesem Aufgabengebiet finden Sie bei der Ausgleichskasse des Kantons Bern

www.akbern.ch

Hier finden Sie weitere Informationen von anderen Institutionen, wie:

- Über Prämienverbilligungen in der Krankenversicherung
- Invalidenversicherung
- Arbeitslosenversicherung
- Berufliche Vorsorge

DIE SOZIALVERSICHERUNGEN

Fragen, Informationen und Dienstleistungen finden Sie bei der AHV-Leitstelle Gemeinde Zollikofen!

Alter- und Hinterlassenenversicherung (AHV)

Durch die AHV soll bei Wegfall des Erwerbseinkommens infolge Alter oder Tod der Existenzgrundbedarf gedeckt werden.

Invalidenversicherung (IV)

Die Invalidenversicherung unterstützt die Eingliederung respektive Wiedereingliederung von Personen, die durch Geburtsleiden, Krankheits- oder Unfallfolgen behindert sind.

Erwerbsersatzordnung (EO)

Die Erwerbsersatzordnung ersetzt einen Teil des Verdienstausfalls jenen Personen, die Militär- oder Zivildienst leisten.

Mutterschaftsentschädigung (MSE) Anspruchsberechtigt für diese Leistung sind Frauen, die im Zeitpunkt der Geburt erwerbstätig oder für ein Taggeld der Arbeitslosenversicherung ALV versichert sind.
Familienzulage (FZ) Mit der Einführung des neuen Kinderzulagen-Gesetzes hat der Kanton Bern den Anspruch auf Kinderbeziehungswise Ausbildungszulagen auch auf Selbständigerwerbende und Nichterwerbstätige erweitert.
Arbeitslosenversicherung (ALV) Die Arbeitslosenversicherung kommt dann zum Zug, wenn jemand seine Arbeitsstelle verliert. Die Arbeitslosenversicherung wird nur an Angestellte ausbezahlt. Selbständig Erwerbende sind nicht gegen Arbeitslosigkeit versichert.
Berufliche Vorsorge (BV) Die Berufliche Vorsorge, ist besser bekannt unter dem Namen „Pensionskasse“, oder 2. Säule. Versicherte, die pensioniert werden, erhalten von der Pensionskasse entweder das Kapital oder eine Rente ausbezahlt. Diese ergänzt die minimale Grundleistung der AHV.
Die Unfallversicherung (UV) bezahlt die Behandlung von Unfallfolgen. Für Angestellte ist sie obligatorisch und wird von der Firma bezahlt. → Hinweis zur Krankenversicherung: Wenn Sie bei Ihrer Firma gegen „Nicht-Betriebsunfall“ versichert sind, brauchen Sie für sich selbst keine Unfalldeckung bei der Krankenversicherung.

SUVA Schweizerische Unfallversicherung
SUVA – Bern Laupenstrasse 11, 3008 Bern Tel. 058 411 12 12 Mo-Fr 08.00-12.00 / 13.15-17.00 Uhr www.suva.ch > Suche Agenturen u. Adressen
Die Sicherheitsspezialisten und Arbeitsärzte der SUVA unterstützen die Betriebe in der Verhütung von Berufsunfällen und Berufskrankheiten. Sie machen gezielte Angebote wie Arbeitgeber und Arbeitnehmer die Sicherheit einhalten können. Sie überprüfen, ob in den Betrieben die Bestimmungen über die Arbeitssicherheit eingehalten werden.
Die SUVA berät und informiert ebenfalls zur «Sicheren Freizeit» zu: • Stolpern / Stürzen in jedem Lebensalter • Schneesport • sicher Velo fahren • Fussball • Gefährliche Sportarten und Wagnisse
INVALIDENVERSICHERUNG IV
IV-Stelle Kanton Bern Scheibenstrasse 70, PF, 3001 Bern Tel: 058 219 74 74 Beratungstelefon für allgemeine Fragen, während den Öffnungszeiten Mo-Do 08.00-12.00 / 13.30-17.00 Uhr Fr 08.00-12.00 / 13.30-16.00 Uhr www.ivbe.ch

Eigene Notizen

ARBEITSLOSENVERSICHERUNG ALV

Arbeitslosenkasse des Kantons Bern

Lagerhausstrasse 10, 3Postfach 502
3018 Bern

Tel: 031 634 11 11

E-Mail: alk.bern@vol.be.ch

www.vol.be.ch

Suche > Arbeitslosenkasse

Hier finden Sie die notwendigen
Formulare zum Ausfüllen

Schweizerbehörden Online

Bei dieser Adresse finden Sie wichtige
Informationen über die Arbeitslosigkeit.
<https://www.ch.ch/de/arbeitslosigkeit-anmelden/>

An- + Abmeldung bei Arbeitslosigkeit:

Wo melde ich mich an?

Bei der Regionalen
Arbeitsvermittlungsstelle RAV

Wann melde ich mich an?

Melden Sie sich möglichst schon während
der Kündigungsfrist, spätestens am ersten
Tag der Arbeitslosigkeit.

Wie kann ich mich wieder abmelden?

Bei der RAV-Beraterin oder dem RAV-
Berater.

Regionale Arbeitsvermittlung RAV

Bei Arbeitslosigkeit unterstützt Sie das
Regionale Arbeitsvermittlungszentrum
(RAV) bei der Stellensuche. Melden Sie
sich möglichst früh der zuständigen RAV
an, spätestens jedoch am 1. Tag Ihrer
Arbeitslosigkeit.

RAV Zollikofen

Industriestrasse 35, 3052 Zollikofen

Tel: 031 636 08 00

E-Mail: rav.zollikofen@vol.be.ch

Öffnungszeiten:

Mo-Do 08.00-12.00 / 13.30-17.00 Uhr

Fr 08.00-12.00 / 13.30-16.30 Uhr

Was kann ich selber tun?

Arbeitslos – wie weiter?

Erste Schritte:

Ihr Arbeitgeber teilt Ihnen mit, dass er
Ihnen kündigt.

Welche **wichtigen Punkte** sind in dieser
Situation zu berücksichtigen? Hier finden
Sie die Informationen:

www.arbeit.swiss

> Menu > stellensuchende/arbeitslos-was-
tun/erste-schritte

Für Stellensuchende

- Bewerbungstipps – Was braucht es und
worauf muss ich achten?
- Jugendliche – Der Schritt in die
Arbeitswelt
- Stellensuchende 50 plus
- Neues Angebot «Supported
Employment» 50plus
- Stellenmeldepflicht
(ergibt einen Informationsvorsprung)
- Sie finden Adressen und Kontakte von:
- Arbeitslosenkassen
- Kantonale Arbeitsämter
- Regionale Arbeitsvermittlungszentren RAV

Rückkehr in die Schweiz

Sie besitzen die Schweizer Staatsbürger-
schaft und planen Ihre Rückkehr in die
Schweiz? Es stehen Ihnen dafür einge-
Organisationen zur Seite. Zu finden unter:
www.arbeit.swiss > Menu >
stellensuchende/rueckkehr/rueckkehr-in-
die-schweiz

Leben im Ausland

Als Schweizerin oder Schweizer im Ausland
zu leben, bringt viele Herausforderungen
und Fragen mit sich.

