



Wissenswertes über die Gemeinden

Ittigen/Bolligen/ Ostermündigen

Wirtschaft | Vereine | nützliche Informationen

19. Jahrgang 2023/24

Verteilt durch



P · R · O · I · N · F · O

BURKHALTER ARCHITEKTEN

www.burkhalterag.ch

Kennen Sie den **Wert** von Ihrem **Haus**?

Ihr Haus hat verstecktes Potenzial
Wir haben den Blick dafür

→ Höherer Verkaufspreis für Sie

Testen Sie uns!

www.archinnova.ch

oder 031 920 11 11



archinnova immobilien ag

Zürcherholz bietet von der Planung bis hin zur Fertigstellung von Holzbauten individuelle auf den Kunden zugeschnittene Lösungen.



HZ zürcherholz
H. Zürcher AG | Holzbau

H. Zürcher AG | Holzbau | Waldheimstrasse 15 | 3072 Ostermundigen
T +41 31 939 32 32 | F +41 31 939 32 33
buero@zuercherholz.ch | zuercherholz.ch

**FENSTER
MÜLLER**

Holzfenster | Holzmetallfenster | Kunststofffenster
Hauseingangstüren | Einbruchschutz | Service
Reparaturen | Glasbruch | Insektenschutz

Fabrik für Fensterbau

Fenster Müller AG | Tel 031 921 00 44

www.fenster-mueller.ch | info@fenster-mueller.ch





Frei

Orthopädie-Schuhtechnik GmbH

Uta Frei-Knoche

Orthopädie-Schuhmacher-Meisterin 

- Schuheinlagen nach Mass
- Sensomotorische Einlagen
- Schuhe für Einlagen
- Orthopädische Spezialschuhe
- Schuhe nach Mass
- Kompressionsstrümpfe
- Schuhreparaturen
- Elektronische Fussmessung
- Ganganalysen



Vorderer Schermen 4 • CH-3063 Ittigen

Tel. +41 (0)31 928 02 00 • info@frei-ortho.ch

www.frei-ortho.ch



Entdecken Sie jetzt unser
Digibook von
Ittigen/Bolligen/Ostermundigen!

Inhalt

SOS Wichtige Rufnummern	2,3
Impressum	4
Vorwort Gemeindepräsident Ittigen	5
Gemeindeinfos Ittigen	6, 7
Gemeindeinfos Bolligen	8, 9
Gemeindeinfos Ostermundigen	10, 11
Top Lehrstellen in der Region	13–17
Poststellen Tarife	18
Gewerbe vor Ort	19–23
Branchenverzeichnis	20–23
Ihre Anwälte und Notare	24
Rund ums Haus	25–28
Medizinisch gut versorgt	29–44
Soziale Institutionen	45–50
Vereine	51–76
Vereinsverzeichnis	52–54
Veranstaltungen	77
Parteien	78, 79
Kalender	80

SOS / Wichtige Rufnummern

Notfallnummern

Polizei	117
Feuerwehr	118
Sanitätsnotruf	144
Apotheken-Notfalldienst	0900 98 99 00
3.00 Fr. Grundgebühr und 2.40 Fr. /Min.	
AppElle!	
24h-Hotline der Frauenhäuser	031 533 03 03
Ärztlicher Notfalldienst	0900 57 67 47
3.00 Fr. Grundgebühr und 2.40 Fr. /Min.	
Die Dargebotene Hand	143
Elternnotruf Bern	0848 35 45 55
Frauenhaus Bern	031 332 55 33
Kinderärztliche Notfallberatung	
KiSpi	0900 632 927
3.00 Fr. Grundgebühr und 2.40 Fr. /Min.	
Notfall-Tierarzt	0900 00 25 25
3.00 Fr. Grundgebühr und 2.40 Fr. /Min.	
Psychiatrischer Notfall (Insel)	031 632 88 11
Rega	1414
Sorgentelefon für Kinder u. Jugendliche	147
Tierambulanz (09.00–18.00 h)	079 706 09 47
Vergiftungen	145
Zahnärztlicher Notfalldienst	
Bern	0900 57 67 47
3.00 Fr. Grundgebühr und 2.40 Fr. /Min.	

Varia

AIDS-Hilfe Bern	031 390 36 36	Frauenspital	031 632 10 10
Alkohol- u. Suchtberatung	031 311 11 56	Gasversorgung ewb (Pikett)	031 321 31 11
Altersheim Senevita Aespliz	031 924 20 20	Gebäudeversicherung Kt. BE	0800 666 999
Augencentrum Zytglogge	031 311 58 33	Gemeindepolizei Bolligen	031 924 70 20
Mütter- u. Väterberatung Kt. BE	031 552 16 16	Inselspital Bern	031 632 21 11
Bern Airport	031 960 21 11	Kantonstierarzt	031 633 52 70
Bern Tourismus	031 328 12 12	KESB	031 925 22 73
Berufsberatung	031 633 80 00	Kinder- u. Jugendfachstelle	
Bestattungsdienst		Ittigen	031 925 23 81
P. + M. Rohrbach-Bettschen AG	031 931 17 25	Bolligen	031 921 21 89
BKW (Kundenservice)	0844 121 113	Ostermundigen	031 931 02 51
Egli Bestattungen	031 333 88 00	Kinderklinik Bern	031 632 21 11
Ehe- u. Familienberatung	031 312 10 66	Klinik Beau-Site	031 335 33 33
Engeriedspital	031 309 91 11	Klinik Permanence	031 990 41 11
Feuerwehrkommandant		Lantana – Fachstelle Opferhilfe	
Bolligen	079 410 25 85	b. sexualisierter Gewalt	031 313 14 00
Ittigen	079 339 05 46	Lindenhofspital	031 300 88 11
Ostermundigen	079 606 57 63	Notfalldienst Chiropraktoren	079 292 22 22
Flughafen Kloten	0900 300 313	Nova-Taxi AG	031 331 33 13
3.00 Fr. Grundgebühr und 2.40 Fr. /Min.			
Frauenhaus Bern	031 332 55 33		



BESTATTUNGSDIENST
P. + M. ROHRBACH-BETTSCHEEN AG
031 931 17 25

seit 1958

UNTERE ZOLLGASSE 22, **OSTERMUNDIGEN**

TAG UND NACHT
 BERATUNG NACH TELEFONISCHER VORANMELDUNG
 WWW.ROHRBACHAG.CH INFO@ROHRBACHAG.CH

Im Todesfall beraten und unterstützen wir Sie mit einem umfassenden und würdevollen Bestattungsdienst.



EGLI
BESTATTUNGEN

Bern und Region seit 1975

Breitenrainplatz 42, 3014 Bern
 www.egli-ag.ch, 24 h-Tel. 031 333 88 00

Polizeiwache Ittigen	031 368 76 81	Spital Münsingen	031 682 82 82	Universitätsklinik	
Polizeiwache Ostermundigen	031 638 82 50	Spital Siloah	031 958 11 11	f. Psychiatrie Waldau	031 930 91 11
Praxiszentrum Bahnhof Bern	031 335 50 00	Spital Tiefenau	031 308 81 11	Wasserversorgung Bolligen	
Psychiatriezentrum Münsingen	031 720 81 11	Spitex Ittigen	031 928 20 00	Pikett-Telefon, 24h	031 911 30 65
RAV	031 636 02 31	Spitex Bolligen	031 928 08 08	während Bürozeiten	031 924 70 30/33
RBS	031 925 55 55	Suchtprävention Bern	031 370 70 70	Wasserversorgung Ittigen	
Salem-Spital	031 337 60 00	Telecom Pikettdienst	031 950 59 10	ausserhalb Bürozeiten	031 321 31 11
SBB Auskunft	0848 44 66 88	Tilia Pflegezentrum Ittigen	031 917 21 11	während Bürozeiten	079 457 52 48
Schuldenberatung	031 371 84 84	Tilia Ostermundigen	031 930 61 11	Zivilschutzkommandant	031 932 34 37
Seniorenresidenz Talgut	031 924 71 11	Tilia Steingrüebli	031 930 44 44		
Sonnenhofspital	031 358 11 11	Tilia Stiftung f. Langzeitpflege	031 930 01 00		

**DONNERS HAGU
DRÄCKS-SOUVEREI!**

fachstelle-naturgefahren.ch

Schützen Sie Ihr Zuhause vor Schäden.

Wir unterstützen Sie dabei. Entdecken Sie praktische Tipps und erfahren Sie mehr zu unseren Unterstützungsbeiträgen.

GVB
Wir versichern Ihr Gebäude.



#AlleinerziehendGemeinsamStark

Der Schweizerische Verband alleinerziehender Mütter und Väter **SVAMV** engagiert sich mit Beratung und Unterstützung für Einelternfamilien und ihre Kinder. Dazu kommt Informations-, Vernetzungs- und Lobbyarbeit, um die Lebenslage von Einelternfamilien zu verbessern. Unsere Publikationen unterstützen Einelternfamilien mit kompetenten Informationen.

Beratung unter:

Tel. 031 351 77 71 · info@svamv.ch

Spenden:

CH75 0900 0000 9001 6461 6



www.einelternfamilie.ch

Impressum

19. Jahrgang, Oktober 2023/24

Auflage 8'50 Exemplare

Alle Rechte vorbehalten.

Das Werk einschliesslich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung ausserhalb der engen Grenzen des Urheberrechtsgesetzes ist ohne Zustimmung des Verlages unzulässig und strafbar. Dies gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronische Systeme.

Copyright by Proinfo CH AG

Verlag und Redaktion

Proinfo CH AG
Glutz-Blotzheim-Strasse 3, 4500 Solothurn
Telefon 032 628 20 00, Fax 032 628 20 10
edition@proinfo.ch, www.proinfo.ch

Bildnachweis Gemeinden, Vereine und Proinfo CH AG

Titelbild Brigitte Senn

Verteilung durch die Schweizerische Post.

Tarife und Dokumentation können Sie unseren Webseiten entnehmen.

Anfragen und Mutationen richten Sie bitte direkt an den Verlag.

Silvia Werst
Ihre persönliche
Regionalverkaufsleiterin

Für eine vollumfängliche Beratung
melden Sie sich unter 079 342 10 25
oder silvia.werst@proinfo.ch



In Ittigen daheim

Ich hoffe, Sie fühlen sich in Ittigen wohl. Mit unserem breiten Dienstleistungsangebot und unserer Infrastruktur wollen wir dazu beitragen. Bereits jetzt profitieren Sie von guten Verkehrsverbindungen, vielfältigen Einkaufsmöglichkeiten sowie attraktiven Naherholungsgebieten.

Selbstverständlich entwickeln wir uns für Sie kontinuierlich weiter und optimieren das, was notwendig und möglich ist. Beispielsweise haben wir mit dem Kanton zusammen das Naherholungsgebiet am Aareufer in Worblauen renaturiert und die Uferschutzplanung vorangetrieben. Aktuell werden noch die letzten beiden Puzzlestücke fertiggestellt: das neue Infrastrukturgebäude inklusive Restaurant sowie das Sanieren und Erweitern der ARA-Strasse, die so wesentlich sicherer für Fussgängerinnen und Fussgänger wird.

