



2024 – 2025

Wegweiser fürs Älterwerden



**Ich kam, weiss nicht woher,
ich bin und weiss nicht wer,
ich leb und weiss nicht wie lang,
ich sterb und weiss nicht wann,
ich fahr und weiss nicht wohin
mich wundert's, dass ich so fröhlich bin.**

Volksspruch um 1500

Liebe Seniorinnen, liebe Senioren

Sie liegen uns sehr am Herzen. Unsere acht Gemeinden im Thuner Westamt engagieren sich dafür, dass Sie den dritten und vierten Lebensabschnitt mit einer positiven Grundhaltung und grosser Zufriedenheit geniessen können.

In dieser Broschüre finden Sie und Ihre Angehörigen Informationen zu Dienstleistungen und Aktivitäten in unseren Gemeinden zu folgenden Themenbereichen:

- Aktivitäten / Freizeit
- Alters- und Pflegeeinrichtungen / Tageskliniken / Stationäre Institutionen
- Beratungen und Informationen
- Hilfe und Pflege zu Hause
- Hilfe im Haushalt
- Kirchliche Angebote / Religion
- Notfallnummern

Alle zwei Jahre wird diese Broschüre überarbeitet. Haben Sie Anregungen? Haben wir etwas vergessen? Danke für Ihre Mithilfe. Unsere Kontaktadresse finden Sie auf der letzten Seite.

Wir wünschen Ihnen viel Lebensglück und hoffen, Sie entdecken Neues und Nützliches in dieser Broschüre.

Für die Kommission Regionale Sozialbehörde Wattenwil (KRSB)

Gemeinderätin Fabienne Hämmerle, Forst-Längenbühl

Wegweiser fürs Älterwerden – Angebote in den Gemeinden

Blumenstein, Burgstein, Forst-Längenbühl, Gurzelen, Pohlern, Seftigen, Uebeschi, Wattenwil

Notfallnummern

Polizei	117
Feuerwehr	118
Sanitätsnotruf	144
REGA	1414
Toxikologisches Institut	145
Notfallnummer Hausärzte	0900 57 67 47

Weitere wichtige Nummern finden Sie im Amtsanzeiger.

REGIONAL

Pflege und Betreuung

Angebot	Anbieter	Zeit	Ort	Kontaktadresse / Telefon
Beratung von Alzheimerpatienten	Alzheimer Bern	9.00 – 12.00 / 13.30 – 16.30 Uhr Dienstag bis 18.00 Uhr Freitag geschlossen	Bahnhofplatz 2 3011 Bern	031 312 04 10
Anlaufstelle zur Entlastung für pflegende Angehörige	Schweizerisches Rotes Kreuz / beocare	Montag - Freitag 08.00 – 11.30 Uhr Freitag 16:00 – 18:00 Uhr	Bern-Oberland Länggasse 2, 3600 Thun	0844 144 144 info-oberland@srk-bern.ch
Coiffeur Hausservice	Sibylle Peter	nach Vereinbarung	Schyberain 2, Wattenwil	079 280 68 12
Entlastungsdienst Kt. Bern			Region Thun Thunstrasse 37, Uetendorf	033 336 55 60 franziska.huber@entlastungsdienst.ch
Fusspflege	Vermittlung Spitex	nach Vereinbarung		033 356 12 81
Seniorenbetreuung	Home Instead Berner Oberland Berner Dienste für Senioren AG		Thunstrasse 8, 3700 Spiez	033 847 80 60
SPITEX-Dienste	Spitex-Dienste oberes Gürbetal	telefonische Erreichbarkeit täglich zu Bürozeiten oder Telefonbeantworter	Burgsteinstrasse 34 3665 Wattenwil	033 356 12 81
Verein Schwerkranke begleiten	Verein		Thun und Umgebung	033 221 62 91