SwissCommunity stehen Ihnen bei
besonders wichtigen Fragen zur Seite.

www.swisscommunity.org

- Schweizer Bürgerrecht
- Pass & Identitätskarten
- Krankenversicherung
- Finanzen & Vorsorge
- Hilfe im Ausland

HILFE FÜR IHRE FREUNDE - TIERE
TIERÄRZTE
Zraggen Toni, Dr.med.vet. Tierarzt Kleintierpraxis Buchsweg 11, 3052 Zollikofen Tel: 031 911 32 42
Kleintierpraxis Aare Nord Bernstrasse 27, 3052 Zollikofen Tel: 031 910 55 55 E-Mail: kleintierpraxis@aarenord.ch www.aarenord.ch
Tierspital Bern – Kleintierklinik Länggassstrasse 128, 3012 Bern Tel: 031 684 23 15 Notfälle – kostenpflichtige Notfallnummer Tel: 0900 900 960 CHF 1.50/min www.dkv.unibe.ch > Kleintierklinik
CityTiernotfall Bern Zwischen 18.00 bis 7.45 Uhr, sowie an Wochenenden erreichen Sie die diensthabende Tierarztpraxis (Notfallring der Stadt Bern) unter der kostenpflichtigen Notfallnummer Tel: 0900 00 25 25

HUNDESCHULE
Hundeschule Bern und Umgebung HUSB Scheiwiller Luzia, Inhaberin, Geschäftsleitung, Hundetrainerin SKN Kursangebote Anmeldung über Kontaktformular www.hundeschulebern.ch

HUNDEHALTUNG
Hunde sind enge und beliebte Begleiter der Menschen. Damit das Zusammenleben funktioniert, werden an Hundehaltende einige wichtige Anforderungen gestellt.
In der Schweiz müssen Hunde mit Mikrochips eindeutig gekennzeichnet und registriert sein. Was Sie alles wissen müssen, wenn Sie sich entschliessen in Ihrer Familie einen Hund aufzunehmen, finden Sie hier: https://www.vol.be.ch/vol/de/index/veterinaerwesen/hunde/Hundehaltung.html
Melden Sie sich bei Ihrer Gemeinde, dass Sie neuer Hundehalter sind. www.zollikofen.ch > Dienstleistungen > Hundehaltung - Registrierung Hunde - Tipps zur Hundehaltung - Hundetaxe
Im Kanton Bern dürfen Hunde - im öffentlichen Raum nicht unbeaufsichtigt laufen gelassen werden. - Müssen Hunde an bestimmten Orten an der Leine geführt werden. - Ist eine Haftpflichtversicherung für die Risiken der Hundehaltung abzuschliessen. - Dürfen nicht mehr als 3 Hunde, die älter als 4 Monate sind, gleichzeitig geführt werden. - Müssen Hundehalterinnen und -Halter den Hundekot entfernen.

R_K_B_by_Lupo_pixelio



PENSIONIERUNG UND ALTER

Wir vermögen mehr als wir glauben.

Wenn wir das erleben, werden wir uns nicht mehr mit weniger zufrieden geben.

Kurt Hahn



Foto: R K B by derateru pixelio.de

Haben Sie Fragen zu Renten?

AHV, IV, Ergänzungsleistungen

AHV-Zweigstelle

Wahlackerstrasse 25, 3052 Zollikofen

Leitung AHV-Zweigstelle

Tel: 031 910 91 45

Sachbearbeitung AHV-Zweigstelle

Tel: 031 910 9148

E-Mail: info@zollikofen.ch

www.zollikofen.ch

Haben Sie weitere Fragen zum Thema?

AHV-Ausgleichskasse des Kantons Bern

Chutzenstrasse 10, 3007 Bern

Tel: 031 379 79 79

www.akbern.ch

Im Portal finden Sie viele Antworten auf Ihre Fragen:

www.akbern.ch/eportal > Private

BERUFLICHE VORSORGE

Die berufliche Vorsorge, die schweizerische Alters-, Hinterlassenen- und Invalidenvorsorge beruht auf dem Dreisäulenprinzip.

Die 1. Säule setzt sich zusammen aus AHV und IV. Die berufliche Vorsorge bildet die 2. Säule, die die AHV/IV ergänzt. Bei der 3. Säule handelt es sich um die Selbstvorsorge.

Hier finden Sie die verschiedenen Vorsorgesäulen gut erklärt:

Bundesamt für Sozialversicherungen BSV

www.bsv.admin.ch/bsv/de/home.html

Der «Verein BVG Auskünfte» gibt kostenlos Auskunft zu Fragen über Ihre Pensionskasse oder Ihre Vorsorge. Die Auskünfte sind ausschliesslich für Versicherte – ausgeschlossen sind Auskünfte an Pensionskassen und deren Organe.

www.bgvauskuenfte.ch

WICHTIG ZU WISSEN!

Pensionierung und AHV – Besonderes!

Frührentner*innen bleiben bis zum ordentlichen Referenzalter beitragspflichtig. Wer die Pensionierung aufschiebt, bleibt beitragspflichtig, solange er erwerbstätig ist.

Haben Sie weitere Fragen?

Sie können sich an das Amt für Sozialversicherungen des Kantons Bern wenden.

Justiz-, Gemeinde- und Kirchendirektion Amt für Sozialversicherungen

Forelstrasse 1, 3072 Ostermundigen

Für allgemeine Fragen: 031 636 45 00

Fragen zur Prämienverbilligung:

Tel: 0844 800 884

E-Mail: asv.pvo@be.ch

www.asv.dij.be.ch/de/start/themen/pv.html

Weitere Beratungsstellen

Pro Senectute Kanton Bern

Worblentalstrasse 32, 3063 Ittigen

Tel: 031 359 03 03

E-Mail: info@be.prosenectute.ch

Oder Kontaktformular

www.be.prosenectute.ch > Standorte

Älter werden wir das ganze Leben –

Pro Senectute Region Bern kümmert sich um Fragen und Antworten rund ums Alter. Das Angebot: Beratungen, Dienstleistungen und Kurse.

Pro Senectute Bern

Kursangebote Anmeldung + Beratung

www.prosenectute.ch/de/freizeit/kurse.html

Gemeinwesenarbeit GWA

Möchten Sie mehr über die Bedürfnisse der Bevölkerung **ü60** in Ihrer Gemeinde erfahren? Oder wollen Sie klären, wie weit die Massnahmen aus dem Altersleitbild umgesetzt sind? Sind Sie neugierig, was hinter **Netten Toiletten**, **Mitfahrbänkli** oder **Sorgende Gemeinschaft** steht? Und ob diese Projekte für Ihre Gemeinde einen Mehrwert darstellen könnten?

Wir beziehen die Bevölkerung vor Ort als Experten und Expertinnen ihrer Lebenssituation mit ein und ermutigen sie, ihre Bedürfnisse, Ideen und Interessen einzubringen.

www.be.prosenectute.ch/de/beratung/gemeinwesenarbeit.html



Foto: pixelio.de Rainer Sturm

GEMEINDE ZOLLIKOFEN

SOZIALES UND GESUNDHEIT

Tel: 031 910 91 11 (Zentrale)

E-Mail: info@zollikofen.ch

Anlauf- und Koordinationsstelle

Gesundheit

Sozialdienste

Tel: 031 910 91 40

E-Mail: info@zollikofen.ch

In Zollikofen setzen sich verschiedene Organisationen aktiv mit dem Thema Gesundheit auseinander. Zweimal jährlich bietet die Gemeinde zur lokalen Vernetzung der im Gesundheitsbereich tätigen Organisationen die Plattform «Gesundheit» an.
www.zollikofen.ch/gesundheitthema/12016

In diesem Ratgeber finden Sie weitere Adressen unter verschiedenen Themen!

LEBEN MIT HANDICAP / BEHINDERUNG

Pro Infirmis Bern

Beratungsstelle für Menschen mit Behinderung

Brunngasse 30, 3001 Bern

Tel: 058 775 13 57

E-Mail: be-mi@proinfirmis.ch

www.proinfirmis.ch/angebot/bern.html

Pro Infirmis berät, begleitet und unterstützt schweizweit Menschen mit körperlichen, kognitiven und psychischen Behinderungen und ihre Angehörigen.
Inklusion ist unser Ziel!

ProRaris –

Allianz Seltener Krankheiten Schweiz

Association ProRaris

Chemin de la Riaz 11, 1418 Vuarrens

Tel: 021 887 68 86

E-Mail: contact@proraris.ch

www.proraris.ch

Suchen Sie eine Beschäftigung?

Möchten Sie gern Ihre Erfahrungen oder Ihr berufliches Wissen anderen Menschen zur Verfügung stellen?