Zusammen mit dem Regionalverkehr Bern-Solothurn RBS haben wir zudem den Knoten Station Ittigen saniert und so bessere Voraussetzungen für den Individual- und den öffentlichen Verkehr geschaffen. Nebst dem neuen, speziell geformten Perron-Dach fällt auch die neue Kreiseldekoration auf: Das Velo in Grossformat aus dem 3D-Drucker ist einem unserer bekanntesten Einwohner, Fabian Cancellara, gewidmet.

Das Projekt «Knoten Station Ittigen» bildet ausserdem die Grundlage, um den östlichen Teil des Talgut-Zentrums neu zu gestalten: Einerseits soll attraktiver Wohnraum entstehen, andererseits ein neues Einkaufserlebnis, denn aufgrund seines Alters entspricht das Zentrum weder dem heutigen Einkaufsverhalten noch den Lebensgewohnheiten. Die weiteren Projektschritte sollen ab 2024 folgen.

Die Details zu diesen und anderen spannenden Projekten finden Sie immer aktuell auf unserer Website. Informieren Sie sich, oder noch besser: Engagieren Sie sich in einem Verein, in einer Behörde oder im Quartier und gestalten Sie so Ihre Gemeinde mit.

Herzlichst

Marco Rupp, Gemeindepresident Ittigen



Gemeinde Ittigen

Kanton	Bern
Postleitzahl	3063 Ittigen 3048 Worblaufen
Einwohnerzahl (31.12.2022)	11'673
Höhe	526 m ü. M.
Gesamtfläche	420.62 ha
Hundetaxe	CHF 100.–
Steuerfuss	1.13
Wasserhärte	20 °fH (mittelhart)

Gemeindeverwaltung

Dienstleistungszentrum	Rain 7, Postfach 226, 3063 Ittigen
info@ittigen.ch	www.ittigen.ch
Telefon Empfang:	031 925 22 22
Fax:	031 925 22 99
Öffnungszeiten:	
Mo.	08.30–11.30 Uhr / 13.30–18.00 Uhr
Di., Do.	08.30–11.30 Uhr / 13.30–17.00 Uhr
Mittwoch	12.15–17.00 Uhr
Freitag	08.30–11.30 Uhr / 13.30–16.00 Uhr
Bau	031 925 22 62
Bildung	031 925 22 93
Finanzen	031 925 22 10
Gemeindeschreiberei	031 925 22 22
Soziales	031 925 22 32

Varia

Bibliothek

Talgut-Zentrum 25
031 921 63 20

Entsorgungshof Hubelgut

Hubelgutstr. 6, Worblaufen
031 921 15 15

Entsorgungshof Schermen

Wölflistr. 17, Bern
031 321 79 79

Eventlocation Stufenbau

Pulverstr. 8
031 302 10 15

Gosteli-Stiftung

Altikofenstr. 186, Worblaufen
031 921 02 22

Hallenbad

Kappelisacker
Kappelisackerstr. 77
031 921 57 22

Kitas

MiniKita Ittigen
Blumenweg 6
031 918 04 27
Kita KIWI
Worblentalstr. 51
031 921 64 66

Kita Talgutzentrum
Talgutzentrum 25
031 918 40 36

Kita Tevilino und Wydacker
Längfeldstr. 1 und 46
031 922 09 33

Kita Swisscolino
Alte Tiefenaustr. 6, Worblaufen
031 928 03 40

Tageselternverein

Untere Emme
034 413 04 58

Kirchgemeinden

Katholische Kirchgemeinde
Petrus und Paulus
Rain 13
031 921 57 70

Reformierte Kirchgemeinde
Rain 13
031 921 72 91

Ludothek

Talgut-Zentrum 25
078 669 79 00

Quartierzentrum Kappelisacker

Chäppu Träff
Kappelisackerstr. 119
031 925 23 88 / 079 725 97 01

Sportanlagen

Sportclub «Haus des Sports»
Talgut-Zentrum 27
031 359 71 09

Sportplatz Hubelgut
Hubelgutstr. 3, Worblaufen
031 921 61 69

Tivoli Sportcenter
Fischrainweg 55, Worblaufen
031 921 37 17

Tiergarten Zick-Zack

Hinterer Schermen
079 479 81 51

Werkhof

Bahnstr. 1–7
031 924 26 26

Schulen (www.schule-ittigen.ch)

Schulsekretariat

Zyklus 1+2

Rain 7 031 925 22 28

Zyklus 3

Rain 7 031 925 22 17



Schulferien

Weihnachtsferien

Sa., 23.12.2023 –
So., 07.01.2024

Sportwoche

Sa., 03.02.2024 –
So., 11.02.2024

Frühlingsferien

Sa., 06.04.2024 –
So., 21.04.2024

Sommerferien

Sa., 06.07.2024 –
So., 11.08.2024

Herbstferien

Sa., 21.09.2024 –
So., 13.10.2024

Schule für Lebensrettung

Die Firma mit dem Namen
«**Schule für Lebensrettung**» besteht seit 2000.
Anne Sabourdy – Sanität und Erwachsenenbildnerin



Angebote:

Kurse in Heimen für
– Pflegefachleute – Alle Angestellten
– In Kitas – Menschen mit Beeinträchtigung
– Alle Mitarbeitenden – Kinder im Globikurs
Auch Kurse in Firmen kann ich anbieten

freundlich • kompetent • bestimmt • zuverlässig



GSD Gayret Security AG
Sicherheit nach Berner Art

3063 Ittigen • 031 928 28 40 • gsd-gayret.ch



Gemeinde Bolligen

Kanton	Bern
Postleitzahl	3065 Bolligen
Einwohnerzahl (31.12.2021)	6'400
Höhe	578 m ü. M.
Gesamtfläche	16.57 km ²
Hundetaxe	CHF 100.–
Steueranlage	1.6
Wasserhärte	20–23 °fH (mittelhart)

Einwohnergemeinde

Hühnerbühlstr. 3, 3065 Bolligen
 info@bolligen.ch
 www.bolligen.ch

Telefon: 031 924 70 70

Öffnungszeiten:
 Mo. 08.00–11.30 Uhr / 14.00–18.00 Uhr
 Di. geschlossen
 Mi., Do. 08.00–11.30 Uhr / 14.00–16.30 Uhr
 Fr. geschlossen

Wegen Corona vorläufig Dienstag und Freitag ganzen Tag geschlossen.

Präsidiales	031 924 70 00
Öffentliche Sicherheit	031 924 70 20
Bildung und Kultur	031 924 70 25
Bauverwaltung	031 924 70 30
Finanzverwaltung	031 924 70 40
AHV-Zweigstelle	031 924 70 42
Steuern	031 924 70 50
Sozialdienste	031 924 70 60

Varia

Entsorgungshof Schermen

Wölflistr. 17, Bern
 031 321 79 79

Hallenbad

Lutertalstr. 30
 031 921 55 03

Kita

Kita Butzus
 Bolligenstr. 109
 031 922 12 82

Kirchgemeinden

Evang.-ref. Kirchgemeinde
 Kirchstr. 12
 031 921 15 66

Museum

Ortsstube Bolligen
 Kirchstr. 6
 079 356 42 58

Reberhaus

Kirchstr. 9
 031 921 66 33

Sportanlage

Schul- und Sportanlage Lutertal
 Lutertalstr. 52
 031 921 52 51

Oberstufenzentrum Eisengasse
 Eisengasse 3
 079 446 97 54

Werkhof

Krauchthalstr. 22
 031 921 95 31



Kirchstrasse 11
 3065 Bolligen

075 525 50 00
 info@gusto-cafe.ch

www.gusto-cafe.ch

Schulen (www.schule-bolligen.ch und www.eisengasse.ch)

Schulleitung

Lutertalstr. 52
Sekretariat 031 921 52 51

Schulhaus Lutertal

Lutertalstr. 52 031 921 52 51
Hauswart 079 257 23 23

Schulhaus Ferenberg

Ferenberg, 3066 Stettlen
031 931 53 53
Hauswartin 079 672 87 37

Kindergärten

Altes Schulhaus
Bolligenstr. 113 031 921 00 59

Bodenacker
Habstettenstr. 20 031 921 60 47

Brunnenhof
Brunnenhofst. 7 031 921 15 22

Eggweg
Eggweg 4 031 921 49 74

Stegackerweg
Stegackerweg 12 031 921 63 13

Oberstufenzentrum Eisengasse
Eisengasse 3
Schulleitung: 031 921 32 73
Hauswart: 079 446 97 54

Musikschule

Eisengasse 3a 031 922 11 91

Tagesschule

Hühnerbühlstr. 5 031 924 70 25

Schulhaus Lutertal
Lutertalstr. 52
031 921 57 19 / 079 627 15 66

Schulferien

Weihnachtsferien

Sa., 23.12.2023 –
So., 07.01.2024

Sportwoche

Sa., 24.02.2024 –
So., 03.03.2024

Frühlingsferien

Sa., 06.04.2024 –
So., 21.04.2024

Sommerferien

Sa., 06.07.2024 –
So., 11.08.2024

Herbstferien

Sa., 21.09.2024 –
So., 13.10.2024



**MUSIK
SCHULE
BANTIGER**
BOLLIGEN ITTIGEN OSTERMUNDIGEN STETTLEN

«Ohne Musik
wäre das Leben
ein Irrtum!»
Nietzsche



Musik für Kinder, Jugendliche und Erwachsene – Probelektion und Anmeldung jederzeit möglich!
Eisengasse 3a | 3065 Bolligen | www.musikschule-bantiger.ch | 031 922 11 91



Gemeinde Ostermundigen Einwohnergemeinde

Kanton	Bern	Schiessplatzweg 1, Postfach 101
Postleitzahl	3072 Ostermundigen	3072 Ostermundigen 1
		info@ostermundigen.ch
Einwohnerzahl (31.12.2021)	18'044	www.ostermundigen.ch
Höchster Punkt:	735 m (m. ü. M.) Ostermundigenberg	Telefon: 031 930 14 14
Tiefster Punkt:	529 m.ü.M Neuhaus	Öffnungszeiten:
Gesamtfläche	6 km ²	Mo. 08.00–11.45 Uhr / 13.45–18.00 Uhr
Hundetaxe	CHF 100.–	Di. 13.45–17.00 Uhr
Steueranlage:	1.69	Mi., Do. 08.00–11.45 Uhr / 13.45–17.00 Uhr
Wasserhärte	14.3–20 °fH	Fr. 08.00–15.00 Uhr

Varia

Bibliothek / Ludothek

Bernstr. 72
031 931 13 13

Entsorgungshof Schermen

Wölflistr. 17, Bern
031 321 79 79

Jugend- u. Freizeithaus HANGAR

Oberfeldweg 48
031 931 02 51

Kitas

Hummelinäschtl
Bernstr. 66
031 931 63 03

Lindenweg
Lindenweg 16
031 931 01 07

Ostermundigen
Obere Zollgasse 40
031 932 59 10

pop e poppa
Oberfeld
Oberfeldweg 11
031 931 33 89

pop e poppa
Ostermundigen
Schermenweg 190
031 931 06 82

Sterntaler
Bolligerstr. 143B
031 301 05 54

Kirchgemeinden
Katholisches Pfarramt Guthirt
Obere Zollgasse 31
031 930 87 00

Reformierte Kirche
Obere Zollgasse 15
031 930 86 00

Tell Kultur Zentrum

Bernstr. 101
079 378 66 68

Sportanlage

Schwimmbad
Dennikofenweg 120
031 932 56 46

Werkhof

Forelstr. 5
031 930 13 11

Schulen (www.ostermundigen.ch/verwaltung/bildung-kultur-sport/bildung/schulanlagen)