REGIONAL Hilfen im Haushalt

Angebot	Anbieter	Zeit	Ort	Kontaktadresse / Telefon
Frischmahlzeitendienst	Wohlfühlheim	Tel. Anmeldung 1 Tag im Voraus bis 18.00 Uhr	Allmendstr. 15 3638 Blumenstein	033 335 30 13 info@wfh-blumenstein.ch
Frischmahlzeitendienst	Eggimann MZ Team	nach Vereinbarung	Eggimann MZ Team Mahlzeitendienst Hühnerhubelstrasse 64 3123 Belp	079 896 60 05
Krankenmobilen	RS Hilfsmittel GmbH	Mo-Fr 9.00 – 12.00 Uhr 13.30-18.00 Uhr	Bernstrasse 292, Heimberg	033 438 33 33 shop@rs-hilfsmittel.ch
Mahlzeitendienst	Pro Senectute		Hauslieferung	Rahel Germann 033 438 21 81 rahel.germann@sunrise.ch
Mittagstisch	Alters- u. Pflegeheim Wattenwil	täglich 11:30 Uhr	Burgisteinstr. 34 Wattenwil	Leitung Gastronomie 033 359 26 56 od. 033 359 26 15
Seniorenbetreuung	Home Instead Berner Oberland Berner Dienste für Senioren AG		Thunstrasse 8, 3700 Spiez	033 847 80 60

REGIONAL Beratung und Information

Angebot	Anbieter	Zeit	Ort	Kontaktadresse / Telefon
Beratung und Unterstützung, Kurse, Infos, Anlässe, Sport	Pro Senectute Berner Oberland		Malerweg 2, 3601 Thun	033 226 60 60
Berner Gesundheit, Beratung bei Suchtproblemen			Aarestrasse 38B 3600 Thun	033 225 44 00
Fahrdienst SRK Oberland	Schweiz.Rotes Kreuz	siehe Website	Länggasse 2, 3600 Thun	033 225 00 82 fahrdienst-oberland@srk-bern.ch
Fahrdienst	Frauenverein Belp	nach Vereinbarung, resp. Vorbestellung		079 619 76 70

Ombudsstelle für Alters- und Heimfragen	Stiftung		Zinggstrasse 16, 3007 Bern	031 372 27 27 info@ombudsstellen.ch
Sozialdienst Region Wattenwil		nach Vereinbarung	Grundbachstrasse 4, 3665 Wattenwil	033 359 59 61
Procap Bern Regionalstelle Thun	www.procap-bern.ch	Di/Do 9.30 – 11.30 Uhr Mi 9.30 – 11.30/ 14.00 – 16.00 Uhr	Cäcilienstr. 21 3000 Bern 14	033 222 09 09 bern@procap.ch

REGIONALE ALTERS- UND PFLEGEHEIME

Ort	Name	Plätze Altersheim	Plätze Pflegeheim	Ferienbett / Telefon
Blumenstein	Wohlfühlheim		14 Betten	nur bei Vakanzen 033 335 30 13
Seftigen	Pflegezentrum Solviva Chappele	66 Pflegeplätze		nur bei Vakanzen 033 341 84 84
Wattenwil	Alters-und Pflegeheim	43 Betten	47 Betten	Ja 033 359 26 26

Diverse Gemeinden sind folgenden Heimen angeschlossen:

Steffisburg	Solina		125 Betten	Ferienbett ja 033 439 95 95
Spiez	Solina		180 Betten	Ferienbett ja 033 655 40 40
Riggisberg	Altersheim Riggishof		49 Betten, Neubau geplant	031 809 17 22
Riggisberg	Wohnheim		260 Betten	Ferienbett ja 031 808 81 11
Utzigen	Wohn- und Pflegeheim		204 Betten	Ferienbett ja 031 838 21 11