Netzwerk Freiwilligenarbeit Zollikofen Unterstützung im Dorf

Gemeindeverwaltung Zollikofen
Wahlackerstrasse 25, 3052 Zollikofen
Tel: 031 910 91 11
E-Mail: info@zollikofen.ch
www.zollikofen.ch > Menu > Leben >
Gesellschaft > Gesundheit/Alter >
Freiwilligenarbeit

ZOLLIKOFE MITENANG

Sie möchten sich freiwillig für die
Bevölkerung von Zollikofen engagieren?
Das können sie bei uns flexibel und sicher!
Informieren Sie sich über mögliche Einsätze
und unsere Rahmenbedingungen.
www.zollikofe-mitenang.ch
Tel: 076 424 30 52
Mo – Fr 10 – 11 Uhr
E-Mail: info@zollikofe-mitenang.ch

KARIBU Interkultureller Frauentreff

Ein Haus der Begegnung von und für
Frauen aus aller Welt. Wir bieten vielseitige
Einsatzgebiete für Freiwillige in den
Bereichen Bildung, Bewegung, Begegnung,
Mütterbildung und Frühförderung von
Kindern an.

KARIBU Interkultureller Frauentreff
Schäfereistrasse 43, 3052 Zollikofen
Tel: 031 911 65 25
E-Mail: karibu@frauentreff.ch
www.frauentreffkaribu.ch

Reformierte Kirchgemeinde Zollikofen

Freiwilligenarbeit bei der Reformierten
Kirchgemeinde Zollikofen
Sekretariat, Lindenweg 3, 3052 Zollikofen
Tel: 031 911 35 25
E-Mail: info@refzollikofen.ch
www.refzollikofen.ch

Katholische Kirche Region Bern Pfarrei St. Franziskus Zollikofen

Freiwilligenarbeit: Wir sind einer der Orte,
wo sich verschiedene Generationen,
Kulturen und Milieus ganz selbst-
verständlich treffen. Dass dies zustande
kommt, dazu sind Sie gefragt Ihre
Fähigkeiten und Ideen einzubringen oder
bei uns, bei den vielfältigen Angeboten
kurzfristig oder langfristig zu unterstützen.
Mit Ihrem sozialen Engagement helfen Sie
mit, für lebendige, vielfältige Orte.

Pfarrei St. Franziskus – Sekretariat
Stämpflistrasse 26, 3052 Zollikofen
Tel: 031 910 44 00
franziskus.zollikofen@kathbern.ch
www.kathbern.ch/franziskus

Kinder- und Jugendfachstelle Zollikofen

Wahlackerstrasse 58, 3052 Zollikofen
Tel: 031 911 60 36
E-Mail: info@kijufa-zollikofen.ch
www.kijufa-zollikofen.ch

mitten unter uns

Kinder oder Jugendliche aus einem
anderen Sprachraum besuchen
Gastfamilien, ein Paar oder Einzelpersonen.
Gemeinde Zollikofen, Abteilung Bildung
Koordination: Renate Imhof
Im Park 6, 3052 Zollikofen
Tel: 031 911 30 36
E-Mail: mittenunteruns@zollikofen.ch
www.zollikofen.ch



Foto: Stiftung Lesen.de/Andrea Steinbrecher

Schweizerisches Rotes Kreuz

Einsatzmöglichkeiten für Freiwillige in der Region Bern Mittelland ua.

Mitarbeit in der Bewerbungswerkstatt in Zollikofen

www.srk-bern.ch/de/sich-engagieren/freiwillig-anpacken/in-ihrer-region?

Als Fahrer*in in Ihrer Region

www.srk-bern.ch/de/sich-engagieren/rotkreuz-fahrdienst/werden-sie-fahrerin-im-mittelland

Oder arbeiten Sie im Besuchs- und Begleitsdienst im Mittelland mit

www.srk-bern.ch/de/sich-engagieren/freiwillig-anpacken/fuer-aeltere-menschen/besuchs-und-begleitsdienst

BENEVOL

Vermittlung von Freiwilligen-Arbeit

benevol Kanton Bern

Berner GenerationenHaus,

Bahnhofplatz 2, 3011 Bern

Tel: 031 312 23 12

E-Mail: info@benevol-be.ch

www.benevol-be.ch/

Öffnungszeiten:

Di+Do 09.00-12.00 Uhr

Mi+Fr 09.00-12.00 / 14.00-17.00 Uhr

Rent-a-Rentner – Das Original

Rent-a-Rentner ist die grösste Online-Plattform, auf der man Rentnerinnen und Rentner mieten kann.

Und umgekehrt kann man sein Wissen, seine Erfahrung und Tätigkeit anbieten.

www.rentarentner.ch

Kontakt über das Kontaktformular.

www.rentarentner.ch

App RentnerFinder® im Apple-Store

Erhältlich für iOS

Ich brauche Hilfe im Haushalt!

Akut krank werden!

Für alle Altersgruppen

An aussergewöhnliche Notfälle sollte in «gesunden Tagen» gedacht und dafür ein paar Vorbereitungen getroffen werden. Sie werden sich so viel sicherer fühlen. Es ist nicht schwierig, und alle Vorbereitungen können einfach in den Alltag eingebaut werden.

Halten Sie Ihre Hausapotheke bereit!

Lassen Sie sich in der Apotheke beraten, und lassen Sie dabei die vorhandenen Medikamente regelmässig überprüfen!

Wenn Sie krank werden, benachrichtigen Sie Ihren Arbeitgeber!

....

Wenn Ihr Kind krank wird, telefonieren Sie der Lehrerin, oder dem Lehrer!

....

Halten Sie die verschiedenen Telefonnummern bereit:

Von Ihrem Hausarzt + seiner Stellvertretung

..

Von Ihrer Arbeitsstelle und der Schule:

..

Von Ihren Angehörigen:

..

Die Notfallnummern:

..

Von Ihrem Nachbarn:

..

Von Ihrer Apotheke:

..

Vom Rotkreuzfahrdienst:

..

Sie sind länger krank, betagt oder behindert und haben Hilfe nötig?

Bei:

- der Körperpflege
- ärztlich verordneten therapeutischen Massnahmen, wie Verabreichung von Medikamenten, Verbandwechseln, Injektionen usw.

SPITEX Region Bern Nord (ReBeNo)

Täglich rund um die Uhr, 24h-Notruf, zuverlässige und kompetente Pflege, Betreuung, psychiatrische Begleitung und Hauswirtschaft.

Bernstrasse 162, 3052 Zollikofen

(Haus SRK Kanton Bern)

Tel: 031 911 13 13

E-Mail: zollikofen@rebeno.ch

www.spitexrebeno.ch

Was Sie bereithalten können!

Halten Sie einen Vorrat von haltbaren Lebensmitteln und Getränken, die Sie mögen.

- Wechseln Sie den Inhalt laufend aus!
- Vergessen Sie die Pflegemittel nicht!

Erstellen Sie eine Liste, was für Sie wichtig ist, wenn etwas passieren sollte.

- Einkäufe nach Hause bringen lassen
- Geschäfte nach Service fragen
- Coiffeuse/Friseur kommt oft auch nach Hause
- Bibliothek – die Verlängerung kann telefonisch gemacht werden.
- Blumen giessen
- Wäsche pflegen
- Bügeln
- Fenster putzen
- Haustiere versorgen
- Garten betreuen (bei längerer Krankheit)

Viele Adressen für Ihre persönliche Liste, finden Sie am Anfang von diesem Ratgeber!

HAUSHALTSHILFE

An was Sie denken müssen!

Die hier aufgeführten Tipps dienen ebenfalls den Arbeitenden, damit sie ihren Haushalt einfacher führen können.

Denken Sie daran, wenn Sie eine Haushaltshilfe einstellen, dass Sie diese Person anmelden müssen.