Bernstrasse

Bernstr. 60
Schulleitung 031 930 16 30
Hauswart 079 848 64 57

Dennigkofen

Dennigkofenweg 169
Schulleitung 031 930 88 52
Hauswart 079 385 72 71

Mösli

Kilchgrundstr. 25
Schulleitung 031 931 01 18
Hauswart 079 848 64 70

Rothus

Wegmühlegässli 103, Bolligen
Hauswart 031 921 73 75

Rüti

Rütiweg 9
Schulleitung 031 930 40 21
Hauswart 079 386 74 80

Kindergärten

Ahornstr. 1 031 931 00 56
Ahornstr. 3 031 931 00 85

Alpenstr. 12 031 932 58 08

Alpenstr. 14 031 931 16 86

Bernstr. 58 031 930 16 40

Blankweg 37A 031 931 53 41

Dennigkofenweg 197
I: Provisorium Mitteldorfstr. 12a 031 931 50 25

II: Provisorium Rütiweg 138 031 931 72 05

III: 031 930 88 50

Hättenberg

Wiesenstr. 24

Provisorium Rütiweg 2

031 931 75 94

Lindendorf

Unt. Zollgasse 26 079 572 19 63

Mösli
Kilchgrundstr. 25
I: 031 931 49 12
II: 079 572 19 62

Oberfeldweg 11

I: 031 931 88 89

II: 031 931 88 90

Rütiweg 138

031 931 31 20

Schiessplatzweg 34

I: 031 931 55 88

II: 031 931 59 27

Unterdorf

Nobsstr. 19 031 931 70 80

Schulferien

Weihnachtsferien

Sa., 23.12.2023 –
So., 07.01.2024

Sportwoche

Sa., 27.01.2024 –
So., 04.02.2024

Frühlingsferien

Sa., 06.04.2024 –
So., 21.04.2024

Sommerferien

Sa., 08.07.2024 –
So., 11.08.2024

Herbstferien

Sa., 21.09.2024 –
So., 13.10.2024

Die Weihnachts- und Sommerferien beginnen jeweils am Vortag am Mittag.

BAUMANN
VERWALTUNGEN UND TREUHAND AG



Unternehmensberatung | Steuerberatung
Buchführung | Wirtschaftsprüfung
Liegenschaftsverwaltung | Immobilienvermittlung

Untere Zollgasse 28 | 3072 Ostermundigen
Tel.: 031 307 70 70 | Fax: 031 307 70 73
info@bvt-treuhand.ch

www.bvt-treuhand.ch



Warum kommt 5G?



1G
ab 1978
Mobile Telefonie



2G
ab 1993
Der grosse Durchbruch



3G
ab 2004
Das Internet wird mobil



4G
ab 2012
Neue Anwendungen für jede Lebenslage



Darum ist der weitere Ausbau wichtig

Im Durchschnitt braucht heute jeder von uns hundert Mal mehr mobile Daten als vor zehn Jahren. Nur mit neuen Technologiegenerationen – wie aktuell 5G – können die Mobilfunkbetreiber dieses Wachstum stemmen.

Mobilfunk ist eine Erfolgsgeschichte

Mit jeder Generation kamen neue Anwendungen dazu. Diese entstanden, nachdem die Netze gebaut waren. Für 5G gelten übrigens die gleich strengen Regeln wie für die bisherigen Mobilfunkgenerationen.



swisscom

Was ist jetzt mit 5G?

Mehr zu 5G, Mobilfunk, Gesundheit und Umwelt finden Sie hier.

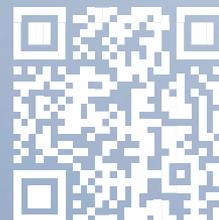


swisscom.ch/5gflyer

Top Lehrstellen in der Region



WENGER

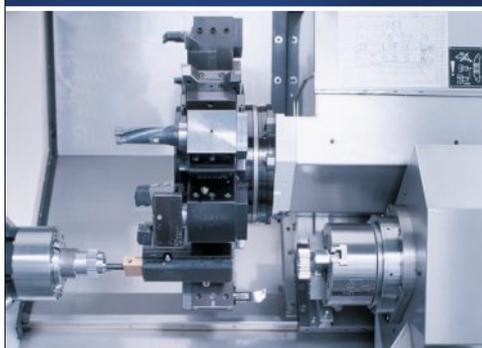


WIR BILDEN AUS

Polymechaniker/in EFZ

Kurt Wenger AG
Maschinen- und Werkzeugbau
Schermenwaldstrasse 5
CH-3063 Ittigen/BE

031 921 33 66 • info@wengerag.ch • www.wengerag.ch





semadeni.com

Mit Semadeni in die Zukunft starten:

Kunststofftechnologe/-in**Kunststoffpraktiker/-in****Logistiker/-in**

Für Eltern, Angehörige und Fachpersonen:

**24h Hilfe und Beratung in
erzieherischen Belastungs-
situationen, bei akuter
Eskalation und zu alltäglichen
Erziehungsfragen.**

Kanton Bern
Canton de Berne24 Stunden
erreichbarE-Mail
BeratungFace-to-Face
Beratung

Online-Chat

**Ihre Spende sorgt dafür, dass Eltern und Erziehungsberechtigte
in Not eine Beratung erhalten.**

Postkonto 80-32539-6 | IBAN ZKB CH29 0070 0111 4010 1823 1





Zimmermann – ein Beruf mit Zukunft

Beer Holzbau sucht genau dich.

Handwerklich begabte Schulabgänger bilden wir seit Jahren mit viel Engagement zu jungen Berufsleuten aus. Nach dem Lehrabschluss nutzen viele eine der zahlreichen Möglichkeiten zur Weiterbildung. Denn der heutige Holzbau ist vielseitig und bietet allerhand Entwicklungsmöglichkeiten.

Wer die 4-jährige Berufslehre zum Zimmermann/Zimmerin EFZ oder die 2-jährige Berufslehre als Holzbearbeiter*in EBA startet, wird von Beer Holzbau unterstützt und gefördert. Unseren lernenden stehen Ausbildungsverantwortliche zur Seite, die sie mit viel Herzblut unterstützen und bis zum Abschluss begleiten.

Bist du interessiert an einer Schnupperlehre?

Dann melde dich bei Elisabeth Beer, sie freut sich auf deinen Anruf.

Obere Zollgasse 76 | 3072 Ostermündigen
031 934 22 88 | www.beer-holzbau.ch



Einblicke in den Beruf
Zimmermann/Zimmerin



P-R-O-I-N-F-O

Offene Lehrstellen?

Nutzen Sie unsere Informationsbücher als regionale Werbung für Ihre Stellenangebote in Ihrem Gemeinde- oder Stadtbuch.



Ihre Kundenberaterin
berät Sie gerne.

Silvia Werst

079 342 10 25
silvia.werst@proinfo.ch
www.proinfo.ch



Ein Beruf mit Zukunft und Tradition

Müller*innen EFZ Fachrichtung Lebensmittel verarbeiten Getreide zu Mehl, Gries oder Frühstücksflocken. Sie kennen die Getreidesorten und wissen Bescheid über die technischen Möglichkeiten der Mühle. Sie verfügen über das Wissen, wie die Mehlsorten in Bäckereien und Haushalten verwendet werden. So werden Produkte hergestellt, die den unterschiedlichen Anforderungen gerecht werden.



Stadtmühle Schenk



Seit 1991 produzieren wir in der neu erbauten, modernen und elektronisch gesteuerten Weichweizenmühle verschiedene Mehle für unsere Kunden. Bist Du interessiert, mehr über den Beruf Müller*in zu erfahren? Dann melde Dich bei uns. Wir freuen uns auf Deine Kontaktnahme.

Stadtmühle Schenk AG | Güterstrasse 54
3072 Ostermundigen | 031 930 16 66
info@schenk-muehle.ch | www.schenk-muehle.ch



Poststellen

3063 Ittigen

Talgut-Zentrum 5

Montag–Samstag

08.00–12.00 Uhr

14.00–18.00 Uhr

Samstag

08.30–11.00 Uhr



3072 Ostermundigen

Bernstrasse 114

Montag–Donnerstag

08.00–19.00 Uhr

Freitag

08.00–21.00 Uhr

Samstag

07.30–17.00 Uhr

Bernstrasse 28

Montag–Freitag

08.00–18.00 Uhr

Samstag

08.30–11.00 Uhr

Posttarife Privatkunden ab 1. Januar 2024

Briefpost			A-Post	B-Post
Produkt	Format	Gewicht	Preis CHF	Preis CHF
Standardbrief	bis B5 (25 x 17.6 cm; bis 2 cm Dicke)	1 bis 100 g	1.20	1.00
Midibrief	bis B5 (25 x 17.6 cm; bis 2 cm Dicke)	101 bis 500 g	1.70	1.40
Grossbrief	bis B4 (35.3 x 25 cm; bis 2 cm Dicke)	1 bis 500 g	2.50	2.00
Grossbrief	bis B4 (35.3 x 25 cm; bis 2 cm Dicke)	501 bis 1000 g	2.50	2.00