GEMEINDEN BLUMENSTEIN / POHLERN

Angebot	Anbieter	Zeit	Ort	Kontaktadresse / Telefon
Frauenarbeitskreis (stricken)	Kirchgemeinde	Montag 13.30-17.00 Uhr	Pfarrhaus Kirchenstrasse 7	Käthy Wenger 079 523 62 67
Fahrdienst SRK Oberland	Schweiz.Rotes Kreuz	siehe Website	Länggasse 2, 3600 Thun	033 225 00 82 fahrdienst-oberland@srk-bern.ch
Fahrdienst in Gottesdienst	Kirchgemeinde	nach Vereinbarung	Blumenstein / Pohlern	siehe Amtsanzeiger / Pfarramt
Fahrdienst und Einkaufsdienst BLUPO	Kirchgemeinde	nach Vereinbarung	Blumenstein / Pohlern	Lydia Werren 033 356 12 48 Käthy Wenger 033 356 13 32 079 523 62 67
Frischmahlzeitendienst	Wohlfühlheim	Tel. Anmeldung 1 Tag im Voraus bis 18.00 Uhr	Allmendstr. 15 3638 Blumenstein	033 335 30 13
Fusspflege	Frauenverein	siehe Zeitschrift „Freizeit“	Pavillon Badstrasse 5	M. Häusler 033 356 24 91
Geburtstagsständli ab 80 Jahren (Frauen) Blumenstein	Trachtengruppe	nach Vereinbarung	Hausbesuch	Verena Fankhauser 079 743 05 52
Geburtstagsständli ab 80 Jahren (Männer) Blumenstein	Musikgesellschaft	nach Vereinbarung	Hausbesuch, Heimbefuch	Marcel Grütter 079 636 50 49
Geburtstagsständli ab 80 Jahren Pohlern	Musikgesellschaft	nach Vereinbarung	Hausbesuch, Heimbefuch	Marcel Grütter 079 636 50 49
Kurse	Frauenverein	siehe Zeitschrift „Freizeit“	Gantrischstrasse 11	Esther Schläppi 033 356 34 28
Mittagstisch (Anzahl beschränkt)	Wohlfühlheim	12.00 Uhr Anmeldung erforderlich	Wohlfühlheim Blumenstein	Wohlfühlheim 033 335 30 13
Seniorenmittagstisch	Frauenverein	Letzter Donnerstag im Monat	Pfrundscheune bei der Kirche	Sonja Rufener 033 356 32 28

GEMEINDE BURGISTEIN

Angebot	Anbieter	Zeit	Ort	Kontaktadresse / Telefon
Informationsplattform unabhängig zum Thema «Älter werden»	Altersnetzwerk Region Gantrisch	jederzeit	Internet	www.franzundvroni.ch
Anliegen zum Thema «Älter werden»	Altersnetzwerk Region Gantrisch	jederzeit	Hausbesuche nach Vereinbarung	Lisa Loretan 078 422 15 93 Altersbeauftragte
Adventsfeier	Frauenverein	November	Schulhaus Weierboden	Isabelle Portner 033 356 03 02
Senior*innennachmittag	Kirchgemeinde	i.d.R. 1 x pro Monat (2. Dienstagnachmittag)	Kirchgemeindehaus Kirchenthurnen	Rahel Hesse 031 809 04 48 Iris Drescher 031 802 04 10
Fahrdienst Burgistein für Seniorennachmittag	Kirchgemeinde	1 x pro Monat (2. Dienstagnachmittag)	Kirchgemeindehaus Kirchenthurnen	Gaby Zurbuchen 033 356 36 04
Geburtstagsbesuch	Frauenverein	nach Vereinbarung	Ab 80 Jahre, alle 5 Jahre	Isabelle Portner 033 356 03 02
Geburtstagsbesuch	Kirchgemeinde	nach Vereinbarung	Hausbesuch ab 80 Jahren	Rahel Hesse 031 809 04 48
Fahrdienst SRK Oberland	Schweiz.Rotes Kreuz	siehe Website	Länggasse 2, 3600 Thun	033 225 00 82 fahrdienst-oberland@srk-bern.ch
Senior*innenferienwoche	Kirchgemeinde	1 x pro Jahr		Rahel Hesse 031 809 04 48 Iris Drescher 031 802 04 10
Frischmahlzeitendienst	Eggimann MZ Team	nach Vereinbarung	Eggimann MZ Team Mahlzeitendienst Hühnerhubelstrasse 64 3123 Belp	079 896 60 05
Geburtstagsständli ab 80 J.	Jodlerklub Bärgründe Burgistein	nach Vereinbarung		Hans-Jürg Kappeler 079 385 20 26
Konzert Jubilare ab 70 J.	Musikgesellschaft Mühlethurnen	Durchführung 2021 unsicher	noch nicht bekannt	Nicole Schmid, Präsidium
Mittagstisch	Kirchgemeinde	1 x pro Monat siehe Anzeiger/Donnerstag und „reformiert“	Rest. Adler, Mühlethurnen	Hanni Huber 031 809 03 56 Hanni Regamey 031 809 26 18
Zäme Ässe (offen für alle)	Kirchgemeinde	1x pro Monat (1. Dienstag)	Kirchgemeindehaus Kirchenthurnen	Susanna Marti 031 809 30 58 Willy Niklaus 031 809 04 48
Senior*innenausflug	Kirchgemeinde	gemäss Jahresprogramm		Willy Niklaus 031 809 04 48

