



WEGWEISER 60+



**Angebote für Menschen ab 60
und deren Angehörigen**



GEMEINDE INS



Impressum

Herausgeber

Einwohnergemeinde Ins
Dorfplatz 2
3232 Ins

Ausgabe vom: 01. Januar 2023
Aktuellste Version: siehe www.ins.ch

http://www.ins.ch/de/inhalte/leben_in_ins/soziales_und_gesundheit/alter.php

Ihr Ansprechpartner:

2 Auflage: Einwohnergemeinde Ins, Ressort Soziales



Inhaltsverzeichnis

ALLGEMEINE INFORMATIONEN

Wichtige Webseiten	5
Webseiten für Menschen mit Migrationshintergrund	5
Zentrale Informations- und Koordinationsstelle für Altersfragen Ins	5

FREIZEIT / AKTIVITÄTEN

Veranstaltungen	6
Fitness	6
Ferien / Ausflüge	6
Ausbildung / Kurse	6
Freiwilligenarbeit	6

BERATUNG

Allgemeine Alters- und Lebensfragen	7
Rechtsfragen	7
Finanzielle Fragen	7
Todesfall	7

HILFE UND PFLEGE ZU HAUSE

Krankenmobilen	8
Notruf	8
Standort Defibrillatoren	8
Pflege zu Hause	8
Begleitung Kranker und Schwerkranker	8
Unterstützung im Haushalt	8
Mahlzeitendienst / Mittagstisch	8
Fahrdienste	8
Besuchsdienst	8

TAGESSTÄTTEN / STATIONÄRE ALTERS- UND PFLEGEEINRICHTUNGEN

Tagesstätten	9
Stationäre Alters- und Pflegeeinrichtungen	9

GESUNDHEITSDIENSTE

Ärztliche Versorgung Ins und Umgebung	10
Spitäler	10
Zahnärzte	10
Diverse	10

NOTFALLNUMMERN	11
-----------------------	-----------



Allgemeine Informationen

WICHTIGE WEBSITEN

- www.ahv.ch
Webseite der Alters- und Hinterlassenenversicherung AHV
- www.akbern.ch
Ausgleichskasse Bern, Informationen über AHV, Ergänzungsleistungen, etc.
- www.ausgleichskasse.ch
Ausgleichskassen der Schweiz mit Links zu den einzelnen Kantonen
- www.be.pro-senectute.ch
Informationen über Pro Senectute Kanton Bern und ihre Angebote
- www.curaviva.ch
Dachverband Heime und Institutionen Schweiz mit Ressort Altersfragen
- www.curaviva-be.ch
Verband Alters- und Pflegeinstitutionen Kanton Bern
- www.heiminfo.ch
Plattform und Suchmaschine für Lebensformen im Alter
- www.wohnen60plus.ch
Plattform und Suchmaschine für Lebensformen im Alter
- www.seniorenfragen.ch
Dachorganisation regionaler und kantonaler Seniorenverbände
- www.infosenior.ch
Plattform für Themen ums Alter (Wohnen, Freizeit, Beratung, etc.)
- www.prosenior-bern.ch
Forum für Altersfragen
- www.bibliothek-ins.ch
Online-Katalog der Bibliothek Ins

WEBSITEN FÜR MENSCHEN MIT MIGRATIONS HinterGRUND

- www.alter-migration.ch
Nationales Forum für die Verbesserung der Situation älterer MigrantInnen

ZENTRALE INFORMATIONS- UND KOORDINATIONSSTELLE FÜR ALTERSFRAGEN INS

Regionaler Sozialdienst Erlach
032 312 80 90
Bahnhofstrasse 87
3232 Ins
sozialdienste@erlach.ch
www.ins.ch



Freizeit / Aktivitäten

VERANSTALTUNGEN

REF. KIRCHE INS

Gemeindenachmittage, Ins

Suppen Z'mittag, Ins

Lesekreis, Ins

Seniorenferien, -Reisen

Termine via Kirchgemeinde (Sozialdiakonie ref. Kirchgemeinde Ins)

www.ref-kirche-ins.ch

079 460 01 36)