seit 40 Jahren
Immobilien
aus Leidenschaft

Immobilien-Verkauf <
-Bewirtschaftung <
-Bewertung <

Liechti + Zahnd AG
IMMOBILIEN UND VERWALTUNGEN

031 924 34 44 liechti-zahnd.ch Bolligen



WUFFGANG 

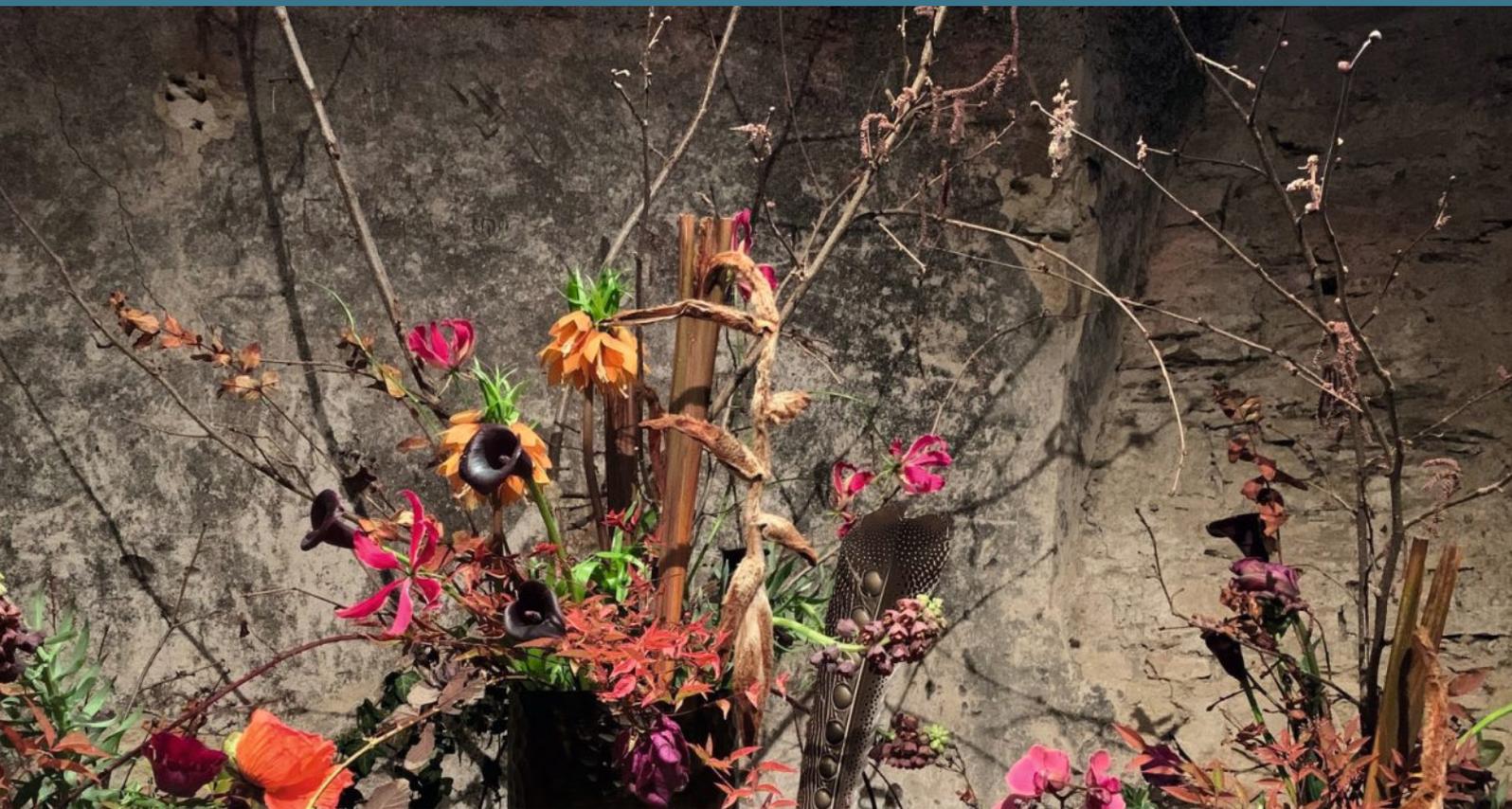
FITNESS FÜR MENSCH & HUND

Hundeschule und Hundephysiotherapie
3063 Ittigen | Telefon 031 918 02 01

wuffgang.ch



Gewerbe vor Ort



Blumen Bergmann

Worbentalstrasse 87
3063 Ittigen

Tel. 031 922 10 42
info@blumenbergmann.ch

Flugbrunnenstrasse 422
3065 Bolligen

Tel. 031 921 76 80
www.blumenbergmann.ch

- Saisonale Floristik
- Hochzeitsfloristik
- Trauerfloristik
- Blumenabos
- Wohnaccessoires & Dekoartikel
- Hauslieferdienst

A

ALTERS- UND PFLEGEHEIM

Carpediem AG

Gartenstr. 6, 3066 Stettlen
031 939 11 11
info@carpediem-ag.ch
www.carpediem-ag.ch

S. 50

Senevita Aespliz

Grauholzstr. 11, 3063 Ittigen
031 924 20 20
aespliz@senevita.ch
www.aespliz.senevita.ch

S. 44

ALTERSDIENSTLEISTUNGEN/
PFLEGEZENTRUM**tilia Stiftung für Langzeitpflege**

Untere Zollgasse 28
3072 Ostermundigen
031 970 65 65
info@tilia-stiftung.ch
www.tilia-stiftung.ch

S. 48, 49

APOTHEKE

Apotheke Moser

Bernstr. 33, 3072 Ostermundigen
031 931 12 65
apomoser@ovan.ch

S. 34

Apotheke Wyss AG

Dorfmarit 10, 3065 Bolligen
031 924 34 24
info@apowyss.ch
www.apowyss.ch

S. 34

Bären Apotheke & Drogerie

Bernstr. 21, 3072 Ostermundigen
031 931 09 31
ostermundigen@drgurtner.ch
www.drgurtner.ch

S. 34, 35

Wegmühle-Apotheke

Bernstr. 98, 3072 Ostermundigen
031 931 33 85
wegmuehleapotheke@pharm-
expert.ch
www.pharmexpert.ch

S. 34

APOTHEKE ITTIGEN

Amavita Apotheke Ittigen

Talweg 6, 3063 Ittigen
058 878 54 30
ama337@amavita.ch
www.amavita.ch

S. 34

APOTHEKE OSTERMUNDIGEN

Amavita Apotheke Ostermundigen

Bernstr. 114, 3072 Ostermundigen
058 878 60 70
apotheke.ostermundigen@
amavita.ch
www.amavita.ch

S. 34

ARCHITEKTUR

**AAP Atelier für Architektur
und Planung AG**

Bolligenstr. 102, 3065 Bolligen
031 380 16 20
info@aap.ch
www.aap.ch

S. 25

Burkhalter Architekten AG

Talgutzentrum 25, 3063 Ittigen
031 925 84 84
mail@burkhalterag.ch
www.burkhalterag.ch

US 2

AUGENÄRZTIN

Augenarzt Altstadt AG

Dr. med. Fabienne Troendle
Augenärztin FMH
Herrengasse 4, 3011 Bern
031 312 12 82
praxis.troendle@hin.ch
www.augenarzt-altstadtbern.ch

AUSBILDUNGSINSTITUTION

agilas – bilden bewegt

Kistlerstr. 63, 3065 Bolligen
031 924 24 00
info@agilas.ch
www.agilas.ch

S. 45

B

BÄCKEREI/CAFÉ

Reinhard AG

Bäckerei Café Lounge
Milchstr. 2, 3072 Ostermundigen
031 932 09 69
info@reinhard.swiss
www.reinhard.swiss

US 4

BESTATTUNGEN

Egli Bestattungen

Breitenrainplatz 42
Postfach 588, 3000 Bern 22
031 333 88 00
office@egli-ag.ch
www.egli-ag.ch

S. 2

BESTATTUNGSDIENST

**Bestattungsdienst
Rohrbach-Bettschen AG**

Untere Zollgasse 22
3072 Ostermundigen
031 931 17 25
info@rohrbachag.ch
www.rohrbachag.ch

S. 2

BLUMENGESCHÄFT

Blumenatelier Bergmann

Worbentalst. 87, 3063 Ittigen
031 922 10 42
info@blumenbergmann.ch
www.blumenbergmann.ch

S. 19

BOILER ENTKALKEN

Stucki Walter AG

Bahnhofstr. 9
3322 Urtenen-Schönbühl
031 938 01 01
info@walterstucki.ch
www.walterstucki.ch

S. 22

C

CAFÉ

Gusto & Co. Café

Kirchgasse 11, 3065 Bolligen
075 525 50 00
info@gusto-cafe.ch
www.gusto-cafe.ch

S. 8

D

DROGERIE

Bären Apotheke & Drogerie

Bernstr. 21, 3072 Ostermundigen
031 931 09 31
ostermundigen@drgurtner.ch
www.drgurtner.ch

S. 34, 35

DRUCKEREI

Druckerei Ruch AG

Worbentalstr. 28, 3063 Ittigen
031 921 11 16
mail@ruchdruck.ch
www.ruchdruck.ch

US 3

E

ERNÄHRUNGSBERATUNG

Vitamin D

Untere Zollgasse 127, 3063 Ittigen
078 691 00 10
info@vita-d.ch
www.vita-d.ch

S. 29

F

FENSTERBAU, TÜREN

Fenster Müller AG

Niesenweg 16, 3063 Ittigen
031 921 00 44
info@fenster-mueller.ch
www.fenster-mueller.ch

US 2

FITNESS

Rheumaliga Bern und Oberwallis

Holzikofenweg 22, 3007 Bern
031 311 00 06
info.be@rheumaliga.ch
www.rheumaliga.ch/be

S. 37

G

GARAGE

Garage 90 AG

Dammweg 7, 3072 Ostermundigen
031 931 14 88
garage90@garage90.ch
www.garage90.ch

S. 21

GARAGE 90 AG

- An- und Verkauf von Occasionen
- Service und Reparaturen
- Lederpflege und Restaurationen

Dammweg 7
3072 Ostermundigen
garage90@garage90.ch

Werkstatt: 031 931 14 88
Verkauf: 031 911 31 88
www.garage90.ch

GARTENGESTALTUNG

Hitz Gartengestaltung

Altikofenstr. 32
3048 Worblaufen
031 921 92 53
gartenbauhitz@bluewin.ch
www.hitz-gartenbau.ch S. 27

GÄRTNEREI

Blumen Bergmann

Flugbrunnenstr. 422, 3065 Bolligen
031 921 76 80
info@blumenbergmann.ch
www.blumenbergmann.ch S. 19

GEBÄUDEVERSICHERUNG

Gebäudeversicherung Bern (GVB)

Papiermühlestr. 130, 3063 Ittigen
0800 666 999
info@gvb.ch
www.gvb.ch S. 3

GEBURTSHAUS

Geburtshaus Luna AG

Oberdorfstr. 56
3072 Ostermundigen
032 365 33 35
info@geburtshausluna.ch
www.geburtshausluna.ch S. 40, 41

GESUNDHEITSPRAXIS

Energie im Einklang

Lutertalstr. 23, 3065 Bolligen
079 888 06 35
pia@piarappo.ch
www.piarappo.ch S. 44

GETREIDEMÜHLE

Stadmühle Schenk AG

Güterstr. 54
3072 Ostermundigen
031 930 16 66
info@schenk-muehle.ch
www.schenk-muehle.ch S. 17

GIPSER- UND MALER- GESCHÄFT

Branger GmbH

Obere Zollgasse 62
3072 Ostermundigen
079 215 82 31
branger.gipser@bluewin.ch
www.branger-gipser.ch S. 27

HOLZBAU

Holzbauwerk AG

Obere Zollgasse 76
3072 Ostermundigen
031 934 22 88
info@beer-holzbau.ch
www.beer-holzbau.ch S. 27

Holzbauwerk AG

Unt. Zollgasse 110, 3063 Ittigen
031 921 00 12
ittigen@holzbauwerk.ch
www.holzbauwerk.ch S. 27

HOLZBAU, ZIMMEREI, SCHREINEREI

H. Zürcher AG

Waldheimstr. 15
3072 Ostermundigen
031 939 32 32
buero@zuercherholz.ch
www.zuercherholz.ch US 2

HUNDESCHULE

Hund + Hilfe

Beratung Betreuung Begleitung
Stutzstr. 56
3173 Oberwangen b. Bern
078 713 10 99
www.hund-und-hilfe.ch S. 21

Wuffgang

Oberefeldweg 2, 3063 Ittigen
031 918 02 01
hallo@wuffgang.ch
www.wuffgang.ch S. 18

I

IMMOBILIEN

archinnova immobilien ag

Hühnerbühlstr. 42, 3065 Bolligen
031 920 11 11
otto.melliger@archinnova.ch
www.archinnova.ch US 2

Brigitte Senn. Immobilien GmbH

Chrottegässli 13, 3065 Bolligen
031 320 10 40 / 079 513 13 74
info@brigittesenn.immo
www.brigittesenn.immo S. 26

Jordi Liegenschaften Bern AG

Mülinenstr. 23, 3006 Bern
031 357 05 05
immobilien@jordi-liegenschaften.ch
www.jordi-liegenschaften.ch US 3