- Schwarzarbeit ist in der Schweiz nicht erlaubt.
- Die AHV-Beiträge bitte anmelden, das AHV-Büro in Ihrer Gemeinde informiert und berät Sie gern.
- Sie benötigen zudem eine Versicherung für Haushaltshilfen
- Damit Ihre Hilfsperson versichert ist beim Hinweg – bei der Arbeit – und beim Rückweg.

www.zollikofen.ch > AHV-Zweigstelle

Ratgeber

„Haushaltshilfe beschäftigen

Das müssen Sie wissen!“

Wie Sie Ihre Putzfrau richtig anmelden:

<https://hausinfo.ch/de/wohnen/aufraeumen-reinigen-reparieren/reinigungs-pflegetipps/putzpersonal-anstellen.html>

CareInfo – Auskunft und Beratung

Sie arbeiten als Care-Migrantin in einem Privathaushalt? Sie möchten eine Care-Migrantin anstellen?

Hier erfahren Sie, auf welche rechtlichen Aspekte Sie achten müssen:

www.careinfo.ch

Eigene Notizen

HILFSMITTELSTELLEN
Hilfsmittelstelle HMS Bern AG Kornweg 15, 3027 Bern Tel: 031 991 60 80 E-Mail: info@hilfsmittelstelle.ch www.hilfsmittelstelle.ch
Kuhn und Bieri AG Alltagshelfer sind kleine Helfer, die Ihren Alltag erleichtern. Alltagshilfen sind für Senioren und Menschen mit einer körperlichen Einschränkung eine grosse Erleichterung. Sie ermöglichen es, die Unabhängigkeit zu erhalten. Alltagshilfen unterstützen beispielsweise beim Anziehen, beim Gehen, im Bad, beim Transfer oder sorgen für mehr Sicherheit im Alltag. Medizingeräte + Verbrauchsmaterial Kuhn und Bieri AG Sägestrasse 75, 3098 Köniz Tel: 0848 10 20 40 E-Mail: info@kuhnbieri.ch www.kuhnbieri.ch
Rheumaliga Alltagshilfen und Medizinalprodukte Hilfsmittelshop Hotline + Beratung Tel: 044 487 40 10 E-Mail: shop@rheumaliga.ch www.rheumaliga-schweiz.ch/de/shop/

Sturzprävention - Mobil und sicher zuhause leben Die Rheumaliga bietet Beratung zuhause an. Zindel Barbara, Teamleiterin Sturzprävention Tel: 044 487 40 00 E-Mail: b.zindel@rheumalig.ch www.rheumaliga.ch/angebote/dienstleistungen/sturzpraevention

Weitere Kontaktstellen + Beratung
Infostelle für das Alter – Pro Senectute Tel: 031 359 03 59 Beratung kostenlos
Reformierte Kirchgemeinde Zollikofen Angebote für und mit Senior*innen Köhler-Andereggen Antonia Lindenweg 3, 3052 Zollikofen Tel: 031 911 71 41 E-Mail: antonia.koehler@refzollikofen.ch www.refzollikofen.ch
Pfarrei St. Franziskus Zollikofen Sozial- und Beratungsdienst Astrid Bentlage Stämpflistrasse 26, 3052 Zollikofen Tel: 031 910 44 03 E-Mail: astrid.bentlage@kathbern.ch www.kathbern.ch/franziskus
Entlastungsdienst Schweiz – Kanton Bern Vermittlungsperson Region Bern-Mittelland: Eichenberger Heidi Tel: 031 371 62 74 E-Mail: heidi.eichenberger@entlastungsdienst.ch www.entlastungsdienst.ch/bern



Foto: pixelio.de sokaeilo

AM ENDE DES LEBENS

«Das Leben ist eine Reise, die heimwärts führt.»

Hermann Melville, 1819-1891

PATIENTENVERFÜGUNG + VORSORGELÖSUNG

Damit Ihr Wille auch dann beachtet wird, wenn Sie nicht mehr selbst entscheiden können. In einer Patientenverfügung schreiben Sie Ihre medizinischen Wünsche auf. Sie halten fest, welche Behandlungen Sie wollen oder ablehnen.

Beratung von Patienten und ihre Angehörigen.

Patientenverfügung erhältlich z.B. bei:

Dialog Ethik, Schaffhauserstrasse 418,
8050 Zürich

Tel: 044 252 42 01

E-Mail: info@dialog-ethik.ch

www.dialog-ethik.ch

Eine Vorsorgemappe lässt keine Lücken offen. Damit haben Sie alle wichtigen Dokumente und Informationen für eine umfassende Vorsorge griffbereit. Neben der Patientenverfügung enthält sie auch Vorlagen und Broschüren zur Patientenverfügung, zur Anordnung im Todesfall und zum Testament.

Vorsorge und Nachlassplanung SRK

Hier finden Sie einen digitalen Leitfaden zum Thema. Dazu die nötigen Unterlagen und Informationen.

Tel: 058 400 41 11

E-Mail: vorsorge@redcross.ch

www.redcross.ch/de/unser-angebot/vorsorge-und-nachlassplanung/patientenverfuegung

ALTERS- UND PFLEGEHEIME

Senevita Bernerrose Zollikofen

Betreutes Wohnen und Pflege

Bernstrasse 163, 3052 Zollikofen

Tel: 031 910 26 26 FAX 031 910 26 36

E-Mail: bernerrose@senevita.ch

www.senevita.ch/de/standorte/betreutes-wohnen-bernerrose-zollikofen/

Domicil Weiermatt

Zu Hause in Münchenbuchsee

Umfassende Pflege für Menschen die aus gesundheitlichen Gründen auf Unterstützung angewiesen sind.

Wohnen plus – die Wohnform für selbständige aktive Menschen.

Sowie ein öffentlicher Mittagstisch.

Domicil Weiermatt

Moosgasse 15 A, 3053 Münchenbuchsee

Tel: 031 868 30 60

www.domicilbern.ch/domicil-weiermatt

Unterstützung im Alter

Entlastung für Angehörige, Region Mittelland

Wir bieten fachkundige Unterstützung bei der Betreuung Ihrer Nächsten. Zudem beraten wir Sie kostenlos zu den verschiedenen Entlastungsangeboten in Ihrer Region.

SRK Bernstrasse 162, 3052 Zollikofen

Tel: 031 332 27 23

E-Mail: entlastung-mittelland@srk-bern.ch

www.srk-bern.ch/de/unterstuetzung-im-alltag/im-alter/entlastung-fuer-angehoerige

Rotkreuz Notruf

Sicherheit rund um die Uhr. Wenn Sie Hilfe brauchen, sind Sie mit einem Druck auf die Alarmtaste sofort mit der Rotkreuz-Notrufzentrale verbunden.

Tel: 031 384 02 00

E-Mail: notruf@srk-bern.ch

www.srk-bern.ch/de/unterstuetzung-im-alltag/im-alter/rotkreuz-notruf

Pro Senectute Kanton Bern

Beratungsstelle Bern
Berner Generationenhaus, Bahnhofplatz 2
3011 Bern
Tel: 031 359 03 03
E-Mail: region.bern@be.prosenectute.ch
www.be.prosenectute.ch/de/ueber-uns/Standorte.html

Stiftung Diaconis**Wohnen – Pflege – Palliative Care**

Heime als Ort des Wohnens, Langzeitpflege für betagte Menschen, Übergangspflege, Betreuung von Menschen mit Demenz,

Stiftung Diaconis

Schänzlistrasse 15, 3013 Bern
Tel: 031 337 77 00 FAX 031 337 77 63
E-Mail: info@diaconis.ch
www.diaconis.ch

Palliative Care für schwerkranke Menschen

Palliative Care
Schänzlistrasse 15, 3013 Bern
Tel: 031 337 72 06
E-Mail: cm@diaconis.ch
www.diaconis.ch/palliative-care/patienten-und-angehoerige/was-ist-palliative-care/

palliative Bern

Information und Beratung zum Thema Palliative Care für Menschen, die an unheilbaren, fortschreitenden Erkrankungen leiden, für ihre Angehörigen sowie für Fachpersonen und die Öffentlichkeit.
Schänzlistrasse 43, 3013 Bern
Tel: 031 212 30 80
E-Mail: info@palliativbern.ch
www.palliativebern.ch

Pallifon

Telefonische Notfallberatung für Menschen in Palliativsituationen, ihren Angehörigen und Betreuungspersonen
Kostenlos und rund um die Uhr
Gratis-Telefon: 0844 148 148
Die Nummer ist an einen Ärztenotruf angegliedert.