Senior*innenausflug	Einwohnergemeinde	August (letzter Donnerstag)		Gemeindeverwaltung 033 359 30 40
Suppentag	Frauenverein	November (3. Samstag)	Mehrzweckhalle Burgiwil	Isabelle Portner 033 356 03 02
Adventsfenster	Frauenverein	Dezember (alle 2 Jahre)	im ganzen Dorf	Erika Krebs 033 356 59 56 Anita Krebs 033 356 07 36
Kurse	Frauenverein	2 – 3x pro Jahr	Variabel	Lydia Koch 076 480 15 97

GEMEINDE GURZELEN

Angebot	Anbieter	Zeit	Ort	Kontaktadresse / Telefon
Altersturnen	Pro Senectute	Donnerstag 09.30-10.30 Uhr	Turnhalle Gurzelen	Frau Hostettler 033 345 34 02
Fahrdienst Gottesdienst	Kirchgemeinde	nach Vereinbarung	Gurzelen / Seftigen	siehe Amtsanzeiger
Fahrdienst SRK Oberland	Schweiz.Rotes Kreuz	siehe Website	Länggasse 2, 3600 Thun	033 225 00 82 fahrdienst-oberland@srk-bern.ch
Frischmahlzeitendienst	Eggimann MZ Team	nach Vereinbarung	EggimannMZ Team Mahlzeitendienst Hühnerhubelstrasse 64 3123 Belp	079 896 60 05
Geburtstagsständli	Musikgesellschaft	nach Vereinbarung	nach Vereinbarung	Sonja Plüss 033 345 17 23
Höck für Verwitwete und Alleinstehende	Kirchgemeinde	1. Mittwoch im Monat/ 14.00 Uhr	MZG Gurzelen / BGZ Seftigen	siehe Amtsanzeiger und „reformiert“ Erika Kislig 078 809 44 95
Mittagstisch	Kirchgemeinde	1. Freitag im Monat	Kirchliches Begegnungszentrum Seftigen	Sekretariat Kirchgemeinde 033 345 85 25
Mittagstisch	Heilsarmee	3. Donnerstag im Monat ab 11.45 Uhr	Heilsarmee Gurzelen	Korps Gurzelen 033 345 13 55
Seniorenferien	Kirchgemeinde	1 x pro Jahr		Pfarrer Andrea Fabretti 033 345 46 90
Seniorenachmittag Immergrün	Kirchgemeinde	3. Mittwoch im Monat/ 14.00 Uhr	MZG Gurzelen / BGZ Seftigen	siehe Amtsanzeiger Gauch Barbara 033 345 57 87
Seniorenausflug Immergrün	Kirchgemeinde	2 x pro Jahr		Gauch Barbara 033 345 57 87
Seniorenreisli	Einwohnergemeinde	alle zwei Jahre		Gemeindeverwaltung 033 346 81 81
Spielnachmittag für Seniorinnen und Senioren	Kirchgemeinde	letzter Dienstag im Monat 14.00 Uhr	Kirchliches Begegnungszentrum Seftigen	Sekretariat Kirchgemeinde 033 345 85 25