Niederer AG

Unterdorfstr. 5
3072 Ostermundigen
031 340 55 55
www.niederer.com US 4

IMMOBILIEN UND VERWALTUNGEN

Liechti + Zahnd AG

Flugbrunnenstr. 2, 3065 Bolligen
031 924 34 44
info@liechti-zahnd.ch
www.liechti-zahnd.ch S. 18

INGENIEURBÜRO

H+K Planungs AG

Dorfmarit 9, 3065 Bolligen
031 924 25 35
infoB@hkplanung.ch
www.hkplanung.ch S. 27

K

KAMINE

Müller Kamine AG Ittigen

Ey 17, 3063 Ittigen
031 917 17 17
info@muellerkamine.ch
www.muellerkamine.ch US 3



KUNSTSTOFFTECHNIK

Semadeni AG

Tägetlistr. 35-39
3072 Ostermündigen
031 930 18 18
info@semadeni.com
www.semadeni.com

S. 15

KURIER + ABHOLDIENST

Nova Taxizentrale AG

Länggassstr. 85, 3012 Bern
0 313 313 313
0800 879 879 kostenlos
www.novataxi.ch

L

LIEGEBERATUNG

Zentrum für gesunden Schlaf Schweizer GmbH

Gümligentalstr. 22, 3073 Gümligen
031 931 41 70
info@betten-schweizer.ch
www.betten-schweizer.ch

S. 36

LIEGENSCHAFTSDIENST

Liegenschaftsdienst Joss

Oberdorfstr. 3
3072 Ostermündigen
076 580 51 11
liegenschaftsdienst.joss@gmail.com
www.liegenschaftsdienst-joss.ch

S. 28

LIEGENSCHAFTSVER-
WALTUNGEN**Jordi Liegenschaften Bern AG**

Mülinenstr. 23, 3006 Bern
031 357 05 05
immobilien@jordi-liegenschaften.ch
www.jordi-liegenschaften.ch

US 3

M

MASCHINENBAU

Kurt Wenger AG

Schermenwaldstr. 5, 3063 Ittigen
031 921 33 66
info@wengerag.ch
www.wengerag.ch

S. 14

MULDENSERVICE

Uhlmann AG

Riedbachstr. 230C, 3020 Bern
031 998 77 77
info@uhlmannag.ch
www.uhlmannag.ch

S. 28, US 3

MUSIKSCHULE

Musikschule Bantiger

Eisengasse 3a, 3065 Bolligen
031 922 11 91
info@musikschule-bantiger.ch
www.musikschule-bantiger.ch

S. 9

N

NOTARIAT

Gubler & Küffer

Talgut-Zentrum 5/Postfach
3063 Ittigen
031 921 90 90
info@gublerkueffer.ch
www.gublerkueffer.ch

S. 24

Muntwyler von May Notare

Talgut-Zentrum 19, 3063 Ittigen
Flugbrunnenstr. 2
3065 Bolligen
031 925 83 83
muntwyler@mvm-notare.ch
pfeuti@mvm-notare.ch
www.mvm-notare.ch

S. 24

NOTARIAT/ADVOKATUR

**Leiser + Beutler Notariat
und Advokatur**

Bernstr. 61/Postfach 1321
3072 Ostermündigen
031 930 19 19
christoph@leiser-beutler.ch
stephan@leiser-beutler.ch
www.leiser-beutler.ch

S. 24

O

OPTIK

WEDER SEHEN

Gartenstr. 2a, 3063 Ittigen
031 525 72 72
info@wedersehen.ch
www.wedersehen.ch

S. 31

ORTHOPÄDIE

**Frei Orthopädie-
Schuhtechnik GmbH**

Vorderer Schermen 4, 3063 Ittigen
031 928 02 00
info@frei-ortho.ch
www.frei-ortho.ch

S. 1

Wüthrich Orthopädie

Gartenstr. 1, 3063 Ittigen
031 922 04 14
mail@wuethrich-orthopaedie.ch
www.wuethrich-orthopaedie.ch

S. 44

P

KLINIK FÜR PSYCHIATRIE-
UND PSYCHOTHERAPIE**Universitäre Psychiatrische
Dienste Bern (UPD)**

Bolligenstr. 111, 3000 Bern 60
031 930 91 11
info@upd.ch
www.upd.ch

S. 38, 39

PERSONALTRAINING /
MASSAGE**Vitamin D**

Untere Zollgasse 127, 3063 Ittigen
078 691 00 10
info@vita-d.ch
www.vita-d.ch

S. 29

PHYSIOTHERAPIE

Physiotherapie Talgut

Talgutzentrum 34, 3063 Ittigen
031 921 20 00
info@physiotherapie-talgut.ch
www.physiotherapie-talgut.ch

S. 33

PILATES

Vitamin D

Untere Zollgasse 127, 3063 Ittigen
078 691 00 10
info@vita-d.ch
www.vita-d.ch

S. 29

PSYCHIATRIE UND
PSYCHOTHERAPIE**Universitäre Psychiatrische
Dienste Bern (UPD)**

Bolligenstr. 111, 3000 Bern 60
031 930 91 11
info@upd.ch
www.upd.ch

S. 38, 39

R

ROHRREINIGUNG

Stucki Walter AG

Bahnhofstr. 9
3322 Urtenen-Schönbühl
031 938 01 01
info@walterstucki.ch
www.walterstucki.ch

S. 22



**Kanal- und
Rohrreinigung
Boilerentkalkung
und -service
Tankrevisionen**

NOTFÄLLE!

7 × 24 Stunden

031 931 65 65kompetente Fachleute
kein Callcenter031 938 01 01
walterstucki.ch

S

SCHALTANLAGENBAU

Elstar Bruderer

Untere Zollgasse 22
3072 Ostermundigen
031 931 82 78
elstar-bruderer@bluewin.ch
www.elstar-bruderer.ch S. 28

SCHREINEREI

Fenster Müller AG

Niesenweg 16, 3063 Ittigen
031 921 00 44
info@fenster-mueller.ch
www.fenster-mueller.ch US 2

Hauser Schreinerei GmbH

Mitteldorfstr. 3
3072 Ostermundigen
031 931 15 17
info@hauser-schreinerei.ch
www.hauser-schreinerei.ch S. 28

SCHULE FÜR
LEBENSRETTUNG**Schule für Lebensrettung**

Unt. Chaletweg 16
3072 Ostermundigen
076 567 14 62
info@basyk.ch
www.basyk.ch S. 7

SCHÜLERTRANSPORT

NOVA Taxi AG

Länggassstr. 85, 3012 Bern
0 313 313 313
0800 879 879 kostenlos
www.novataxi.ch

SENIORENRESIDENZ

Seniorenresidenz Talgut Ittigen

Talgut-Zentrum 34, 3063 Ittigen
031 924 71 11
info@sti-ittigen.ch
www.sti-ittigen.ch S. 46, 47

SICHERHEITSDIENST

GSD Gayret Security AG

Talgut-Zentrum 19, 3063 Ittigen
031 928 28 40
info@gsd-gayret.ch
www.gsd-gayret.ch S. 7

SPENGLEREI/SANITÄR

Peter Künzi AG

Ey 3, 3063 Ittigen
031 921 24 41
info@spenglerei-kuenzi.ch
www.spenglerei-kuenzi.ch S. 27

SPITAL

Geburtshaus Luna AG

Oberdorfstr. 56
3072 Ostermundigen
032 365 33 35
info@geburtshausluna.ch
www.geburtshausluna.ch S. 40, 41

SPITEX

Medizinisches Zentrum Viva

Bernstr. 21, 3072 Ostermundigen
031 917 77 07
info@mz-viva.ch
www.mz-viva.ch S. 44

Spitex Bantiger

Talgut-Zentrum 5, 3063 Ittigen
031 928 20 00
info@spitex-bantiger.ch
www.spitex-bantiger.ch S. 42, 43

Spitex Ostermundigen

Grubenstr. 26
3072 Ostermundigen
031 932 14 14
zentrale@spitexostermundigen.ch
www.spitexostermundigen.ch
S. 42, 43

T

TAXI

NOVA Taxi AG

Länggassstr. 85, 3012 Bern
0 313 313 313
0800 879 879 kostenlos
www.novataxi.ch

TELEKOMMUNIKATION +
UNTERNEHMENS-
KOMMUNIKATION**Swisscom AG**

Alte Tiefenastr. 6, 3050 Bern
0800 800 800
www.swisscom.ch S. 12

V

VERWALTUNGEN UND
TREUHAND**Baumann Verwaltungen + Treuhand AG**

Untere Zollgasse 28
3072 Ostermundigen
031 307 70 70
info@bvt-treuhand.ch
www.bvt-treuhand.ch S. 11

ZAHNARZT

Dentalcenter

Dr. Hunziker Dr. Uvira
Mitglieder SSO
Sonnhalde 2, 3063 Ittigen
031 921 15 11
administration@dentalcenter.ch
www.dentalcenter.ch S. 30



Ihre Anwälte und Notare

LEISER & BEUTLER

NOTARIAT UND ADVOKATUR

Christoph Leiser

lic. iur., Notar
christoph@leiser-beutler.ch

Stephan Beutler

Rechtsanwalt
stephan@leiser-beutler.ch

Leiser & Beutler

Notariat und Advokatur
Bernstrasse 61, Postfach
CH-3072 Ostermundigen
Telefon +41 (0)31 930 19 19

www.leiser-beutler.ch

Muntwyler von May Notare

Notariat
Family office
Rechtsberatung
Willensvollstreckung

Talgut-Zentrum 19
3063 Ittigen

Flugbrunnenstrasse 2
3065 Bolligen

031 925 83 83
www.mvm-notare.ch

GUBLER KÜFFER &

Notariat
Rechtsberatung
Mediation

Ihre Notare in Ittigen für den ganzen Kanton

Gubler & Küffer Notariat Rechtsberatung Mediation
Talgut-Zentrum 5 | Postfach | 3063 Ittigen
T +41 (0)31 921 90 90
info@gublerkueffer.ch | www.gublerkueffer.ch

Rund ums Haus



ATELIER FÜR
ARCHITEKTUR UND PLANUNG AG

AAP

BOLLIGENSTRASSE 102 3065 BOLLIGEN

www.aap.ch

SENN.SATIONELL WOHNEN

persönlich
und
engagiert

«Ob Kellerstudio, Villa oder
Anlageobjekt – für mich
ist jede Immobilie ein Diamant,
unabhängig vom Verkaufspreis».

Ich bin für Sie da.

Brigitte Senn
Ihre Immobilienexpertin



Mehr Informationen und Angebote:
www.brigittesenn.immo



Brigitte Senn
IMMOBILIEN



HOLZBAUWERK AG

ITTIGEN

- Holzbauarbeiten
- Minergie- und Minergie-P-Häuser
- Dachaufstockungen/Anbauten
- Sanierung/Wärmedämmungen
- Fassadenbau
- Innenausbau/Türen/Bodenbeläge
- Holz- und Holzmetallfenster
- Dachfenster/Lukarnen
- Carports

Wir bilden auch Lernende aus. Freie Lehrstellen ab August 2023.



