



Angebote gegen Einsamkeit im Alter in der Stadt Bern

Hier finden Sie Angebote für Begegnung, Freizeit, Austausch in der Stadt Bern. Vieles ist kostenlos oder günstig und kann ohne Anmeldung genutzt werden. Die Liste erhebt keinen Anspruch auf Vollständigkeit. Weitere Angebote finden Sie in Quartierzeitungen, Quartiertreffs und in Veranstaltungsprogrammen.

grün: kostenlos gelb: kostenlose und kostenpflichtige Angebote blau: kostenpflichtig

Stadtteilübergreifende Angebote			
<u>Alzheimer Bern</u>	Berner Generationenhaus Bahnhofplatz 2, 3011 Bern	T. 0313120410, bern@alz.ch	Freizeit und Begleitung für Personen mit Demenz und für Angehörige
<u>AVIVO Bern</u>	AVIVO Sektion Bern Gotthelfstr. 14, 3014 Bern	T. 0313903646	Ausflüge, Pétanque, Rundgänge durchs Quartier, Filmabende, Informationen, ...
<u>Bärner Chötti</u>	Postfach 2139, 3001 Bern	T. 0319924320	Stammtisch, Jassabende, Minigolf, Kegeln, Tanzen, Grillieren, ...
Besuchsdienste: Betreuung oder Begleitung	<ul style="list-style-type: none"> • <u>Belle Vie</u>: Wangenstr. 86a, 3018 Bern, T. 031 537 07 00, info@bellevie.ch • <u>Besuchsdienst c/o B Bern</u>: Blinden- und Behindertenzentrum Bern, Neufeldstr. 95, 3012 Bern, T. 031 306 33 33, info@b-bern.ch • <u>SRK Kanton Bern</u>, Postfach, Bernstr. 126, 3052 Zollikofen, T. 031 919 09 09, kvbe@srk-bern.ch 		
<u>Centro La bella età</u>	Gaselstr. 2, 3098 Schliern	T. 0319810253 laterzaeta@bluewin.ch	Italienischsprachiger Treffpunkt gegen Einsamkeit im Alter
<u>Christkath. Kirche St. Peter & Paul</u>	Kramgasse 10, 3011 Bern	T. 0313180655 sekretariat@ckqbern.ch	Seelsorge, Jass- und Spielnachmittage, Mittagstisch
<u>Collegium 60plus</u>	Berner Generationenhaus Bahnhofplatz 2, 3011 Bern	sekretariat@collegium60plus.ch	Veranstaltungs- und Kursprogramm im Bereich Bildung
<u>Eglise française de Berne</u>	Paroisse française Predigergasse 3, 3011 Bern	T. 0313123926 secretariat@egliserefberne.ch	Cafétéria, Café-contact, Cinéma, Wandern, Mittagstisch, Club des loisirs, Senior*innennachmittag
<u>Erzählcafé Bern</u>	Netzwerk Erzählcafé Postfach 1766, 8031 Zürich	T. 0585703004 info@netzwerk-erzaehlcafe.ch	Gesprächsrunden an verschiedenen Orten
<u>Femmes-Tische, Männer-Tische</u>		T. 0786085333, info@femmestische.ch , info@maennertische.ch	Frauen- und Männergesprächsrunden zu verschiedenen Themen
<u>Graue Panther Bern</u>	Barbara Leuenberger Mattenhofstr. 4, 3007 Bern	T. 0798613741 sekretariat@grauepantherbern.ch	Wanderungen, Ausflüge, Begegnungen, Anlässe