TODESFALL

Wenn ein Mensch stirbt, muss **innerhalb von 2 Tagen** das Zivilstandsamt benachrichtigt werden.

Wenn der Tod im Spital oder einem Altersheim eintritt, meldet diese Institution den Todesfall direkt dem Zivilstandsamt. Sie sorgt auch für die ärztliche Todesbescheinigung.

Stirbt eine Person zu Hause, muss ein Arzt/Ärztin benachrichtigt werden. Verlangen Sie von diesem eine Todesbescheinigung zu Händen des Zivilstandsamtes.

Bestattungswesen Zollikofen**Gemeindeverwaltung**

Wahlackerstrasse 25, 3052 Zollikofen
Zentrale: 031 910 91 11
E-Mail: info@zollikofen.ch
www.zollikofen.ch

Beratung Bestattung / Friedhof

Todesmeldung – Vorgehen im Todesfall
Bestattungsamt Tel: 031 910 91 33
www.zollikofen.ch/zivilstand/11890

Zivilstandsamt Bern-Mittelland

Laupenstrasse 18A, 3008 Bern
www.zivilstand.sid.be.ch/ >
Dienstleistungen > Todesfall

Bestattungsinstitute
Falls Sie eine Bestattungsfirma beauftragen, nimmt diese Ihnen alle Formalitäten ab.
AAA Bestattungen Schrag GmbH Sägebachweg 1, 3052 Zollikofen Tel: 031 911 02 20 E-Mail: info@bestattungen-schrag.ch www.bestatter.ch/standort/aaa-schrag-zollikofen/
Thomas Müller Bestattungsdienst GmbH Bernstrasse 35, 3052 Zollikofen Tel: 031 839 00 39 E-Mail: info@bestattungsdienst-mueller.ch www.bestattungsdienst-mueller.ch
Bestattungsdienst Familie Reese Münchenbuchsee-Zollikofen GmbH Hüslimoosstrasse 6B, 3053 Münchenbuchsee Tel: 031 869 61 61 (365 Tage / 24 Std.) E-Mail: bestattungsdienst.reese@bluewin.ch www.reese-bestattungen.ch

Eigene Notizen

Kirchliche Abdankung
Reformierte Kirchgemeinde Zollikofen Lindenweg 3, 3052 Zollikofen Tel: 031 911 35 24 E-Mail: info@refzollikofen.ch www.refzollikofen.ch/was-tun-bei/abdankung
Pfarrei St. Franziskus Stämpflistrasse 26, 3052 Zollikofen Angaben zur diensthabenden Seelsorger*in erhalten Sie hier: Tel: 031 910 44 00 www.kathbern.ch/franziskus/was-tun-wenn



Bild: © Susanna Haller

ANGEBOTE FÜR DIE PERSONEN AUS ANDEREN LÄNDERN

Anlaufstelle Integration

Gemeinde Zollikofen
Präsidialabteilung
Wahlackerstrasse 25, 3052 Zollikofen
Tel: 031 910 91 11 (Zentrale)
E-Mail: info@zollikofen.ch
www.zollikofen.ch

**Die Gemeindeverwaltung hält für die
verschiedensten Anliegen Hinweise in
mehreren Sprachen bereit.**

Informationen über den Kindergarten

Broschüre für den Kindergarten, in
albanischer, serbokroatischer,
türkischer, tamilischer, englischer,
französischer Sprache.

Informationen dazu bei der Gemeindeverwaltung, Schulen und Kindergärten.

Die Gemeindeverwaltung organisierte
die Übersetzungen der Broschüren.
Diese werden auch in den Kindergärten
abgegeben oder ausgedruckt.

Allgemeine Informationen zu Zollikofen

Broschüre für ausländische Wohn-
bevölkerung in albanischer, englischer,
italienischer, serbischer, portugiesischer,
türkischer Sprache.

Bei der Gemeindeverwaltung Zollikofen

Wahlackerstrasse 25, 3052 Zollikofen
Tel: 031 910 91 11
www.zollikofen.ch

MuKi-Deutsch

Deutsch für 3-4jährige Kinder und ihre
Mütter. Gemeinsames Angebot der
Gemeinden Münchenbuchsee
und Zollikofen.

Ressort Soziales Münchenbuchsee
Bernstrasse 8, 3053 Münchenbuchsee
Tel: 031 868 81 82
E-Mail: soziales@muenchenbuchsee.ch
www.muenchenbuchsee.ch

KARIBU Interkultureller Frauentreff-

Ein Haus der Begegnung von und für
Frauen aus aller Welt – mit
Kinderbetreuung vor Ort.

Angebote: Deutsch lernen,
Handarbeitstreff, Mutter-Kind-Gruppe,
KinderKARIBU, Bewegung und
Informationen zum Alltag, Erwerbsleben
sowie weitere vielseitige Aktivitäten

KARIBU Interkultureller Frauentreff
Schäfereistrasse 43, 3052 Zollikofen
Tel: 031 911 65 25
E-Mail: karibu@frauentreffkaribu.ch
www.frauentreffkaribu.ch

«mitten unter uns»

Das Integrationsangebot der Gemeinde
Zollikofen, das gemeinsame Erlebnisse
zwischen zugewanderter und ansässiger
Bevölkerung ermöglicht. Kinder oder
Jugendliche aus zugewanderten Familien
besuchen während 2 - 3 Stunden pro
Woche eine Gastfamilie, ein Paar oder eine
Einzelperson.

Koordination: Laura Fassora
Im Park 6, 3052 Zollikofen
Tel: 078 926 94 33
E-Mail: mittenunteruns@zollikofen.ch
www.zollikofen.ch/soziales

Angebote Schulen Zollikofen

Aufgabenhilfe 1. – 9. Klasse und
Nachhilfestunden.

Schulleitung Primarstufe

Tel: 031 911 68 16
www.primzollikofen.ch

Schulleitung Sekundarstufe I

Tel: 031 911 12 04
www.sekzollikofen.ch

Gemeindebibliothek Zollikofen

Die „Filiale“ der Kornhausbibliothek Bern in Zollikofen: Es stehen für alle Einwohnende von Zollikofen Medien in verschiedenen Sprachen zur Ausleihe zur Verfügung.

WLAN, PC-Arbeitsplätze, Kopierer und Scanner, Arbeitsplätze, Lesecke.

Kornhausbibliothek

Bernstrasse 161a, 3052 Zollikofen

Tel: 031 911 17 46

E-Mail: zollikofen@kob.ch

www.kob.ch > Standorte > Zollikofen

isa Deutsch-Alphabetisierungs- und Integrationskurse

Die Kurse sind tagsüber grösstenteils mit paralleler Kinderbetreuung und darin integrierter sprachlicher Frühförderung

isa – Fachstelle Migration

Speichergasse 29, 3011 Bern

Tel: 031 310 12 70

E-Mail: isa@isabern.ch

www.isabern.ch > Deutschkurse

isa bietet kostenlos **Information und Beratung** in verschiedenen Sprachen für Migrant*innen an.

E-Mail: beratung@isabern.ch

www.isabern.ch/beratung-information/persoennliche-beratung/

migraweb.ch

Leben in der Schweiz – Informationen und Online-Beratung. Ein Angebot von MigrantInnen für MigrantInnen.

Migrationsangebote in 20 Sprachen

Das migraweb.ch ist eine vielfältige Plattform zu Fragen zu Problemen, die in allen Altersstufen auftauchen können.

www.migraweb.ch

migesplus.ch

migesplus.ch hält **Ratgeber, Broschüren und weiteres Informationsmaterial in 50 Sprachen** bereit. Für alle Altersgruppen, zu Themen aus dem ganzen Lebensumfeld.