UNTERE ZOLLGASSE 110 ■ 3063 ITTIGEN ■ TEL. 031 921 0012 ■ HOLZBAUWERK.CH

PETER KÜNZI AG
KÜNZI
SPENGLEREI
Ey 3, 3063 Ittigen
Tel. 031 921 24 41, www.spenglerei-kuenzi.ch

H + K Planungs AG
Gebäudetechnikingenieure – Heizung – Lüftung – Klima – Kälte
Sanitär – Brandschutz – Fachkoordination
Dorfmärit 9 / 3065 Bolligen / Tel. 031 924 25 35
infoB@hkplanung.ch / www.hkplanung.ch

Gartengestaltung Markus Hitz
Altikofenstrasse 32
3048 Worblaufen
Tel. 031 921 92 53
Natel 079 301 69 10
gartenbauhitz@bluewin.ch
www.hitz-gartenbau.ch

Der flexible Fachbetrieb in Ihrer Nähe!

BRANGER GmbH
Ihr Gipser- und Malerteam

Gipser- und Malergeschäft

Obere Zollgasse 62
3072 Ostermundigen

Telefon: 079 215 82 31
branger.gipser@bluewin.ch

Rund ums Haus



**Oberdorfstrasse 3
3072 Ostermundigen**

076 580 51 11
liegenschaftsdienst.joss@gmail.com
www.liegenschaftsdienst-joss.ch



Hauser Schreinerei GmbH
Zuverlässige Qualität seit 1947

Mitteldorfstrasse 3
3072 Ostermundigen

Telefon 031 931 15 17

www.hauser-schreinerei.ch | info@hauser-schreinerei.ch



Mulden aller Grössen + Ausführungen

- ✓ für Private und Gewerbe
- ✓ rasch und zuverlässig
- ✓ für alle Materialien
- ✓ mit fachgerechter Entsorgung

www.uhlmannag.ch

**Mulden hin oder her ...
Tel. 031 998 77 77**




elstar bruderer
Nachfolger: Hans Siegenthaler
Schalttafelbau

seit 45 Jahren

- HLK-Steuerschränke
- Elektrische Verteilanlagen
- Anzeige- und Bedientableau
- SPS-Steuerung, Schemas
- Spezial-Konstruktionen
- Umbauten

Verband: VSAS Verband Schaltanlagen und
Automatik Schweiz, Gewerbeverein BIO

*Elstar Bruderer, Nachfolger H. Siegenthaler
Untere Zollgasse 22, 3072 Ostermundigen*

031 931 82 78
elstar-bruderer@bluewin.ch
www.elstar-bruderer.ch

Medizinisch gut versorgt



Fühle dich in deinem Körper zu Hause

Pilates | Personal Training | Massagen | Therapie | Online Kurse

Mehr erfahren:

www.vita-d.ch | www.online-pilates-360.com

Untere Zollgasse 127 | 3063 Ittigen | 078 691 00 10



Medizinisch gut versorgt

DENTALCENTER DR. HUNZIKER DR. UVIRA



WWW.DENTALCENTER.CH



Ihre Zahnärzte in Ittigen

Dentalcenter Dr. Hunziker Dr. Uvira • Sonnhalde 2 3063 Ittigen • 031 921 15 11

Brillen aus Stein, Bohnen oder Pneus...

Das Wahrzeichen im Kreisler Papiermühle in Ittigen ist ein grosser Mühlstein - und nur wenige Meter weiter an der Gartenstrasse kann man sogar eine Brille aus Stein kaufen. Das innovative Geschäft, welches hier seit Frühling 2021 Produkte anbietet, heisst WEDER SEHEN, setzt voll auf die Natur und bietet optische Spitzentechnologie. Hier finden Brillenliebhaber unter anderem auch Gestelle aus Holz, Bohnen oder recycelten Flaschen und Autopneus. Mit seinem unabhängigen Augenoptikgeschäft hat sich Geschäftsinhaber Philippe Weder seinen Berufsraum erfüllt.

Nachhaltige Brillen aus der Region

Sämtliche Brillen werden bei WEDER SEHEN nach strengen Nachhaltigkeitskriterien ausgewählt und wo dies möglich ist, werden nachwachsende Naturmaterialien verwendet oder eingesetzt. Wie zum Beispiel Brillenmaterial aus Bohnen der Rizinuspflanze, des sogenannten „Wunderbaums“. Auch die Schonung von Ressourcen hat grosse Priorität. Viele Fassungen werden heute bereits mittels hocheffizientem 3D-Druck Verfahren hergestellt. Der umsichtige Optiker setzt auf lokale Produktion und kurze Wege. Heute existiert bereits eine grosse Auswahl an Brillen aus zertifiziertem Holz von lokalen Herstellern.

Biometrische Gläser für schärfstes Sehen

Bei WEDER SEHEN erhält man zudem echte Präzisionssicht. Es ist möglich, biometrische Augendaten direkt in die Herstellung der Brillengläser einfließen zu lassen. Die Brillengläser entsprechen dann dem natürlichen Verhalten des Kunden. Die von den Augen aufgenommenen Informationen sind mit biometrischen Brillengläsern um ein Mehrfaches umfassender und detaillierter - bis auf einen Mikrometer genau. Der Brillenträger erfährt ein kontrastreicherer Sehen. Ebenso wirken die biometrischen Brillengläser beim Sehen in der Nacht unterstützend.

Kontaktlinsenspezialist mit Erfahrung

Weder begleitet Sie mit seinem Fachwissen auch bei der Auswahl Ihrer Linsen und findet gemeinsam mit Ihnen heraus, welche Linse für Sie genau die Richtige ist. Die Augengesundheit spielt im Augenoptikfachgeschäft eine entscheidende Rolle. Mit modernen Messtechniken und der optimalen und ganzheitlichen Kundenberatung sorgt der Diplomierte Augenoptiker und Kontaktlinsenspezialist mit seiner über 23-jährigen Berufspraxis für scharfes, sicheres und bequemes Sehen in allen Lebenslagen. Ob für Sport, Arbeit oder Spaziergang in der Natur. Kontaktlinsen sind heute eine echte Alternative zur Brille.

Ihr Optiker in Ittigen

Für den Kunden ändert sich am Besuch beim Optiker in Ittigen nicht viel. Wie bis anhin besteht der Brillenkauf aus einem Sehtest und der nachfolgenden Brillenglas- und Brillenfassungsberatung. Um ein sicheres und möglichst ungestörtes Einkaufserlebnis zu erhalten, kann man ebenfalls online auf der Website des Optikers seinen Termin vereinbaren. Für eine individuelle und umfassende Beratung nimmt er sich genügend Zeit und auf die qualitativ hochwertigen Produkte erhält man mehrjährige Garantien. Lassen Sie sich am Besten gleich selbst von den umfangreichen Serviceleistungen überzeugen. Hier bei WEDER SEHEN sind alle ganz herzlich willkommen.



Kontakt

WEDER SEHEN
Gartenstrasse 2a
3063 Ittigen
031 525 72 72

WEDER SEHEN
NACHHALTIGE OPTIK

www.wedersehen.ch

Augenärzte

Augenarzt Altstadt AG 031 312 12 82
D. med. Fabienne Troendle, Augenärztin FMH
Herrengasse 4, 3011 Bern
praxis.troendle@hin.ch, www.augenarzt-altstadtbern.ch

Geburtshaus

Geburtshaus Luna AG 032 365 33 35
Oberdorfstr. 56, 3072 Ostermundigen
info@geburtshausluna.ch, www.geburtshausluna.ch **S. 40, 41**

Physiotherapie

Physiotherapie Talgut 031 921 20 00
Talgutzentrum 34, 3063 Ittigen **S. 33**
info@physiotherapie-talgut.ch, www.physiotherapie-talgut.ch

Psychiatrische Dienste

Universitäre Psychiatrische Dienste Bern (UPD) 031 930 91 11
Bolligenstr. 111, 3000 Bern 60
info@upd.ch, www.upd.ch **S. 38, 39**



Spital

Geburtshaus Luna AG 032 365 33 35
Oberdorfstr. 56, 3072 Ostermundigen
info@geburtshausluna.ch, www.geburtshausluna.ch **S. 40, 41**

Spitex

Medizinisches Zentrum Viva 031 917 77 07
Bernstrasse 21, 3072 Ostermundigen
info@mz-viva.ch, www.mz-viva.ch **S. 44**

Spitex Bantiger 031 928 20 00
Talgut-Zentrum 5, 3063 Ittigen
info@spitex-bantiger.ch, www.spitex-bantiger.ch **S. 42, 43**

Spitex Ostermundigen 031 932 14 14
Grubenstrasse 29, 3072 Ostermundigen **S. 42, 43**
zentrale@spitexostermundigen.ch, www.spitexostermundigen.ch

Zahnärzte

Dentalcenter Dr. Hunziker u. Dr. Uvira 031 921 15 11
Sonnhalde 2, 3063 Ittigen
administration@dentalcenter.ch, www.dentalcenter.ch **S. 30**

Fachgesellschaften / Patientenorganisationen

Alzheimervereinigung Kanton Bern 031 312 04 10
 Bahnhofplatz 2, 3011 Bern
 bern@alz.ch, www.alz.ch/be

Berner Diabetes-Stiftung **kein Telefon**
 Bühlstrasse 59, 3012 Bern
 info@bernerdiabetesstiftung.ch, www.bernerdiabetesstiftung.ch

Krebsliga Bern 031 313 24 24
 Schwanengasse 5/7, Postfach, 3001 Bern
 info@krebsligabern.ch, www.bern.krebsliga.ch

Blinden- u. Sehbehindertenverband, Sekt. BE 076 500 63 21
 Könizstrasse 23, 3008 Bern
 sektion.be@sbv-fsa.ch, www.sbv-fsa.ch

Fachstelle f. Alkohol- u. Suchtprobleme 031 311 11 56
 Zeughausgasse 39, 3011 Bern
 fs.bern@blaueskreuzbern.ch, www.blaueskreuzbern.ch

Lungenliga Bern 031 300 26 26
 Chutzenstrasse 10, 3007 Bern
 info@lungenliga-be.ch, www.lungenliga.ch

Palliative ch 044 240 16 21
 Bubenbergplatz 11, 3011 Bern
 info@palliative.ch, www.palliative.ch

Parkinson Schweiz 043 277 20 77
 Gewerbstrasse 12a, 8132 Egg
 info@parkinson.ch, www.parkinson.ch

Pro Audito Bern 031 300 02 43
 Stiftung Rossfeld, Postfach, 3001 Bern
 proaudito.rossfeld@rossfeld.ch, www.proaudito-bern.ch

Procap Bern 031 370 12 00
 Cäcilienstrasse 21, Postfach 392, 3000 Bern 14
 info@procapbern.ch, www.procapbern.ch

Rheumaliga Bern und Oberwallis 031 311 00 06
 Holzikofenweg 22, 3007 Bern
 info.be@rheumaliga.ch, www.rheumaliga.ch/be



Physiotherapie Talgut

Talgutzentrum 34
 3063 Ittigen
 Telefon 031 921 20 00

www.physiotherapie-talgut.ch
 info@physiotherapie-talgut.ch



P-R-O-I-N-F-O

Printwerbung kann man nicht einfach wegklicken ...

Nutzen Sie unsere Gemeinde Informationsbücher als regionale Werbeplattform – in über 50 Städten und Gemeinden.

Wir beraten Sie gerne ...

Tel. 032 628 20 00
 edition@proinfo.ch
 www.proinfo.ch



Dr. Gurtner Qualität auch in Ostermündigen!