FITNESS

Fitness-Center Physiotop, Ins

032 313 33 44

Bahnhofstr. 87

FitGym, Ins - Mehrzweckhalle

032 313 28 51

Mo, 14.30-15.30, Uhr Frauen

Mo, 15.45-16.45 Uhr, Männer

Aktivprogramm Pro Senectute

031 924 11 00

AUSBILDUNG / KURSE

Pro Senectute Seeland

032 328 31 11

Steinweg 26, 3250 Lyss

seeland@be.prosenectute.ch

Seeländische Volkshochschule

031 755 85 25

Jahresprogramm siehe

www.vhs-seeland.ch

FREIWILLIGENARBEIT

evangelisch-reformierte Kirchgemeinde Ins 032 313 19 87

Alterszentrum Ins

032 312 90 90



Beratung

ALLGEMEINE ALTERS- UND LEBENSFRAGEN

Pro Senectute Seeland 032 328 31 11
Steinweg 26, 3250 Lyss seeland@be.prosenectute.ch

Regionaler Sozialdienst Erlach 032 312 96 30
Bahnhofstrasse 87, Ins sozialdienste@erlach.ch

Evangelisch-reformiertes Pfarramt Ins 032 313 15 17

Röm.-kath. Pfarramt Ins 032 313 23 70

Schweizerisches Rotes Kreuz 032 329 32 72
Regionalstelle Seeland, Biel
Helpdesk Rotes Kreuz 0800 775 775

RECHTSFRAGEN

Bernische Ombudsstelle 031 320 30 69
für Alters- und Heimfragen info@ombudsstellebern.ch
www.ombudsstellebern.ch

Rechtsauskunftsstelle des 031 312 53 53
Bernischen Anwaltsverbandes bav@solnet.ch
www.bav-aab.ch

Schlichtungsbehörde Seeland 031 636 39 50
<https://www.zsg.justice.be.ch>

KESB Seeland, Aarberg 031 636 30 30
Kinder- + Erwachsenenschutz

FINANZIELLE FRAGEN

AHV-Zweigstelle 032 312 96 34
Dorfplatz 2, Ins Mo, Di, Do 08.00-12.00 Uhr

Pro Senectute Seeland 032 328 31 11

Regionaler Sozialdienst Erlach 032 312 80 90
Bahnhofstrasse 87, Ins sozialdienste@erlach.ch

TODESFALL

Bestattungsdienst Beyeler, Ins 032 313 10 00
Bestattung Meyer, Vinelz 032 338 22 22



Hilfe und Pflege zu Hause

UNTERSTÜTZUNG IM HAUSHALT

Spitex Seeland AG
Standort Ins

032 313 20 30
info@spitex-seeland.ch

Team Sunneschyn
Disponentin Seeland
www.team-sunneschyn.ch

031 335 18 19
079 851 26 48
info@team-sunneschyn.ch

Home Instead Schweiz AG
Seniorenbetreuung

061 855 60 50
info@homeinstead.ch

KRANKENMOBILIEN

Rehabil, Aarberg
info@rehabil.ch

032 392 77 11

NOTRUF

Rotkreuz-Notrufsystem
notruf@srk-bern.ch

031 384 02 00

STANDORT DEFIBRILLATOREN

Gemeindehaus, Dorfplatz, Ins
Sporthalle Rötschmatte
Mehrzweckhalle Rebstock
Alterszentrum Ins

PFLEGE ZU HAUSE

Spitex Seeland AG
Standort Ins

032 313 20 30
info@spitex-seeland.ch

VEREINIGUNG WACHEN UND BEGLEITEN – WABE SEELAND WEST

Begleitung Schwerkranker und ihren
Angehörigen
Bahnhofmatte 2, 3232 Ins

078 422 39 11 (24h bedient)
info@wabe-seeland-west.ch

BEGLEITUNG KRANKER UND SCHWERKRANKER

Freiwilligendienst Begleitung Kranker
Postfach 7042, 2500 Biel 7

032 373 31 21
info@fbk-svam.ch



MAHLZEITENDIENST / MITTAGSTISCH

Alterszentrum Ins

Im Gostel 2, 3232 Ins
Pflegewohnheim

032 312 90 90

info@alterszentrum-ins.ch
www.alterszentrum-ins.ch

Spitex Seeland AG

Standort Ins

info@spitex-seeland.ch

032 313 20 30

FAHRDIENSTE

Rotkreuz-Fahrdienst

Region Seeland

Unterer Quai 23, 2502 Biel-Bienne

Fahrdienst-seeland@srk-bern.ch

032 342 80 80

Mo-Fr: 08.30–11.30 / 14.00–16.00 Uhr

BESUCHSDIENSTE

Termine via Kirchgemeinde

079 460 01 36

Entlastungsdienst Schweiz

- Kanton Bern Tel.

