



WEGWEISER 60+



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



GEMEINDE INS



Impressum

Herausgeber

Einwohnergemeinde Ins
Dorfplatz 2
3232 Ins

Ihr Ansprechpartner:

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

Unterstützung im Haushalt	8
Krankenmobilen	8
Notruf	8
Standort Defibrillatoren	8
Pflege zu Hause	8
Begleitung Kranker und Schwerkranker	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: Hörmittel, Physiotherapie, Fusspflege, Optiker	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.region-bbs.ch
Informationen und Angebote der Pro Senectute Region Biel-Seeland
- www.curaviva.ch
Dachverband Heime und Institutionen Schweiz mit Ressort Altersfragen
- 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.bibliothek-ins.ch
Online-Katalog der Bibliothek Ins

WEBSITEN FÜR MENSCHEN MIT MIGRATIONSHINTERGRUND

- www.alter-migration.ch
Nationales Forum für die Verbesserung der Situation älterer MigrantInnen
- www.migraweb.ch
Informationen und Links für MigrantInnen zum schweizerischen Alltag

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

Gostel-Chörli, Ins 079 460 01 36
Do, 15.00-16.00 Uhr

Gemeindenachmittage, Ins 079 460 01 36
Termine via Kirchgemeinde

Suppen Zmittag, Ins 079 460 01 36
Termine via Kirchgemeinde

Lesekreis, Ins 079 460 01 36
Termine via Kirchgemeinde

FITNESS

Fitness-Center, Ins 032 313 33 44
Bahnhofstr. 87

Tanz-Nachmittage, Lyss 032 328 31 11
Hotel Weisses Kreuz

FitGym, Ins 032 313 28 51
Mo, 14.30-15.30, Uhr Frauen
Mo, 15.45-16.45 Uhr, Männer

Frauenturnen 55+, Ins 031 991 69 12
Do, 20.15-21.30 Uhr

Aktivprogramm Pro Senectute 031 924 11 00

FERIEN / AUSFLÜGE

Seniorenferien, - Reisen 079 460 01 36
Kirchgemeinde Ins www.ref-kirche-ins.ch

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 079 460 01 36
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

Spitex Seeland AG 032 313 20 30
Standort Ins info@spitex-seeland.ch

RECHTSFRAGEN

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

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

Schlichtungsbehörde Seeland 031 636 39 50

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

Home Instead Schweiz AG
Seniorenbetreuung

061 855 60 50
info@homeinstead.ch

KRANKENMOBILIEN

Rehabil, Aarberg

032 392 77 11
info@rehabil.ch

Drogerie Vicus, Ins

032 313 33 03
office@drogerievicus.ch

NOTRUF

Rotkreuz-Notrufsystem

031 384 02 00
notruf@srk-bern.ch

STANDORT DEFIBRILLATOREN

Gemeindehaus (Dorfplatz 2) / Sporthalle Rötschmatte (Rötschmattenweg 25) /
Mehrzweckhalle (Rebstockweg 13), Alterszentrum Ins

PFLEGE ZU HAUSE

Spitex Seeland AG
Standort Ins

032 313 20 30
info@spitex-seeland.ch

BEGLEITUNG KRANKER UND SCHWERKRANKER

Freiwilligendienst Begleitung Kranker FBK
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

032 313 20 30
info@spitex-seeland.ch

FAHRDIENSTE

Rotkreuz-Fahrdienst Heinz Wenger
Burgerweg 18, 3238 Gals

032 338 71 51
Mo – Fr 08.00 – 10.00 Uhr

BESUCHSDIENSTE

Termine via Kirchgemeinde

079 460 01 36



Tagesstätten/Stationäre Alters- und Pflegeeinrichtungen

TAGESSTÄTTEN

Zurzeit besteht in Ins keine Tagesstätte

Alternativ:

SELTA

Chaumontweg 2, 3250 Lyss

Tagesstätte der Spitex

032 393 78 78

info@spitex-seeland.ch

www.spitex-seeland.ch

Frienisberg

3267 Frienisberg

Tagesstätte

032 391 92 92

heim@frienisberg.ch

www.frienisberg.ch

STATIONÄRE ALTERS- UND PFLEGE-EINRICHTUNGEN

Alterszentrum Ins

Im Gostel 2, 3232 Ins

Pflegewohnheim

032 312 90 90

info@alterszentrum-ins.ch

www.alterszentrum-ins.ch

Alterswohnungen

Im Gostel 5, 3232 Ins

33 Wohnungen

032 312 90 90

info@alterszentrum-ins.ch

www.alterszentrum-ins.ch

Pflegewohnungen

Betagtenpflegeverein Biel-Seeland

Bahnhofmatte 31, 3232 Ins

032 313 20 21

www.betagtenpflegeverein.ch



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 Pro-Dental, Murten	026 670 59 09
Zahntechnik Brechbühl, Kerzers	031 755 69 09
Zahntechnik Frutiger, Le Landeron	032 751 21 07

DIVERSE

Augenarzt, Zentrum Kerzers	031 755 43 73
Physiotherapie Rittener, Ins	032 313 71 10
Physiotop GmbH, Ins	032 313 18 43
Therapie Seeland, Ins	076 680 32 00
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

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