Wir nehmen uns Zeit für eine persönliche Beratung und helfen Ihnen mit unserem umfassenden Sortiment und Wissen gerne weiter.

Öffnungszeiten:

Montag - Freitag: 08:00 - 12:30 / 13:30 - 18:30 Uhr

Samstag 08:00 - 16:00 Uhr



Gesundheit durch Vertrauen - seit 1913



Bären Apotheke & Drogerie
Dr. Gurtner AG

Bernstrasse 21 | 3072 Ostermündigen
031 931 09 31 | ostermündigen@drgurtner.ch
www.drgurtner.ch



W E G M Ü H L E - A P O T H E K E
O S T E R M Ü N D I G E N
K. JENZER

Bernstrasse 98, 3072 Ostermündigen · Telefon: 031 931 33 85
wegmuehleapotheke@pharmexpert.ch · www.pharmexpert.ch

APOTHEKE
moseer
OSTERMUNDIGEN

Bernstrasse 33
3072 Ostermündigen
Tel. 031 931 12 65
apomoser@ovan.ch

**Seit über 80 Jahren
Ihr Ansprechpartner
für Gesundheit und
Medikamente.**

Öffnungszeiten:

Mo-Fr 07.30 - 12.30 Uhr
13.30 - 18.30 Uhr
Sa 07.30 - 12.30 Uhr

wyss
APOTHEKE WYSS

- Naturheilmittel
- Schulmedizinische Medikamente
- Drogerieprodukte
- Kosmetika

Apotheke Wyss AG · Dorfmarit 10 · 3065 Bolligen · Tel. 031 924 34 24
Fax 031 924 34 25 · info@apowyss.ch · www.apowyss.ch

AMAVITA 

Amavita Apotheke Ostermündigen

Galenicare AG

im Migros-Zentrum Fitnesspark

Bernstrasse 114 · CH-3072 Ostermündigen

Telefon +41 58 878 33 10 · Fax +41 58 878 33 19

apotheke.ostermundigen@amavita.ch · amavita.ch

Nicht „nur“ eine Apotheke sondern ein Gesundheitsberater

Schul- und Alternativmedizin verbinden – das geht!

Die Dr. Gurtner AG ist ein Familienunternehmen bei dem jeder mit seinem individuellen Werdegang und Wissen tagtäglich dazu beiträgt, dass Sie als Kunde stets bestens beraten und betreut werden. Auch in der Bären Apotheke & Drogerie in Ostermundigen begleitet Sie ein kompetentes Team aus Apotheker/innen, Pharma-Assistentinnen und Drogistinnen um auf Ihre Wünsche individuell einzugehen.

Unser Angebot:

Individuelle Bachblütenmischungen :

Bachblüten sind ein gefragtes Mittel wenn es darum geht Ängste, Stress und sonstige seelische Belastungen zu bewältigen. Gerne beraten Sie unsere Mitarbeitenden und erstellen Ihnen Ihre ganz individuelle Bachblütenmischung.

Spagyrik Mischungen:

Durch die Einnahme von Spagyrik werden die Selbstheilungskräfte angeregt. Neben den vorgefertigten Spagyrikmischungen können wir auf Wunsch auch Ihre ganz persönliche Mischung herstellen.

Hauspezialitäten:

Seit Jahren stellt die Dr. Gurtner AG in den eigenen Räumlichkeiten ein breites Sortiment an Hauspezialitäten nach eigener Rezeptur her. Lassen Sie sich von unseren Mitarbeitern eine altbewährte Hauspezialität empfehlen.

Breites Kosmetiksortiment:

Unsere grosse Auswahl an Kosmetiklinien bietet für jedes Pflegebedürfnis die passende Lösung. Nebst klassischen Kosmetikmarken führen wir auch Naturkosmetikprodukte.



Refill von Kosmetikprodukten

Sparen und die Umwelt schonen! Lassen Sie Ihre Körperpflegeprodukte und Haushaltsprodukte nachfüllen. Wir füllen Ihnen folgendes nach:

- Heidak Shampoos & Dusch
- Sonett Produkte

Profitieren Sie von unseren vielfältigen Dienstleistungen:

Neben den üblichen Apothekendienstleistungen wie Blutdruck und Blutzuckermessen, könne Sie bei uns Ohrlöcher stechen lassen oder Impfungen auffrischen. Alle Dienstleistungen finden Sie unter www.drgurtner.ch

Grosser Reform Bereich:

Bei Unverträglichkeiten gegenüber gewissen Nahrungsmitteln ist das Einkaufen im Supermarkt oft nicht einfach, kommen Sie bei uns vorbei, Sie finden in unserer grossen Reformabteilung sicher etwas was Ihnen schmeckt.



Bären Apotheke & Drogerie

Dr. Gurtner AG

Bernstrasse 21 | 3072 Ostermundigen | 031 931 09 31 | ostermundigen@drgurtner.ch

Falsches Liegen kann Ihrem Körper schaden

Verspannungen der Muskulatur treten sehr oft in der Nacht auf oder werden im Bett schlimmer. Wenn Sie jede Nacht auf einem Bett liegen, welches nicht passt, werden die körperlichen Beschwerden verstärkt. Statt zu entspannen, verspannt die Muskulatur immer mehr. Dadurch werden die Schmerzen stärker, was zu mehr Verspannung führt. Ein richtiger Teufelskreis. Zudem können die Bandscheiben sich nicht erholen, da die Wirbelsäule abgebeugt und verdreht ist.

Welches Bett passt zu mir?

Sie machen sich also Gedanken einen neuen Bettinhalt zu kaufen. Aber welcher aus dem riesigen Angebot passt zu Ihnen? Jeder Mensch ist anders. Was für Frau oder Herr Müller super passt kann für Frau oder Herr Meier viele Qualen bedeuten. Um keinen Fehlkauf zu riskieren ist es sinnvoll, wenn Sie sich an bestens ausgebildete Fachleute wenden.

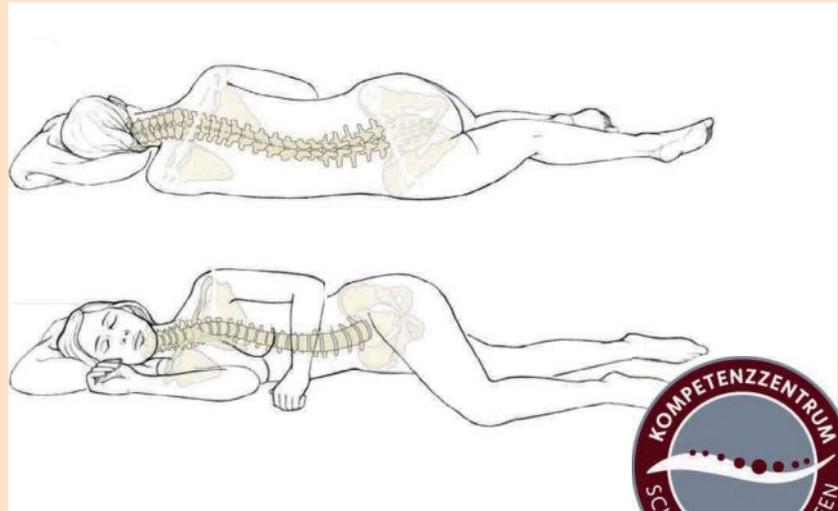
Genau diese finden Sie im:

Zentrum für gesunden Schlaf

SCHWEIZER GmbH in Gümligen



Corinne Zbinden, zert. Liegeberaterin und dipl. Pflegefachfrau, Geschäftsinhaberin, mit ihren Eltern Heidi und Ueli Schweizer, zert. Liegeberater und ehem. Geschäftsinhaber, führen Sie durch den Anlass und beantworten ihre Fragen.



Viele Menschen schlafen jahrelang in dieser ungesunden Position. Dies kann aber der Gesundheit schaden.

Einmalige Schlafgut-Garantie

Der von uns gelieferte Bettinhalt wird falls nötig, bei Ihnen zu Hause später noch weiter angepasst. Dies natürlich kostenlos. Sollten Sie nach 10 Wochen mit dem Erreichten nicht zufrieden sein, dann haben wir Ihr Geld nicht verdient und Sie können den Bettinhalt zurückgeben und erhalten ihr ganzes Geld zurück.

Physiotherapeuten und Chiropraktoren

Durch die Zusammenarbeit mit Ärzten und Therapeuten, besuchen immer mehr Patienten unsere Beratung oder die Info-Anlässe auf deren Empfehlung. Diese empfehlen uns, weil wir absolut produkteneutral und unverbindlich die beste Lösung suchen.

Ausführliche Informationen unter:

www.betten-schweizer.ch



Unsere Anlässe finden am gleichen Ort statt, wie auch die Beratungen. In gemütlicher und ruhiger Atmosphäre. Sie können sich umschaun, ohne Druck, Fragen stellen und für sich entscheiden, ob Sie eine persönliche Beratung buchen möchten. Wir freuen uns auf Sie und ihre Anmeldung für einen der Anlässe oder auch direkt für eine Einzelberatung.

Mit entspannten Grüßen

l. Zbinden



BLEIBEN SIE FIT - MIT WASSERGYMNASTIK

Bewegung wirkt sich positiv auf das psychische Wohlbefinden und die Lebensqualität aus. Das gilt für Menschen mit und ohne Rheuma gleichermassen. Mit regelmässigem Training holen wir uns Kraft, Ausdauer und Mobilität für den Alltag. Sportliches Bewegen hilft uns, gesund und fit alt zu werden. Ein Wasserkurs kombiniert Vorteile, die kein Landangebot bieten kann:

- Ausdauer, Kraft, Koordination und Beweglichkeit werden trainiert
- Der Auftrieb des Wassers schont und entlastet die Gelenke
- Wasserfitness tut Körper und Seele gut und fördert das Wohlbefinden
- Die Massagewirkung des Wassers stärkt und verbessert das Bindegewebe und verhindert Muskelkater
- Im stehiefen Wasser können sogar NichtschwimmerInnen bedenkenlos trainieren
- Durch den Wasserwiderstand kann die Trainingsintensität den eigenen Bedürfnissen angepasst werden

Kurse im Quartierbad Kappelisacker in Ittigen

AquaGym

Montag	09.00 und 09.45 Uhr
Dienstag	19.30 und 20.15 Uhr
Donnerstag	08.45, 09.35, 10.25 Uhr
Freitag	09.00 und 09.45 Uhr

Aquawell

Montag	11.00 und 11.50 Uhr
--------	---------------------

Melden Sie sich für eine kostenlose Probelektion!

Informationen und Anmeldung

Rheumaliga Bern und Oberwallis

Holzikofenweg 22
3007 Bern
031 311 00 06
info.be@rheumaliga.ch
www.rheumaliga.ch/be



**Rheumaliga Bern
und Oberwallis**
Bewusst bewegt

Die Universitären Psychiatrischen Dienste Bern (UPD)

Die Universitären Psychiatrischen Dienste Bern (UPD) sind das Kompetenzzentrum für Psychiatrie und Psychotherapie in der Hauptstadtregion und eines der renommiertesten Psychiatriespitäler in der Schweiz. Die UPD bietet die gesamte psychiatrische Versorgungskette von der Früherkennung über die ambulante, teilstationäre und stationäre Behandlung bis hin zur Rehabilitation und Reintegration von Menschen mit einer psychischen Erkrankung an. Dafür betreibt die UPD drei Universitätskliniken: eine für Kinder- und Jugendliche, eine für Erwachsene 18-65 und eine für ältere Menschen. Hinzu kommt das Zentrum Psychiatrische Rehabilitation mit seinen Bereichen Wohnen, Arbeit und Freizeit. Als Universitätsspital leistet die UPD zudem einen wesentlichen Beitrag zur psychiatrischen Spezialversorgung sowie zur Aus-, Weiter- und Fortbildung, Lehre und Forschung.