Gesundheitswegweiser – ein Ratgeber in 19 Sprachen

– das Schweizer Gesundheitswesen kurz erklärt.

Digital im Download erhältlich.

Kontakt: Liewald Katharina

Tel: 058 400 45 24

E-Mail: info@migesplus.ch

www.migesplus.ch > Publikationen

Missione Cattolica Italiana Berna

Anderssprachige Mission;

Fremdsprachigen-Seelsorge

Missione Cattolica Italiana

Bovetstrasse 1, 3007 Bern

Tel: 031 371 02 43 FAX 031 327 15 56

E-Mail: missione.berna@bluewin.ch

www.kathbern.ch/mci-berna

Seelsorge für italienischsprechende Katholikinnen und Katholiken.

netfamm

Netzwerk Familie und Migration

Sozialpädagogische Familienbegleitung in 24 Sprachen

Erlachstrasse 14, 3012 Bern

Tel: 031 301 03 40

E-Mail: info@netfamm.ch

www.netfamm.ch



Foto: Showimage Migros Klubschule

ESSEN WAS GUT TUT UND SCHMECKT

«Die Königin der Kochrezepte
ist die Fantasie.»

Spruchwort

Mahlzeiten-Angebote

Senevita Bernerrose

Bernstrasse 163, 3052 Zollikofen

- Restaurant Bernerrose

Tel: 031 910 26 26

E-Mail: bernerrose@senevita.ch

www.senevita.ch/de/standorte/betreutes-wohnen-bernerrose-zollikofen/

Pfarrei St. Franziskus

Seniorentisch – Offener Mittagstisch

Am letzten Mittwoch im Monat in der
Pfarrei St. Franziskus

Stämpflistrasse 26, 3052 Zollikofen

Tel: 031 910 44 00

ZoMi Träff Zollikofen

Kontakte knüpfen und pflegen

Di + Mi 9.00-11.00 und 14.00-17.00 Uhr

Franziskuszentrum, Stämpflistrasse 30,
3052 Zollikofen

Auskunft: Tatjana von Gunten

Tel: 076 424 30 52 (10.00-11.00 Uhr)

E-Mail: info@zollikofe-mitenang.ch

Reformierte Kirchgemeinde

Lindenweg 3, 3052 Zollikofen

Tel: 031 911 71 41

Café Kastanienbaum

Im Saal des ref. Kirchgemeindehauses

Zeit: von 14.30-16.30 Uhr

Jeden Donnerstagnachmittag, ausser am
3. Donnerstag – Altersnachmittag

Frühstück für Alleinstehende

Mit Erzählcafé am 2. Dienstag im Monat

Sundigsträff – Offener Mittagstisch

Jeden 3. Sonntag im Monat

Restaurant EHB Zollikofen

Scolarest / Restaurant EHB

Compass Group (Schweiz) AG

Kirchlindachstrasse 79, 3052 Zollikofen

Tel: 031 911 06 74

E-Mail: ehb@scolarest.ch > Anmeldung

www.ehb.swiss/restaurant-ehb

Esperanza Restaurant – GEWA

Alpesstrasse 58, 3052 Zollikofen

Tel: 031 919 13 13

E-Mail: esperanza.reservation@gewa.ch

Öffnungszeiten:

Montag bis Freitag 07.00-16.00 Uhr

www.gewa-gastronomie.ch/restaurant-esperanza-zollikofen

Im Caritas Markt günstig einkaufen

www.caritas-markt.ch

Wer im Caritas-Markt einkauft, muss eine
gültige Caritas-Einkaufskarte vorweisen.

Zum Einkauf berechtigt sind finanziell
benachteiligte Menschen.

Tischlein deck dich

www.tischlein.ch

Angebot für armutsbetroffene Personen.
Die Produkte, die abgegeben werden,
ersetzen keinen wöchentlichen Einkauf,
helfen aber mit, das knappe Budget zu
entlasten. Wer an einer *Tischlein deck dich*-
Abgabestelle Lebensmittel beziehen
möchte, benötigt eine *Tischlein deck dich*-
Bezugskarte.

Beratung + Bezugsstellen für die Karten:

Sozialdienst Gemeinde Zollikofen

Wahlackerstrasse 25, 3052 Zollikofen

Tel: 031 910 91 40

Ref. Kirchgemeinde Zollikofen

Lindenweg 3, 3052 Zollikofen

Tel: 031 911 35 24

Sozial- + Beratungsdienst St. Franziskus

Stämpflistrasse 26, 3052 Zollikofen

Tel: 031 910 44 03

BEWEGUNG

Turnverein Zollikofen TVZ

Frauen-, Männer + Jugendliche
Der TVZ bietet der Bevölkerung von Zollikofen und Umgebung zudem freie Angebote an, wie Winterfit, Nordicwalking.
E-Mail: info@tvz.ch
www.tvz.ch

Vitaparcours Zollikofen

Start: Bei Freizeithaus Meielenwald.
www.zurichvitaparcours.ch
Beschreibung, Anreise + Wanderangebote
<https://freizeit.rbs.ch/aktiv-sportlich/vitaparcours-zollikofen>

Pilates / Tiempo

Kreuzstrasse 9, 3052 Zollikofen
Tel: 079 343 15 96
E-Mail: info@tiempo-pilates.ch
www.tiempo-pilates.ch

QiGong Bern

Büro: Fellenbergstrasse 1, 3052 Zollikofen
Tel: 079 700 81 21
E-Mail: info@qigongbern.ch
www.qigongbern.ch

Therapie & Trainingszentrum AG

Bernstrasse 161, 3052 Zollikofen

Gruppenangebote:

Beckenbodentraining; Fit im Alter;
Mann in Form; Nordic Walking;
Rückengymnastik; Wassergymnastik
Tel: 031 914 20 50
www.training-zollikofen.ch

Ref. Kirchgemeinde Zollikofen

bewegt begegnen – begegnen bewegt

Wandern und Kultur für neugierige und bewegungsfreudige Menschen
plus/minus 60. 1x Monat / Freitag
Leitung: Antonia Köhler-Andereggen
Tel: 031 911 71 41
E-Mail: antonia.koehler@refzollikofen.ch
www.refzollikofen.ch

Pro Senectute Angebote

Pro Senectute Region Bern

Beratung: Berner GenerationenHaus
Bahnhofplatz 2, 3011 Bern
Tel: 031 359 03 03
E-Mail:
region.bern@be.prosenectute.ch

Pro Senectute bietet ein breites Wander-Programm:

Themenwanderungen; Trekking &
Weitwandern; Spaziergänge /
Kurzwanderungen; Schneeschuhtouren
Langlauftouren
<https://be.prosenectute.ch/de/freizeit/Bewegung-in-der-Natur.html>

FitGym

Schulhaus Steinibach, Zollikofen
Mi 13.50 Uhr
Leitung: Mathys Elisabeth
Tel: 079 764 37 50

KARIBU Interkultureller Frauentreff

bietet vielfältige Bewegungsangebote für und von Frauen, mit Kinderbetreuung vor Ort.

KARIBU Interkultureller Frauentreff
Schäfereistrasse 43, 3052 Zollikofen
Tel: 031 911 65 25 / 077 474 56 79
E-Mail: karibu@frauentreff.ch
www.frauentreffkaribu.ch

Pfarrei St. Franziskus – Wandergruppe

Leitung: Heidi und Gerhard Galli
Tel: 031 911 16 65 oder 078 836 46 22
www.kathbern.ch/franziskus/mitmachen-gruppen/wandergruppe

50plus – mehr vom Leben

Informationen und Angebote die Generation 50plus.

Fitness, Bewegung & Wandern Waldbaden
<https://www.50plus.ch/gesundheit/fitness.html>

SUCHT UND GEWALT

Wohin Sie sich wenden können?