Grupo mayor Hispano-hablantes de Berna	Sophiestr. 5, 3072 Ostermundigen	T. 078 753 24 20	Freizeit, Sport, Kultur, Begegnungen mit anderen Spanischsprechenden in Bern und Ostermundigen.
Kultur am Bettrand	Bern	T. 031 317 44 63; Anmeldeformular connect@kulturambettrand.ch	Kulturschaffende kommen zu Ihnen nach Hause und lesen, musizieren, performen, erzählen...
malreden	ganze Schweiz	T. 0800 890 890, info@malreden.ch	Telefonischer Austausch, Telefonfreundschaften
Mein Ohr für Dich	ganze Schweiz	T. 0800 500 400	Telefonischer Austausch, Telefonfreundschaften
Nachbarschaft Bern	Schlossstr. 87a, 3008 Bern	T. 0313825090 info@nachbarschaft-bern.ch	Unterstützung im Quartier bieten oder annehmen
Paroisse catholique de Berne et environs	Rainmattstr. 20, 3011 Bern	T. 0313813416 cure.francaise@cathberne.ch	Ausflüge, Gespräche, Begegnungen für Französischsprachende
Pro Senectute Kanton Bern	Worbentalstrasse 32, 3063 Ittigen	T. 0313590303 region.bern@be.prosenectute.ch	Ausflüge, Musik, Tanz, Spiele, ...
Senior Bern		T. 0793337820	Treffen und Anlässe, diverse Online-Foren
Tavolata Global Community	3000 Bern	foseal@bluewin.ch	Gemeinsam kochen und essen, Gesprächsrunden, Ausflüge
TiM-Tandem im Museum	Projektbüro TiM/TaM Gloriastr. 73, 8044 Zürich	T. 0794337553, duerr@tim-tam.ch	Museumsbesuche mit Begleitpersonen
Verein étoile	Salvisbergstr. 6, 3006 Bern	T. 0313885005, info@verein-e-toile.ch	Begleitung und Kultur für Langzeitranke, ältere Menschen u. a.
Haus der Religionen	Europaplatz 1, 3008 Bern	T. 0313805100 info@haus-der-religionen.ch	Interreligiöser und interkultureller Dialog und Veranstaltungen

Stadtteil I (Innere Stadt)

Berner Generationenhaus	Bahnhofplatz 2	T. 0313288700, info@begh.ch	Plaudertisch, Erzählcafé, Ausstellungen, Konzerte, Trauercafé, Info-Anlässe, Innenhof mit Bar...
Ev.-ref. Kirchgemeinde Heiliggeist	Sozialdiakonie Bürenstr. 8	T. 0762485426 regula.rhyner@refbern.ch	Spaziergänge, Wanderungen, Treff für Geflüchtete und Freiwillige aus dem Quartier, Mittagstisch im Bürenpark, Seniorenferien, Sommerwoche 60plus in der Nydegg, Sommerwoche Bürenpark, Mittwochstreff 60plus, Weihnachtsfeier, Seelsorge, Beratungen, Freiwilligenarbeit, Konzerte und Musik, Theater-Gespräche
Ev.-ref. Kirchgemeinde Münster	Münsterplatz 1	T. 0313115051, vanessa.buetikof-fer-cavegn@refbern.ch	Donnerstagstreff, Wanderungen, Spaziergänge, Seniorenmittagstisch, Krankenpredigtkreis, Besuchs- und Betreuungsdienst, Taxidienst, Freiwilligenarbeit
Ev.-ref. Kirchgemeinde Nydegg	Nydeggstalden 9	T. 0313527343 julia.schaller@refbern.ch	Mittagstisch und Suppenzmittag Burgfeld, Spaziergänge, Wanderungen, Erzählcafé, Seniorenturnen
Offene Kirche Heiliggeist	Spitalgasse 44	T. 0313707114 info@offene-kirche.ch	Beratungsangebot «ganz Ohr», Cafeteria, Lesungen, offenes Singen, Meditation, ...
Röm.-kath. Pfarrei Dreifaltigkeit Bern	Taubenstr. 4	T. 0313130303 info@dreifaltigkeit.ch	Nachmittagstreff, Sonntags- und Märtkaffee, Altersnachmittag, Znacht am Samstag, Adventskranzen, Club 70 für Migrant*innen aus Italien und Spanien