GEMEINDE FORST - LÄNGENBÜHL

Angebot	Anbieter	Zeit	Ort	Kontaktadresse / Telefon
Altersnachmittag	Jodlerchörli Bärgarve	1. Sonntag im Februar	Mehrzweckgebäude	Herr Gabriel 033 345 14 17
Altersturnen	Frau Nelly Courtet	Dienstag 09.00-10.00 Uhr	Längenbühl	Frau Courtet 033 335 35 36
Altersweihnachten	Frauenverein	Dezember	Längenbühl	Katharina Hadorn 033 356 31 56
Ausflug Seniorengruppe	Kirchgemeinde Wattenwil	1 x jährlich, Ende August	Abfahrt bei Mehrzweckgebäude	Maria Mai Rodekohl 078 690 40 28
Fahrdienst SRK Oberland	Schweiz.Rotes Kreuz	siehe Website	Länggasse 2, 3600 Thun	033 225 00 82 fahrdienst-oberland@srk-bern.ch
Frischmahlzeitendienst	Eggimann MZ Team	nach Vereinbarung	Eggimann MZ Team Mahlzeitendienst Hühnerhubelstrasse 64 3123 Belp	079 896 60 05
Fusspflege	Frau Liseli Schär	5 mal im Jahr	Mehrzweckgebäude	Elise Schär 033 356 34 25
Geburtstagsbesuch	Einwohnergemeinde ab 80 Jahren			Elise Schär 033 356 34 25 R. Hadorn 033 356 25 47
Predigtauto	Kirchgemeinde Amsoldingen	nach Vereinbarung	Längenbühl-Amsoldingen	Verena Brönnimann 033 356 19 15 R. Wenger 033 356 42 40
Seniorengruppe	Kirchgemeinde Wattenwil	1. Dienstag im Monat	Längenbühl MZG	Maria Mai Rodekohl 078 690 40 28
Seniorengruppen	Kirchgemeinde	1 x monatlich	Seniorengruppe Forst-Längenbühl / Wattenwil	Pfarrer H.J. Kägi 079 712 76 79
Seniorenmittagstisch	Frauenverein	im Oktober	Längenbühl MZG	Katharina Hadorn 033 356 31 56
Seniorenachmittag Längenbühl mit Fahrdienst	Kirchgemeinde Amsoldingen	im Winter 1 x pro Monat	Kirchgemeindehaus Amsoldingen	R. Wenger 033 356 25 39 Verena Brönnimann 033 356 19 15
Seniorenreise	Kirchgemeinde Amsoldingen	Mai		Evelyne Thönen 033 657 16 69

GEMEINDE SEFTIGEN

Angebot	Anbieter	Zeit	Ort	Kontaktadresse / Telefon
Altersausflug	Frauenverein Seftigen	1 x jährlich		Barbara Roth 033 345 57 41
Behindertenausflug	Frauenverein (im Kirchgemeinde Wechsel)	1 x jährlich ungerade Jahre 1 x jährlich gerade Jahre		Barbara Roth 033 345 57 41 Pfarrer Andrea Fabretti 033 345 46 90
Besucherdienst	Kirchgemeinde	nach Vereinbarung	Heime / zu Hause	Claudia Moser 077 255 74 92
Besucherdienst	Frauenverein		Heime	Barbara Roth 033 345 57 41
Fahrdienst SRK	Vermittlungsstelle Oberland	nach Vereinbarung	Länggasse 2, 3600 Thun	033 225 00 82 fahrdienst-oberland@srk-bern.ch
Fahrdienst Gottesdienst	Kirchgemeinde		Gurzelen / Seftigen	siehe Amtsanzeiger
Frischmahlzeitendienst	Eggimann MZ Team	nach Vereinbarung	Eggimann MZ Team Mahlzeitendienst Hühnerhubelstrasse 64 3123 Belp	079 896 60 05
Geburtstagsbesuche	Kirchgemeinde	ab 80 Jahren	Gurzelen / Seftigen	Kirchgemeinde Sekretariat 033 345 85 25
Höck für Verwitwete und Alleinstehende	Kirchgemeinde	1. Mittwoch im Monat	Kirchliches Begegnungszentrum	Erika Kislig 078 809 44 95 033 345 34 90
Krankenbesuche	Kirchgemeinde	nach Vereinbarung	Heime und Spitäler	Pfarrer Andrea Fabretti 033 345 46 90
Krankenmobilien	RS Hilfsmittel GmbH	Mo-Fr 9.00-12.00 Uhr und 13.30-18.30 Uhr	Bernstrasse 292, Heimberg	033 438 33 33
Mittagstisch für alle	Frauenverein	2 x jährlich ab 11.00 Uhr	Aula-Hortraum, Seftigen	Katharina Toneatti 079 667 13 93
Mittagstisch für alle	Kirchgemeinde	1. Freitag im Monat (ohne Juli und Dezember)	Kirchliches Begegnungs- zentrum	Kirchgemeinde Sekretariat 033 345 85 25
Seniorenturnen für Frauen und Männer (Pilates Care)	Private Basis	Montag 14.00 – 15.00 Uhr (ohne Schulferien)	Aula Seftigen	Heidi Braunschweiler 079 708 75 23
Seniorenturnen für Frauen und Männer (Fit Gym)	Pro Senectute Kanton Bern	Montag 16.00 – 17.00 Uhr	Aula Seftigen	Fritz Wyss 079 637 22 80
Seniorenferien	Kirchgemeinde	1 x jährlich		Pfarrer Andrea Fabretti 033 345 46 90