Berner Gesundheit

Beratung und Therapie

Gratisnummer: 0800 070 070

Eigerstrasse 80, 3000 Bern 23

Tel: 031 370 70 70 FAX 031 370 70 71

E-Mail: bern@beges.ch

www.bernergesundheits.ch

Es gibt Selbsthilfegruppen wie „Anonyme Alkoholiker“

Tel: 044 370 13 83

Hotline 0848 848 885 (24h)

www.anonyme-alkoholiker.ch

Fragen Sie nach Meetings in Bern.

Die Familie leidet mit!

„Al-Anon Familiengruppen“, sind die Selbsthilfegruppen für Angehörige und Freunde von Alkoholikern!

www.al-anon.ch/

Hotline 0848 848 843 - Unter dieser Nummer nach Treffen in Bern fragen.

Was tun bei Gewalt in Partnerschaft, Familie?



Polizei-Notruf:

117



Sanitäts-Notruf:

144



Dargebotene Hand:

143



Hilfe für Jugendliche:

147

vev – verantwortungsvoll erziehende Väter und Mütter

Beratungsstelle Bern

Fehlt ein Elternteil – fehlt die halbe Welt

Tel: 056 552 02 05

E-Mail: info@vev.ch

www.vev.ch

Amt für Erwachsenen- und Kinderschutz

Predigerstrasse 10, 3001 Bern

Tel: 031 321 67 67

E-Mail: eks@bern.ch

Frabina

Beratungsstelle für Frauen und binationale Paare

Kapellenstrasse 24, 3011 Bern

Tel: 031 381 27 01

E-Mail: info@frabina.ch

Verein mediationbern

Bundesgasse 18, 3011 Bern

E-Mail: info@meditationbern.ch

Notaufnahmestellen

Elternnotruf Kanton Bern

Tel: 0848 35 45 55

E-Mail: 24h@elternnotruf.ch

Kinderschutzgruppe

Kinderklinik Inselspital Bern

Freiburgstrasse, 3010 Bern

Tel: 031 632 94 80 Tag

Tel: 031 632 92 77 Nacht + Wochenende

Kinosch

Notaufnahme für Kinder (6-14 Jahre)

Tel: 031 381 77 81

E-Mail: kinosch@schlossmatt-bern.ch

NAG – Notaufnahme für Jugendliche (14-20 Jahre)

Buchserstrasse 44, 3006 Bern

Tel: 031 381 79 07

E-Mail: nag@schlossmatt-bern.ch

Frauenhaus Bern

Tel: 031 332 55 33

E-Mail: info@lantana-bern.ch

<https://stiftung-gegen-gewalt.ch/wsp/>

UMGANG MIT GELD

Budgetberatungen

Pro Senectute Region Bern

Im GenerationenHaus
Bahnhofplatz 2, 3011 Bern
Tel: 031 359 03 03
E-Mail:
region.bern@be.prosenectute.ch
www.be.prosenectute.ch

Brauchen Sie Unterstützung bei der Administration oder mit dem Zahlungsverkehr? Gerne vermitteln wir Ihnen eine geeignete Person. Rufen Sie uns an!

Sozialdienste Gemeinde Zollikofen

Wahlackerstrasse 25, 3052 Zollikofen
Tel: 031 910 91 40
Budgetberatung bei finanziellen Problemen, Alimentenbevorschussung, Alimenteninkasso.
www.zollikofen.ch > Sozialdienste

Hilfe, wenn das Geld nicht reicht.

Fragen Sie die Sozialdienste für Adressen. Der Caritas-Markt und „Tischlein-deck-dich“ bieten günstige Nahrungsmittel an für Personen und Familien, die von den Sozialdiensten unterstützt werden.

SOS Schulden – anonym und kostenlos

CARITAS Schuldenberatung
Beratungs-Hotline: 0800 708 708
Anruf gratis
Offen: Mo-Do 10.00-13.00 Uhr
<https://caritas-regio.ch/ueber-caritas/bern>

Pro Juventute «Alles rund ums Geld»

Für Kinder und Jugendliche im Alter von 4 bis 12 Jahren. Das Ziel: Kinder lernen in der Schule und zu Hause einen bewussten Umgang mit Geld.
<https://www.projuventute.ch/de/eltern/familie-gesellschaft/umgang-geld-konsum>

WOHNEN

Beratungsstellen

Mieterverband

Hotline: 0900 900800 kostenpflichtig für Nicht-Mitglieder: CHF 4.40/Min.
E-Mail-Rechtsberatung für Mitglieder
www.mieterverband.ch

Hauseigentümerverband

HEV Bern und Umgebung
Schwarztorstrasse 31, Bern
Tel: 031 388 58 50
E-Mail: info@hev-bern.ch
www.hev-bern.ch

Schlichtungsbehörde Bern-Mittelland

Effingerstrasse 34, 3008 Bern
Tel: 031 635 47 50 FAX 031 634 50 72
www.justice.be.ch > Suche
Schlichtungsbehörde Bern-Mittelland

BWO - Bundesamt für Wohnungswesen

Storchengasse 6, 2540 Grenchen
Tel: 058 480 91 11 FAX 058 480 91 10
Fachkontakt: info@bwo.admin.ch
www.bwo.admin.ch > Mietrecht

haus-info – ist eine neutrale Online-Beratungsstelle zu allen Themen rund ums Haus und Wohnen.
www.hausinfo.ch

Kaminfeger + Feuerungskontrolle

Walther Bernhard
Hofenstrasse 109, 3033 Wohlen b. Bern
Tel: 031 829 30 14 Mobil: 079 302 01 35
E-Mail: b.walther@sesamnet.ch

Kammerjäger – Hilfe bei Ungeziefer in der Wohnung

Schädlingsbekämpfung in Zollikofen
Tel: 031 511 21 52
E-Mail: info@bioschutz.ch
<https://www.24-schaedlingsbekaempfung.ch/kanton-bern/schaedlingsexperten-zollikofen>

HILFREICHE ADRESSEN GEMEINDE

GEMEINDE ZOLLIKOFEN	SOZIALES UND GESUNDHEIT Tel: 031 910 91 11 (Zentrale) E-Mail: info@zollikofen.ch
Gemeindeverwaltung Zollikofen Wahlackerstrasse 25, 3052 ZOLLIKOFEN Tel: 031 910 91 11 E-Mail: info@zollikofen.ch www.zollikofen.ch	Sozialdienste: Tel: 031 910 91 40
Gemeindepräsident Bichsel Daniel Tel: 031 910 91 51 E-Mail: daniel.bichsel@zollikofen.ch	Gesundheit + Alter www.zollikofen.ch/gesundheitthema
PRÄSIDIALES Tel: 031 910 91 11 (Zentrale)	Kinder, Familie + Jugendliche https://www.zollikofen.ch/soziales
KULTUR Tel: 031 910 91 11 (Zentrale)	Finanzielle und persönliche Hilfe https://www.zollikofen.ch/hilfethema
BAU UND UMWELT Tel: 031 910 91 11 (Zentrale)	AHV-Zweigstelle Tel: 031 910 91 48
BILDUNG Tel: 031 910 91 11 (Zentrale) Aufgabenbereiche Erwachsenenbildung; Kindergarten und Volksschule; Musikschule; Schul-ärztlicher Dienst; Schulzahnärztlicher Dienst www.zollikofen.ch > Bildung	TIEFBAU, VER- UND ENTSORGUNG Tel: 031 910 91 11 (Zentrale)
FINANZEN UND STEUERN Tel: 031 910 91 11 (Zentrale) Freizeithaus Reservierung Tel: 031 910 91 54	Aufgabenbereiche: Abfallentsorgung, Abwasserentsorgung, Gasversorgung, Öffentliche Beleuchtung, Werkhof, Wasserversorgung.
SICHERHEIT UND INTEGRATION Tel: 031 910 91 11 (Zentrale)	Abfallentsorgung https://www.zollikofen.ch/abfalldaten
Integration: Tel: 031 910 91 11 (Zentrale) E-Mail: info@zollikofen.ch www.zollikofen.ch/integrationthema	Abfallarten https://www.zollikofen.ch/abfallarten
	Sammelstellen https://www.zollikofen.ch/abfallorte
	Entsorgungshof Hubelgut AG Hubelgutstrasse 6 3048 Worblaufen http://entsorgungshof-hubelgut.ch/
	Kantonspolizei Bern Polizeiwache Zollikofen Eichenweg 4, 3052 Zollikofen Öffnungszeiten: Mo-Mi-Fr von 8-17 Uhr Tel: 031 638 83 00 Sie brauchen sofort Hilfe? Wählen Sie die Notfallnummer 112 oder 117