Stadtteil II (Länggasse-Felsenau)			
<u>Begegnungszentrum 3004</u>	Reichenbachstr. 77	info@verein3004.ch	Begegnungen und Angebote im Quartier
<u>B Blinden- und Behindertenzentrum</u>	B. Blinden- und Behindertenzentrum Bern Neufeldstr. 95	T. 0313063650 pia.schneider@b-bern.ch	Besuchsdienst
<u>Burgerspittel im Viererfeld</u>	Viererfeldweg 7	T. 0313076617 info@burgerspittel.ch	Gemeinsames Mittagessen am Mittwoch
<u>Ev.-ref. Kirchgemeinde Matthäus; Röm.-kath. Pfarrei Heiligkreuz</u>	Reichenbachstr. 77	T. 0314246973, antonia.jud@ref-bern T. 0313090018 julia.ceyran@kathbern.ch	Mittagstisch, Nachmittagskaffee, Wandern, Treffpunkt Frauen bzw. Männer, Treffpunkt neue Horizonte
<u>Ev.-ref. Kirchgemeinde Paulus</u>	Freiestr. 20	info@pauluskirche.ch	Feierabendtreff Männer 60plus, Nähatelier, Lesetreff, Café Paulus, Kultur im Koffer, Wandergruppe, Znüni-Treff für SeniorInnen, Mittwoch-Treff (Jassen, Spiele), Chor, Sonntagsmittag
<u>FürAbend Engehalbinsel/Länggasse</u>		T. 0791370840 tom.lang@vbqbern.ch	Gemeinsames Essen und Trinken zum Feierabend
<u>Quartiernacht Aaregg</u>	Projektraum Ob. Aareggweg 51a	T. 0791370840 tom.lang@vbqbern.ch	Gemeinsames Essen und Austausch
<u>TreffTisch Engehalbinsel</u>	Lo Snag Bar Oberer Aareggweg 45	T. 0791370840 tom.lang@vbqbern.ch	Wöchentlicher Treffpunkt für Austausch und Fragen
<u>Zuhörbänkli Lindenhof</u>	Parkanlage des Lindenhospitals, Bremgartenstr. 117	mail@fight4sight.ch	Ort zum Plaudern
Ab 15.10.2023: Sonntag-Stammtisch	Restaurant Cavallo Star, Bubenbergplatz 8, 14.30–16.30 Uhr	T. 031 350 43 03 franziska.grogg@refbern.ch T. 031 309 00 02 katharina.jakob@refbern.ch T. 031 300 33 46 barbara.petersen@kathbern.ch	Jeden Sonntagnachmittag soll ab dem 15. Oktober im Ristorante Cavallo Star ein Stammtisch stattfinden, geleitet von zwei Freiwilligen.
Stadtteil III (Mattenhof-Weissenbühl)			
<u>Dock8 – Teilhabezentrum in Holliger</u>	Holligerhof 8	T. 0798426070 dock8@wohnenbern.ch	Restaurant DOCK8 ohne Konsumzwang, Beratungen, Gespräche, freie Computer-, Drucker- und Internetnutzung, Zeitungen, Bibliothek, Klavier...
<u>Ev.-ref. Kirchgemeinde Frieden</u>	Steigerhubelstr. 65	T. 0763098042 sarah.halter@refbern.ch T. 0774146861 matthias.hunziker@refbern.ch	Mittagstisch, Webgruppe, Nähatelier Steigerhubel

<u>Quartiertreff Villa Stucki</u>	Seftigenstr. 11	quartiertreff@villastucki.ch	Quartieranlässe: Tanzen, Fitness, Kurse, Sprachen-Café, ...
<u>Quartierverein Marzili</u>	Brückenstr. 31	T. 0315082443 info@quartiervereinmarzili.ch	Quartieranlässe, Info-Veranstaltungen, Arbeitsgruppen
<u>Träff 23</u>	Eggimannstr. 23	T. 0313811594	Yoga, Strickträff, Pizza und Pingpong
<u>Treffpunkt Cäcilia</u>	Balderstr. 33	Kontaktformular	Quartieranlässe
<u>Zwischenraum Weissenstein</u>	Sinnerstr. 8	info@zwischenraum-weissenstein.ch	Gesellschaftsspiele Montagstreff, Qigong, Yoga, Pétanque, Rendez-vous francophone u.a.

Stadtteil IV (Kirchenfeld-Schosshalde)

<u>App NotAlone</u>	VBG Quartierarbeit ST4	reto.baertsch@vbqbern.ch	Unterstützung im Alltag mit einer digitalen App
<u>Ev.-ref. Kirchgemeinde Petrus</u>	Kirchgemeindehaus Arbeit mit Senior*innen Franziska Grogg Brunnadernstr. 40	T. 0313504303 franziska.grogg@refbern.ch	Senior*innentreffpunkt, Singtreff Wittigkofen, Jass-Gruppe, Sommerferien für Senior*innen, FitGym Pro Senectute, Gehirntraining, Kultur im Koffer, Besuche, Ausflüge, Vorträge, Musik, Theater, café littéraire, Mittagstisch
<u>IG Schönberg-Ost</u>		T. 0782505075 call4all@schoenberg-ost.ch	Nachbarschaftshilfe call4all, Stammtisch im Restaurant Belmont im Zentrum Schönberg
<u>Nachbereguppe Obstberg</u>		T. 0792719426, nachbarschaftshilfe@ng-obstberg.ch	Freiwilligenarbeit, Unterstützung bei einfachen Hilfeleistungen
<u>Träffer: Quartiertreff Schosshalde</u>	Schosshaldenstr. 43	info@traeffer.ch	Strick-Café, Café, Jass-Nachmittag, Tamilischer Mittagstisch, Chor
<u>Quartiertreff Thunplatz</u>	Thunplatz 13	christina@qtt.ch	Sommerfest, Frühlingsmärit, Lotto, Generationenanlässe
<u>Quartierraum Burgfeld</u>		T. 0786675838, info@burgfeld.ch	Yoga, Soirée fixe (plaudern, philosophieren, Tee- und Kaffeetrinken), Nähcafé
<u>Röm.-kath. Kirchgemeinde Bruder Klaus</u>	Dubravka Lastric Segantinistr. 26a	T. 0313501438 Dubravka.lastric@kathbern.ch	Filmnachmittage, Jassen, Erzählcafé, Grill, Tai-Chi, Witwer*innen-Treffen, Theater, Adventsfeier, Spaziergänge, Wanderungen
<u>Schosshalden-Ost-ring-Murifeld-Leist</u>		T. 0796540166 patrickstutter1@bluewin.ch	Apéros, Brunch, Menschen kennenlernen am Egelsee
<u>Tavolata Schönberg</u>	Von-Gunten-Str. 10	T. 0313314717, erna.boixet@gmx.ch	Gemeinsam kochen und essen, alternierendem*r Gastgeber*in

