



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	Burgisteinstrasse 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 Dienst	nach Vereinbarung	Eggimann MZ Dienst Mahlzeitendienst Hühnerhubelstrasse 64 3123 Belp	079 896 60 05
Krankenmobilien	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. Vorbereitung		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		15 Betten	nur bei Vakanzen 033 335 30 13
Seftigen	Pflegezentrum Solviva Chappele	Anzahl Pflegeplätze: 66		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 033 356 13 32 oder 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 oder Website Kirchgemeinde
Fahrdienst und Einkaufsdienst BLUPO	Kirchgemeinde	nach Vereinbarung	Blumenstein / Pohlern	Lydia Werren 033 356 12 48 Käthy Wenger 033 356 13 32 oder 079 523 62 67
Frischmahlzeitendienst	Wohlfühlheim	Tel. Anmeldung 1 Tag im Voraus bis 18.00 Uhr	Wohlfühlheim Blumenstein	Wohlfühlheim 033 335 30 13 info@wfh-blumenstein.ch
Fusspflege	Frauenverein	siehe Zeitschrift „Freizeit“ oder Website Frauenverein	Pavillon Badstrasse 5	M. Häusler 033 356 24 91
Heimbewohnerbesuche	Einwohnergemeinde Blumenstein in Zusammenarbeit mit Frauenverein	nach Vereinbarung	Heimbesuch	Gemeindeverwaltung Blumenstein 033 359 60 60
Geburtstagsbesuche ab 80 Jahren	Einwohnergemeinde Blumenstein	nach Vereinbarung	Hausbesuch	Gemeindeverwaltung Blumenstein 033 359 60 60
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, Heimbesuch	Marcel Grütter 079 636 50 49
Geburtstagsständli ab 80 Jahren Pohlern	Musikgesellschaft	nach Vereinbarung	Hausbesuch, Heimbesuch	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	Iris Drescher 031 802 04 10
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 Dienst	nach Vereinbarung	Eggimann MZ Dienst 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 für Senior*innen 60+	Musikgesellschaft Mühlethurnen	15. Sept. 2024	Kirchgemeindehaus Kirchenthurnen	www.mgmuehlethurnen.ch Stephan Sterchi 079 273 08 96
Senior*innenausflug	Kirchgemeinde	gemäss Jahresprogramm		Rahel Hesse 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

GEMEINDE GURZELEN

Angebot	Anbieter	Zeit	Ort	Kontaktadresse / Telefon
Altersturnen	Pro Senectute	Donnerstag 09.30-10.30 Uhr	Turnhalle Gurzelen	Frau Engeloch
Besucherdienst	Kirchgemeinde	nach Vereinbarung	Heime / zu Hause	Claudia Moser 077 255 74 92
Fahrdienst Gottesdienst	Kirchgemeinde	nach Vereinbarung	Gurzelen / Seftigen	siehe Amtsanzeiger
Geburtstagsständli	Musikgesellschaft	nach Vereinbarung	nach Vereinbarung	Hodler Michael sekretariat@mg-gurzelen.clubdesk.com
Geburtstagsbesuche	Kirchgemeinde	nach Vereinbarung / ab 80 Jahren	Gurzelen / Seftigen	Sekretariat Kirchgemeinde 033 345 85 25
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 - 18.00 Uhr	Bernstrasse 292, Heimberg	033 438 33 33
Lismi- und Nahmorgen	Kirchgemeinde	Donnerstag 09.00 – 11.00	Kirchliches BGZ Seftigen	Claudia Moser 077 255 74 92
Mittagstisch	Kirchgemeinde	findet im Moment nicht statt	BKirchliches GZ 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	finden im Moment nicht statt		Pfarrer Andrea Fabretti 033 345 46 90
Seniorenachmittag Immergrün	Kirchgemeinde	3. Mittwoch im Monat/ 14.00 Uhr	MZG Gurzelen / BGZ Seftigen	Schneider Markus 033 345 13 50
Seniorenausflug Immergrün	Kirchgemeinde	2 x pro Jahr		Schneider Markus 033 345 13 50
Seniorenreisli	Einwohnergemeinde	alle zwei Jahre		Gemeindeverwaltung 033 346 81 81
Spielnachmittag für Seniorinnen und Senioren	Kirchgemeinde	letzter Dienstag im Monat 14.00 Uhr	BGZ Seftigen	Helene Kohli 079 746 27 43 Rosmarie Stooss 078 402 23 61

Zvieri Höck		erster Mittwoch im Monat / 14.00 Uhr / ab 7.2.2024	Altes Schulhaus Gurzelen Bijou, Seftigen	Erika Kislig 078 809 44 95 Fahrdienst Doris Hofer 079 380 71 31
-------------	--	---	---	--