BIBLIOTHEKEN - LUDOTHEK - KULTUREN

Bibliothek Zollikofen

Zentrum Zollikofen
Bernstrasse 161a, 3052 Zollikofen
Tel: 031 911 17 46
E-Mail: zollikofen@kornhausbibliothek.ch
www.kornhausbibliotheken.ch

Schulbibliothek Türmli

Türmlischulhaus
Schulhausstrasse 69, 3052 Zollikofen
Tel: 031 911 46 29
E-Mail: bibliothek.tuermli@bluewin.ch

Ludothek

Schulhausstrasse 32, 3052 Zollikofen
Tel: 031 911 69 84
E-Mail: ludo.zollikofen@gmx.ch

Interkultureller Frauentreff KARIBU

Schäfereistrasse 43, 3052 Zollikofen
Tel: 031 911 65 25
E-Mail: karibu@frauentreffkaribu.ch
www.frauentreffkaribu.ch

Berner Gesundheit

www.bernergesundheit.ch

PapaRat

Ein Angebot für Väter mit
Migrationshintergrund in 15 Sprachen
[https://www.bernergesundheit.ch/theme
n/diversitaet/pa-parat/](https://www.bernergesundheit.ch/theme/n/diversitaet/pa-parat/)

netfamm

Netzwerk Familie und Migration

Erlachstrasse 14, 3012 Bern
Tel: 031 301 03 40
E-Mail: info@netfamm.ch
www.netfamm.ch

AEMRN Afro-European Medical and Research Network

Kreuzstrasse 2, 3052 Zollikofen
Dr.med. Charles Senessie
Tel: 031 911 88 52 Mobil: 078 838 85 40
E-Mail: csenessie@aemrnetwork.ch
www.aemrnetwork.ch

KIRCHEN UND RELIGIONEN

Reformierte Kirchgemeinde

Sekretariat
Lindenweg 3, 3052 Zollikofen
Tel: 031 911 35 24
E-Mail: info@refzollikofen.ch
www.refzollikofen.ch

Pfarrkreis I:

Lindenweg 3
Tel: 031 911 35 24 Sekretariat

Pfarrkreis II:

Lindenweg 3, 3052 Zollikofen
Tel: 031 911 98 84

Pfarrkreis III:

Wahlackerstrasse 49, 3052 Zollikofen
Tel: 031 911 02 05

Römisch-katholische Kirchgemeinde

Pfarrei St. Franziskus
Stämpflistrasse 26, 3052 Zollikofen
Tel: 031 910 44 00
E-Mail: franziskus.zollikofen@kathbern.ch
www.kathbern.ch/zollikofen

Gemeindeleitung

Stämpflistrasse 26, 3052 Zollikofen
Tel: 031 910 44 01

Neuapostolische Kirche

Kirchlindachstrasse 62, 3052 Zollikofen
Tel: 031 767 85 93
www.zollikofen.nak.ch

Pagode Tri Thu

Schulhausstrasse 28, 3052 Zollikofen
Tel: 031 911 94 66
www.sbu.net

Haus der Religionen – Dialog der Kulturen

Europaplatz 1, 3008 Bern
Tel: 031 380 51 00
E-Mail: info@haus-der-religionen.ch
www.haus-der-religionen.ch

ADRESSEN ORGANISATIONEN KANTON UND BUND

Mütter- und Väterberatung Kt. Bern Geschäftsstelle Berner Generationenhaus, Bahnhofplatz 2 3011 Bern Tel: 031 370 00 20 E-Mail: info@mvb-be.ch www.mvb-be.ch	BWO - Bundesamt für Wohnungswesen Hallwylstrasse 4, 3003 Bern Tel: 058 480 91 11 FAX 058 480 91 10 Fachkontakt: info@bwo.admin.ch www.bwo.admin.ch > Mietrecht
Telefonische Beratung Tel: 031 552 16 16 (Mo-Fr von 8-9 Uhr)	Mieterverband Kanton Bern Monbijoustrasse 61, 3007 Bern Tel: 031 378 21 21 E-Mail: mv@mvbern.ch https://www.mieterverband.ch/mv-be.html
Pro Juventute Regionalstelle Mittelland Länggassstrasse 8, 3012 Bern Tel: 031 310 10 83 E-Mail: info.mittelland@projuventute.ch https://www.projuventute.ch/de/stiftung/regionen/regionalstelle-mittelland	Hauseigentümerverband HEV Bern und Umgebung Schwarztorstrasse 31, Bern Tel: 031 388 58 59 E-Mail: info@hev-bern.ch www.hev-bern.ch
Pro Senectute Kanton Bern Worblentalstrasse 32, 3063 Ittigen Tel: 031 359 03 03 E-Mail: info@be.prosenectute.ch www.be.prosenectute.ch	Schlichtungsbehörde Bern-Mittelland Effingerstrasse 34, 3008 Bern Tel: 031 635 47 50 www.jusice.be.ch > Suche Schlichtungsbehörde Bern-Mittelland
Pro Infirmis Bern Beratungsstelle Bern-Mittelland Brunngasse 30, 3011 Bern Tel: 058 775 13 57 E-Mail: -mi@proinfirmis.ch www.proinfirmis.ch > Kantonale Angebote	Migration und Gesundheit SRK – migesplus.ch Werkstrasse 18, 3084 Wabern Tel: 058 400 45 24 E-Mail: info@migesplus.ch www.migesplus.ch
AHV Ausgleichskasse des Kantons Bern Chutzenstrasse 10, 3007 Bern Tel: 031 379 79 79 www.akbern.ch	Hallo Nachbarin – Hallo Nachbar www.bern.ch > Zusammenleben Mehrsprachige Regeln zu Wohnen
SUVA Bern Laupenstrasse 11, 3008 Bern E-Mail: suva.bern@suva.ch Tel: 058 411 12 12 www.suva.ch > PLZ-Eingabe	Amt für Arbeitslosenversicherung Lagerhausweg 10, 3018 Bern Tel: 031 633 46 88 E-Mail: info.ava@be.ch www.weu.be.ch/de/start/ueber-uns/kontakt.html
bfu – Beratungsstelle für Unfallverhütung Hodlerstrasse 5a, 3011 Bern Tel: 031 390 22 22 E-Mail: info@bfu.ch www.bfu.ch	Amt für Bevölkerungsschutz BSM Papiermühlestrasse 17v, 3000 Bern 22 Tel: 031 636 06 00 E-Mail: info.bsm@be.ch https://www.sid.be.ch/de/start.html > Bevölkerungsschutz

IMPRESSUM

Ausgabe 2024

Herausgeber:

Gemeinde Zollikofen
& dialog-gesundheit Schweiz

Texte:

dialog-gesundheit Forum Zollikofen
Gestaltungskonzept: Susanna Haller

Druck:

NiesenPrint Simon Kehrli Zollikofen
simon.kehrli@niesenprint.ch
www.niesenprint.ch

1. Auflage:Ex.

Finanziert durch die Gemeinde Zollikofen

Redaktion Ratgeber ‚CHUMMERZILF‘

Netzwerk dialog-gesundheit Schweiz

Kontakt und Informationen:

Gemeinde Zollikofen
Sozialdienste
Wahlackerstrasse 25, 3052 Zollikofen
Tel: 031 910 91 11
E-Mail: info@zollikofen.ch
www.zollikofen.ch