Seniorenachmittag	Frauenverein Seftigen	2 x jährlich		Katharina Toneatti	079 667 13 93
Senioren-Ausflug	Kirchgemeinde	2 x jährlich		Kirchgemeinde Sekretariat	033 345 85 25
Seniorenachmittag Immergrün	Kirchgemeinde	3. Mittwoch im Monat/ 14.00 Uhr	Gurzelen / Seftigen	Schneider Markus	033 345 13 50
Seniorenturnen für Männer	Private Basis	Donnerstag 16.15-17.15 Uhr	Turnhalle Seftigen	Hans Peter Gyger	033 345 49 44
Spielnachmittag	Kirchgemeinde	letzter Di im Monat/ 14.00 Uhr	Kirchliches Begegnungszentrum	Amtsanzeiger Helene Kohli Rosmarie Stooss	079 746 27 43 078 402 23 61

GEMEINDE UEBESCHI

Angebot	Anbieter	Zeit	Ort	Kontaktadresse / Telefon
Fahrdienst SRK Oberland	Schweiz.Rotes Kreuz	siehe Website	Länggasse 2, 3600 Thun	033 225 00 80 fahrdienst-oberland@srk-bern.ch
Fit Gym	Pro Senectute	Mittwochnachmittag	MZG Uebeschi	Fritz Wyss 033 345 12 75
Geburtstagsbesuch	Einwohnergemeinde	ab 90 Jahre		Gemeindeverwaltung 033 346 50 40
Geburtstagsbesuch	Kirchgemeinde	ab 80 Jahre		Kirchgemeinde 033 345 42 94
Gemeindeferien 60+	Kirchgemeinde	September		Markus Schmid 079 378 03 99
Höck	Frauenverein	1. Donnerstag im Monat Von Oktober – Mai	Archestube MZG	Lina Wenger 033 345 23 73
Mahlzeitendienst	Wohlfühlheim Blumenstein	nach Anmeldung	Allmendstrasse 15	033 335 30 13
Seniorenbesuch	Privat	nach Vereinbarung		Burga Wullschleger 033 345 37 79
Seniorenessen	Kirchgemeinde	4. Freitag im Monat siehe Anzeiger und "reformiert"	direkt im Restaurant	Kirchgemeinde 033 345 42 94
Seniorenkreis	Kirchgemeinde	2. Freitag im Monat	Pfrundschüür Thierachern	Kirchgemeinde 033 345 42 94
Seniorenachmittag	Männerchor	im März/April	MZG Uebeschi	Präsident Männerchor 079 434 47 01
Seniorenweihnachten	Frauenverein	Dezember	Archestube MZG	Frau L. Wenger 033 345 23 73
Senioren-Wandergruppe	Kirchgemeinde	Mo od. Do/1x monatlich		Marianne Strauss 079 656 75 91