GEMEINDE FORST-LÄNGENBÜHL

Regelmässige Angebote

Angebot	Anbieter	Zeit	Ort	Kontaktadresse / Telefon
Altersturnen	Pro Senectute Thun	Montag 09.00 - 10.00 Uhr	Mehrzweckgebäude	Ida Gafner 033 345 72 29
Fusspflege	Frauenverein	5x im Jahr	Mehrzweckgebäude	Esther Schenk 078 858 39 43
Spiel- und Plauder Träff	Frauenverein	1. Freitag im Monat	Mehrzweckgebäude	Brigitte Messerli 079 774 22 13
Seniorengruppe Forst-Längenbühl	Kirchgemeinde Wattenwil-Forst	1. Dienstag im Monat	Mehrzweckgebäude	Martin Kaltenrieder 079 373 00 41
Abholfahrtdienst für Seniorengruppe	Kirchgemeinde Wattenwil-Forst			Erika Yavuz 033 356 37 36
Mittagstisch	Kirchgemeinde Amsoldingen	1x im Monat 12.00 - 14.00 Uhr	Kirchgemeindesaal Amsoldingen	Sieglinde Klie 033 341 12 35
Seniorenachmittag Längenbühl mit Fahrdienst	Kirchgemeinde Amsoldingen	im Winter 1 x pro Monat (November – März)	Kirchgemeindehaus Amsoldingen	Sieglinde Klie 033 341 12 35 Fahrdienst: Dora Wenger 033 356 20 48
Geburtstagsbesuch ab 80 Jahren	Einwohnergemeinde		Hausbesuch	Ursula Knöri (Forst) 079 445 77 24 Gertrud Krebs (L'bühl) 033 356 20 63
Fahrdienst SRK Oberland	Schweiz. Rotes Kreuz		Länggasse 2, 3600 Thun	033 225 00 80
Frischmahlzeitendienst	Eggimann MZ Dienst	nach Vereinbarung	Eggimann MZ Dienst Hühnerhubelstrasse 64 3123 Belp	079 896 60 05

Diverse Anlässe

Altersnachmittag	Jodlerchörli Bärgerve	1x jährlich	Mehrzweckgebäude	Ueli Beer 033 671 21 37
Seniorenessen	Frauenverein	1x jährlich	Mehrzweckgebäude	Brigitte Messerli 079 774 22 13
Seniorenreise	Kirchgemeinde Amsoldingen	1x jährlich		Sieglinde Klie 033 341 12 35
Seniorenausflug	Gewerbeverein Wattenwil	1x jährlich (Mittwochnachmittag im Mai)		Daniel Küenzi 031 818 20 60

GEMEINDE SEFTIGEN

Angebot	Anbieter	Zeit	Ort	Kontaktadresse / Telefon
Altersausflug	Frauenverein Seftigen	1 x jährlich		Katharina Toneatti 079 667 13 93
Besucherdienst	Kirchgemeinde	nach Vereinbarung	Heime / zu Hause	Claudia Moser 077 255 74 92
Besucherdienst	Frauenverein		Heime	Katharina Toneatti 079 667 13 93
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 Dienst	nach Vereinbarung	Eggimann MZ Dienst Mahlzeitendienst Hühnerhubelstrasse 64 3123 Belp	079 896 60 05
Geburtstagsbesuche	Kirchgemeinde	ab 80 Jahren	Gurzelen / Seftigen	Claudia Moser 077 255 74 92
Krankenbesuche	Kirchgemeinde	nach Vereinbarung	Heime und Spitäler	Pfarrer Andrea Fabretti 033 345 46 90
Krankenmobilen	RS Hilfsmittel GmbH	Mo-Fr 9.00-12.00 Uhr und 13.30-18.30 Uhr	Bernstrasse 292, Heimberg	033 438 33 33
Lismi- und Nähmorgen	Kirchgemeinde	Donnerstag 09.00 – 11.00 (ohne Schulferien)	BGZ Seftigen	Claudia Moser 077 255 74 92
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		Katharina Toneatti 079 667 13 93
Seniorenachmittag Immergrün	Kirchgemeinde	3. Mittwoch im Monat/ 14.00 Uhr	Gurzelen / Seftigen	Schneider Markus 033 345 13 50
Seniorenturnen für Männer	Private Basis	Donnerstag 16.00-17.00 Uhr	Turnhalle Seftigen	Arnold Trachsel 079 250 01 54
Spielnachmittag	Kirchgemeinde	letzter Di im Monat/ 14.00 Uhr	Kirchliches Begegnungszentrum	Amtsanzeiger Helene Kohli 079 746 27 43 Rosmarie Stooss 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 Dienst	nach Vereinbarung	Eggimann MZ Dienst 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