Schwarztorstrasse 32.

3007 Bern

sofort-betreuung@entlastungsdienst.ch

031 371 62 74

SRK Kanton Bern,

Region Seeland-Berner Jura

Solothurnstrasse 136

2504 Biel/Bienne

www.srk-bern.ch/entlastungangehoerige

entlastung-seeland@srkbern.ch

Tel. 032 329 32 72

Tagesstätten/Stationäre Alters- und Pflegeeinrichtungen

TAGESSTÄTTEN

Zurzeit besteht in Ins keine Tagesstätte

Frienisberg

3267 Frienisberg

Tagesstätte

032 391 92 92

heim@frienisberg.ch

www.frienisberg.ch

Ins

Tagesschule für Gesundheit und

Lebensfreude im Alter - mit Begleitung von Alzheimer-Betroffenen

dorotheeodermatt@bluewin.ch

091 780 70 72



STATIONÄRE ALTERS- UND PFLEGEINRICHTUNGEN

Alterszentrum Ins

Im Gostel 2, 3232 Ins

www.alterszentrum-ins.ch

032 312 90 90

info@alterszentrum-ins.ch

Alterswohnungen

Im Gostel 5, 3232 Ins

www.alterszentrum-ins.ch

032 312 90 90

info@alterszentrum-ins.ch

Pflegewohnungen

Betagtenpflegeverein Biel-Seeland

Standort Gals

3238 Gals, Dorfstrasse 7

032 313 20 21

www.betagtenpflegeverein.ch

Tertianum Résidence Le Manoir

Neuenburgstrasse 6

www.Tertianum Résidence Le Manoir

3236 Gampelen

032 312 02 00



Gesundheitsdienste

ÄRZTLICHE VERSORGUNG INS UND UMGEBUNG

MediZentrum Ins AG	032 312 88 00
Hausarztpraxis Rebstockweg Ins	032 313 19 39
MediTeam Gampelen	032 313 31 41
Dr. Schwander, Erlach	032 338 29 30

SPITÄLER

Spital Aarberg	032 391 82 82
Spitalzentrum Biel	032 324 24 24
Inselspital Bern	031 632 21 11
Lindenhofspital Bern	031 300 88 11

ZAHNÄRZTE

Dr. Etter, Ins	032 313 17 66
Dr. Zwysig, Ins	032 313 30 83
Zahntechnik Brechbühl, Kerzers	031 755 69 09
Zahntechnik Frutiger, Le Landeron	032 751 21 07

DIVERSE

Augenarzt, Zentrum Kerzers	031 755 58 75
Physiotherapie Horizon Balance, Ins	032 313 71 10
Physiotop GmbH, Ins	032 313 18 43
Physio-plus, Murten	076 680 32 00
Spira-Physio	032 525 70 02
Hörberatung Pro Surdis, Ins	026 670 40 35
Neuroth Hörcenter, Lyss	032 384 75 91
Optiker Orovista, Ins	032 313 43 73
Fusspflege Nails4you, Ins	032 313 40 88
Fusspflege Richter, Ins	032 313 20 18



Notfallnummern

Polizei	117 / 112
Feuerwehr	118 / 112
Sanitätsnotruf	144
Vergiftungsnotfälle	145
REGA	1414
Ärztlicher Notfalldienst	0900 144 111
Zahnärztlicher Notfalldienst	0900 903 903
Störungen Energie und Wasser, Pikett	032 312 96 44
Tierarzt	032 313 16 16

MEDIZINISCHER NOTFALL, AMBULANZ

Notfalldienst Spital und Ambulanz Aarberg	032 391 82 82	oder 144
Ambulanz Murten	026 672 95 10	oder 144
Spitalzentrum Biel / Ambulanz Region Biel	032 325 15 50	oder 144