GEMEINDE WATTENWIL

Angebot	Anbieter	Zeit	Ort	Kontaktadresse / Telefon
Besucherdienst	Kirchgemeinde	spontan oder nach Vereinbarung		Pfarrer H.J. Kägi 079 582 67 61
Besucherdienst	Gemeinderat	100 Jahre		
Coiffeur Hausservice	Frau Sibylle Peter	nach Vereinbarung	Mettleneggenstr. 14, Wattenwil	079 280 68 12
Fahrdienst SRK Oberland	Schweiz.Rotes Kreuz	siehe Website	Länggasse 2, 3600 Thun	033 225 00 82 fahrdienst-oberland@srk-bern.ch
Fusspflege	Frau T. Nydegger	nach Vereinbarung, auch Hausbesuche	Blumensteinstr. 10, Wattenwil	033 356 26 77 oder 079 635 56 75
Mittagstisch	Alters- u. Pflegeheim	täglich 11.30 Uhr	Wattenwil	Leitung Hauswirtschaft 033 359 26 26
Mittagstisch	Frauenverein	1 x monatlich	Kirchgemeindehaus	Silvia Wenger 079 242 29 41 Ruth Schwander 078 632 96 86
Mittagstisch	Kirchgemeinde	1 x monatlich / Mittwoch	Grundbachhöck /Rainschulhaus Grundbach	Monika Hofmann 079 557 05 35
Seniorengruppen	Kirchgemeinde	1 x monatlich	Seniorengruppe Forst-Längenbühl / Wattenwil	Maria Mai Rodekohl 033 356 14 27
Seniorenkreis	Seniorenverein	alle 2 Wochen mittwochs	Kirchgemeindehaus	Margrit Armellino 079 307 87 81
Seniorentanzen	Frauenverein	1 x monatlich	Feuerwehrgebäude	Christine Krebs 033 356 28 29 079 219 30 01
Frischmahlzeitendienst	Eggimann MZ Team	nach Vereinbarung	Eggimann MZ Team Mahlzeitendienst Hühnerhubelstrasse 64 3123 Belp	079 896 60 05
Handarbeiten und Plaudern	Frauenverein	alle zwei Wochen freitags ab 13.30 Uhr	Bistro ArcheStube	Therese Müller 033 356 16 42 079 306 29 96
Wandergruppe Schmetterlinge				Gustavo Flügel 033 356 45 22

Gemeinde Blumenstein	Gemeindeverwaltung Blumenstein, Stockentalstr.2, 3638 Blumenstein Telefon 033 359 60 60, www.blumenstein.ch , gemeinde@blumenstein.ch
Gemeinde Burgistein	Gemeindeverwaltung Burgistein, Burgiwil 21 E, 3664 Burgistein Telefon 033 359 30 40, www.burgistein.ch , gemeindeverwaltung@burgistein.ch
Gemeinde Forst-Längenbühl	Gemeindeverwaltung Forst-Längenbühl, Seematt 7, 3636 Längenbühl Telefon 033 356 02 15, www.forst-laengenbuehl.ch , gemeinde@3636.ch
Gemeinde Gurzelen	Gemeindeverwaltung Gurzelen, Dörfli 117, 3663 Gurzelen Telefon 033 346 81 81, www.gurzelen.ch , gemeinde@gurzelen.ch
Gemeinde Pohlern	Gemeindeverwaltung Pohlern, Hof 18D, 3638 Pohlern 033 356 12 00, www.pohlern.ch , info@pohlern.ch
Gemeinde Seftigen	Gemeindeverwaltung Seftigen, Dorfmat 6, 3662 Seftigen Telefon 033 346 60 80, www.seftigen.ch , info@seftigen.ch
Gemeinde Uebeschi	Gemeindeverwaltung Uebeschi, Dorf 32, 3635 Uebeschi Telefon 033 346 50 40, www.uebeschi.ch , info@uebeschi.ch
Gemeinde Wattenwil	Gemeindeverwaltung Wattenwil, Vorgasse 1, 3665 Wattenwil Telefon 033 359 59 11, www.wattenwil.ch , info@wattenwil.ch