Stadtteil V (Breitenrain-Lorraine)

<u>Breitsch-Träff</u>	Breitenrainplatz 27	T. 0313313646, info@breitsch-traeff.ch	Märit-Kafi am Samstag, Mittwochnacht, Stricken für alle, politisch-philosophischer Diskussionsclub
<u>Ev.-ref. Kirchgemeinde Johannes</u>	Kirchgemeindehaus Johannes Wylersstr. 5	T. 0313320278 mandana.trucco@refbern.ch	Bistro Johannes, Ökum. Senior*innen Spaziergänge, Ökum. Sommerwoche 60plus, Qigong 60plus, Ökum. Monatstreff 60plus, Café Littéraire, Senior*innen-Theater, Turnen für Senior*innen, Volkstanz, Gesprächsrunden für Zeit- und Lebensfragen, Palliative-Café, Seniorenmänner-Gruppe

<u>Ev.-ref. Kirchgemeinde Markus</u>	Sozialdiakonie, Altersarbeit Tellstr. 35	T. 0313322914 bettina.kipp@refbern.ch	Infos, Unterhaltungsangebote, offenes Singen, Spaziergänge, Ökum. Sommerplauschwoche, Ökum. Monatstreff 60plus, Kirchenkino, Handarbeitsgruppe Mission 21, Spielcafé, Kafi Markus, Turnen für Senior*innen, Palliative-Café
<u>Quartiertreff IG Löchligut</u>	Löchligutweg 11 3084 Worblaufen	T. 0793021292 arnold.schneiter@bluewin.ch	Begegnungsstrasse, Jassen, Abendessen, Mittagstisch, Sommerfest, Jahresausflug, Trefflokal zur Miete
<u>Quartierzentrum 5 (ehem. Wylerhuus)</u>	Flurstr. 26b	T. 0313315955 nina.mueller@vbqbern.ch	Nähatelier Zusammen Nähen, Café
<u>Röm.-kath. Pfarrei St. Marien</u>	Wylerstr. 24–26	T. 0313308980 Marien.bern@kathbern.ch	Projektchor, Handarbeitsgruppe, Café Mélange, Plauderstündli, Ökum. Sommerplauschwoche 60plus, Ökum. Spaziergänge, Turngruppe, freiwilliges Engagement möglich
<u>Tavolata Teilete</u>	Bern	Kontaktformular	Gemeinsam kochen und essen
<u>Tavolata Scheila</u>	Bern	Kontaktformular	Gemeinsam kochen und essen
<u>Tavolata Breitsch</u>	Bern	Kontaktformular	Gemeinsam kochen und essen
<u>Tavolata Pic-assiette</u>	Bern	Kontaktformular	Gemeinsam kochen und essen
<u>Tavolata Viva Berna</u>	Bern	T. 0313514120, zita.stahel@bluewin.ch	Gemeinsam kochen und essen (6 Frauen im Pensionsalter)
Stadtteil VI (Bümpliz-Oberbottigen)			
<u>Ev.-ref. Kirchgemeinde Bethlehem</u>	Anita von Rotz Eymattstr. 2b	T. 0319961851 anita.vonrotz@refbern.ch	Sommerfest, gemeinsames Essen, Spielen für Ältere, Näh- und Strickatelier, Senior*innentreff, Ökum. Singnachmittag, Lauftreff mit anschliessendem Café, Zmorge, Männerpalaver, Erzählcafés, Besuchs- und Begleitdienst, Seniorenwoche
<u>Ev.-ref. Kirchgemeinde Bümpliz</u>	Caroline Prato Baumgartenstr. 37	T. 0319910761 caroline.prato@refbern.ch	Besuchsdienst, Wanderungen, Seniorennachmittag, Kaffeetreff, Sprachencafé, Dienstagscafé, Ökum. Mittagstisch, Frauen-Forum, Gesprächsnachmittage für Witwen, Café littéraire, Männerwelt, Nähateliers, Ferien 60plus, Bärndütsch-Aabe, Sprachencafé
<u>Forum Bethlehem</u>	Ralf Treuthardt Waldmannstr. 25/G4	T. 0793916253 ralftreuthardt@forumbethlehem.ch	Lesungen, Bethlehem Kulturtage, Podiumsgespräche, Architekturführungen etc.
<u>Freizeithaus Holenacker</u>	Quartierverein Holenacker Holenackerstr. 210	vorstand@holenacker-verein.clubdesk.com	Bewegungskurs für Frauen, Kaffeestube
<u>Generationenpark Bienzgut</u>	Generationenpark Bienzgut Bernstr. 77	T. 0319911757 katja.gipp@bienzgut.ch	Öffentlicher Aussenraum, Meditation, Tearoom und Mittagstisch (Domicil Baumgarten), Dienstagscafé, Bibliothek, Bewegung im Park, Spielnachmittag, Sonntagscafé, Urban Gardening
<u>Quartiertreff Baracke</u>	Mädergutstr. 62	T. 0319800030	Mittagstisch (Mo und Mi), CaféTeeria, Spieltreff für alle
<u>Quartiertreffpunkt Untermatt</u>	Bümplizstr. 21	T. 0319924982 treff.untermatt@bluewin.ch	Generationenprojekte, Schreibstube, Mittagstisch, Koch- und Computerkurse
<u>Quartierverein Brünnen</u>	Quartierverein Brünnen 3027 Brünnen	info@qvbruennen.ch	Quartierstamm, Sommerfest

<u>Quartierverein Riedernrain</u>	Riedernrain 264	T. 0319916240 helmut.weber@sunrise.ch	Grillabend, Neujahrsapéro, Nachbarschaftspflege
<u>Quartierzentrum Gäbelbach</u>	Gäbelbachverein Weiermattstr. 54	Kontaktformular	Treffpunkt im Gäbelbach (Träger VBG und Quartierbewohnende)
<u>Quartierzentrum im Tscharnergut</u>	Waldmannstr. 17a	T. 0319917055, info@tscharni.ch	Café Tscharni mit Mittagstisch, Freizeitwerkstatt, Mieträume, Seniorenrat Bethlehem, Tanz 60plus, Altersturnen, Zumba Gold
<u>Röm.-kath. Kirchgemeinde St. Antonius</u>	Isabelle Altermatt Waldmannstr. 60	T. 0319961084 isabelle.altermatt@kathbern.ch T. 0319900324 patricia.walpen@kathbern.ch T. 0319961087 chantal.reichen@kathbern.ch	12i-Club, Sprachencafé Bern West, Seniorennachmittag, Terza età, Frouezyt Fyrabe-Tee, Mittagstisch Bern-West
<u>Röm.-kath. Kirchgemeinde St. Mauritius</u>	Pfarrei St. Mauritius Waldmannstr. 60	mauritius.bern@kathbern.ch T. 0319900320 andrea.siegrist@kathbern.ch T. 0319961084 Isabelle.altermatt@kathbern.ch	Seniorennachmittag, Unterstützung bei Integration und Sprachbarrieren, Sommergarten-Café, Beisammensein, Frauengruppe, Sozialberatung, Gruppo Donne, Sprechstisch für Männer bzw. für Frauen
<u>Stiftung B – Trägerschaft für soziokulturelle Projekte</u>	Jaelle Eidam Stiftung B Bernstr. 77	T. 0319944465, info@stiftungb.ch	Begegnungszentrum Bienzgut und Brünnengut, Kunstachse: Kunst im Quartier, Veranstaltungen im Stadtteil VI
<u>StöckTreff</u>	Bienenstr. 7	T. 0799005992 annkatrin.graber@vbqbern.ch	Stricken & Häkeln, Kaffeetreff für Senior*innen, Nähatelier, Gartentruhen, Elterncafé, Lebkuchen verzieren etc.
<u>Tavolata Conviviale</u>	Udo Schümann Untermattweg 36	T. 0319912090 u.schuemann@bluewin.ch	Gemeinsam kochen und essen
<u>Vitadoro AG</u>	Kornweg 17	T. 0319971777, info@vitadoro.ch	Anlässe für Senior*innen im Quartier, Mittagstisch Café Tscharni inkl. Fahrdienst