UNIVERSITÄRE
PSYCHIATRISCHE
DIENSTE BERN

Der Hauptstandort der UPD beim Schermenwald befindet sich zwar auf Boden der Stadt Bern, das acht Hektar grosse Areal grenzt jedoch an die Gemeinden Ostermundigen und Ittigen. Darauf befinden sich zahlreiche Gebäude aus den vergangenen Jahrhunderten, das älteste wurde 1491 als Siechenhaus für die Stadt Bern erbaut. Heute betreibt die UPD in der Stadt Bern und im ganzen Kanton rund 20 weitere Standorte mit Ambulatorien, Tageskliniken, Wohnheimen oder Werkstätten für psychisch erkrankte Menschen.

Auf dem Areal der UPD stehen rund 700 Bäume. Neben den gängigen Baumarten wie Eichen, Kastanien, Ahorn und Linden hat es auch einige seltene und exotische Exemplare wie z. B. den Taschentuchbaum oder den Riesenmammutbaum. Drei Baumlehrpfade von unterschiedlicher Länge führen durch das Areal. Der kürzeste der drei Pfade ist besonders für Kinder geeignet, da er den Tierpark und den Spielplatz mit einbezieht. Die verschiedenen Baumarten sind beschriftet und die Broschüre mit Wegbeschreibung und Baumlegende ist am Empfang beim Hauptingang erhältlich. Abgerundet werden kann der Ausflug mit einem Besuch des Psychiatriemuseums, einer Runde Minigolf, einem Abstecher auf den Kinderspielplatz oder mit einer feinen Glacé im CaféLaden der UPD.

Universitäre Psychiatrische Dienste Bern (UPD)
Bolligenstrasse 111
3000 Bern 60
T 031 930 91 11
www.upd.ch



GEBURTSHAUS
LUNA
BERN

RUNDUM SICHER UND KOMPETENT VERSORGT

während der Schwangerschaft, unter der Geburt
im Wochenbett und während der Stillzeit.



Oberdorfstrasse 56 · 3072 Ostermundigen
032 365 33 35 · geburtshausluna.ch
info@geburtshausluna.ch





GEBURTSHAUS
LUNA
BERN

DAS GEBURTSHAUS LUNA

Individuelle Betreuung mit hoher Professionalität

Das Luna zeichnet sich dadurch aus, dass ein grosses und umfassendes Angebot für die Zeit der Familienwerdung unter einem Dach zu finden ist. Ein kompetentes Hebammenteam steht dazu während 365 Tagen x 24 Stunden zur Verfügung. Schwangerschaft, Geburt und Wochenbett sind natürliche und gesunde Prozesse. Unser oberstes Ziel ist die Erhaltung der Gesundheit und die Sicherheit von Mutter und Kind.

Schwangerschaft

Wir begleiten die Frauen/Familien während der ganzen Schwangerschaft und bauen damit eine gegenseitige Vertrauensbasis auf. Neben medizinischen Untersuchungen nehmen wir uns Zeit für individuelle Anliegen und informieren fachkompetent zu zentralen Themen wie Pränataldiagnostik, Schwangerschaftsdiabetes, Dammvorbereitung und weiteres.

- Kostenlose Informationsveranstaltungen 2 x pro Monat
- Schwangerschaftskontrollen während der ganzen Schwangerschaft
- Komplementärtherapeutische Begleitung (Akupunktur, Craniosacrale Therapie, Rang Dröl, etc.)
- Yoga für Schwangere
- Geburtsvorbereitungskurse für Paare
- Beratungen zu Pränataldiagnostik
- Beratung zu Ernährung und Bewegung, um einen Schwangerschaftsdiabetes zu verhindern

Geburt

Die Geburt des eigenen Kindes ist ein kraftvolles und höchst persönliches Ereignis im Leben einer Frau/eines Paares. Die langjährige Erfahrung und das fundierte Fachwissen der Hebammen ermöglichen eine geschützte, sicher begleitete physiologische Geburt und einen achtsamen Start als Familie im Wochenbett.

- Geburt im Geburtshaus
- Falls notwendig: Verlegung in ein Spital mit anschliessender Rückverlegung ins Geburtshaus

«Unser gesamtes Angebot steht allen Frauen zur Verfügung, unabhängig des Geburtsortes.»

Wochenbett

Die Familien verbringen die ersten Tage mit dem Neugeborenen in ihren Familienzimmern und werden von uns achtsam betreut. Wir helfen beim Stillen, geben Tipps zu Babypflege und Handling und begleiten die Rückbildungs- und Heilungsvorgänge. Nach einer Verlegung ins Spital ist eine Rückverlegung in unser Wochenbett auf Wunsch der Frau möglich. Zu Hause werden die Familien von uns weiter betreut.

- Stationäres Wochenbett im Geburtshaus
- Ambulante Wochenbettbetreuung zu Hause
- Abschlusskontrollen 6 - 10 Wochen nach der Geburt
- Stillberatung
- Trageberatung
- Schlafberatung
- Stillcafé
- Kurse zur Rückbildung
- Beckenboden-Refresher für jede Lebensphase
- Babymassage
- Beikost-Brunch
- Windelfreikurs mit Infos zu Stoffwindeln

Kontakt in Bern

Geburtshaus Luna Bern
Oberdorfstrasse 56
3072 Ostermundigen
info@geburtshausluna.ch
www.geburtshausluna.ch

Tel: 032 365 33 35
Mo - Fr: 09:00 - 11:00,
13:30 - 16:00 Uhr
Sa: 09:00 - 11:00 Uhr

NEU Sprechstunde und diverse weitere Angebote auch in Biel/Bienne

Praxis Luna Biel
Unterer Quai 23
2502 Biel/Bienne

Anmeldungen über die
Hauptnummer: 032 365 33 35

Öffentliche Informationsanlässe

Jeden 1. Mittwochabend des Monats um 19:00 Uhr
Jeden 3. Samstagmorgen des Monats um 09:30 Uhr
(Die Anlässe sind öffentlich und brauchen keine Anmeldung)

In Ihrer öffentlichen Spitex erhalten Sie alles aus einer Hand

Am Anfang steht immer ein persönliches Gespräch mit Ihnen und allenfalls Ihren nahen Bezugspersonen. Darin klären wir, welche Unterstützung Sie von uns benötigen.

Unsere Spitex-Mitarbeiterinnen helfen Ihnen bei alltäglichen Verrichtungen wie der Körperpflege, beim An- und Ausziehen, beim Aufstehen und Zubett-Gehen oder bei der Bereitstellung und Verabreichung von Medikamenten. Wir sind aber auch da für die Fusspflege und Wundbehandlung, messen Ihren Blutdruck, unterstützen Sie bei Diabetes und anderen Krankheiten. Unsere Spitex-Teams haben in Spezialbereichen wie der Wundbehandlung, der palliativen Care und psychiatrischen Pflege ausgewiesene Spezialistinnen mit an Bord. Und in jedem Fall haben wir ein offenes Ohr für Ihre Anliegen und beraten Sie gerne!

Hauswirtschaft und Sozialbetreuung

Wir sind da, wenn Sie auf ärztliche Anordnung hin Hilfe und Unterstützung im Haushalt benötigen. So

helfen wir Ihnen bei Reinigungsarbeiten, mit der Wäsche, kaufen für Sie ein oder kochen bei Ihnen. Sie können uns auch kontaktieren, wenn Sie nur vorübergehend eine Unterstützung im Haushalt benötigen, z. B. nach einem Unfall, wegen einer Krankheit oder bei Schwangerschaftsproblemen.

Mahlzeitendienst

Wir vermitteln Ihnen die Möglichkeit, täglich frisch zubereitete Mahlzeiten nach Hause geliefert zu erhalten.

Fahrdienst

Wenn Sie vorübergehend oder dauerhaft in Ihrer Bewegungsfreiheit eingeschränkt sind, vermitteln wir Ihnen gerne einen Fahrdienst. So bleiben Sie mobil, nehmen einfach Therapietermine wahr oder können weiterhin am sozialen Leben teilhaben.

Rufen Sie uns an

Im persönlichen Gespräch lassen sich viele Fragen einfach klären! Wir sind gerne für Sie da:





PFLEGE & NÄHE
MIT SICHERHEIT

WIR MACHEN DEN UNTERSCHIED.
DIE SPITEX HILFT UND PFLEGT PROFESSIONELL
IN DER GEWOHNTE UMGEBUNG.



Überall für alle

SPITEX
Spitex Bantiger

Talgut-Zentrum 5 · 3063 Ittigen · 031 928 20 00 · info@spitex-bantiger.ch · www.spitex-bantiger.ch



PFLEGE & NÄHE
MIT SICHERHEIT

WIR MACHEN DEN UNTERSCHIED.
DIE SPITEX HILFT UND PFLEGT PROFESSIONELL
IN DER GEWOHNTE UMGEBUNG.



Überall für alle

SPITEX
Spitex Ostermundigen

Grubenstrasse 26 · 3072 Ostermundigen · 031 932 14 14 · zentrale@spitexostermundigen.ch · www.spitexostermundigen.ch

Medizinisches Zentrum **VIVA**

Ihre umfassende medizinische Versorgung
in Ostermündigen

031 917 77 77 | mz-viva@hin.ch | www.mz-viva.ch



Radiologie
VIVA

Modernste bildgebende Verfahren mit
Expertise und Innovation

031 917 77 66 | radiologie-viva@hin.ch | radiologie-viva.ch



Akupressur und
Lomi Lomi Massage
in Bolligen

Für einen Termin:
079 888 06 35
oder piarappo.ch

Dipl. Akupressur-
Therapeutin,
zertifizierte Lomi
Lomi Masseurin

PIA RAPPO
Energie im Einklang

WÜTHRICH **ORTHOPÄDIE**

GARTENSTRASSE 1
3063 ITTIGEN/BERN
TELEFON 031 922 04 14
FAX 031 922 04 23
MAIL@WUETHRICH-ORTHOPAEDIE.CH
WWW.WUETHRICH-ORTHOPAEDIE.CH

Mittagstisch in der Senevita Aespliz



senevita
Aespliz

Sie haben lange genug alleine gekocht? Sie schätzen das Essen in gesellschafterlicher Atmosphäre? Sie wissen eine ausgewogene Ernährung und eine freundliche Bedienung zu schätzen?

Dann besuchen Sie doch den offenen Mittagstisch in der Senevita Aespliz. Geniessen Sie die abwechslungsreiche Küche und lernen Sie dabei nette Menschen aus Ihrer Umgebung kennen.

Unser Angebot:

Mineralwasser als Tischgetränk, Salat (Buffet) und Suppe, Auswahl aus zwei verschiedenen Hauptgerichten oder «Wochenhit», Dessert, Tee oder Kaffee. Preis: CHF 17.- (Sonn- und Feiertage: CHF 23.-)

Anmeldungen für den Mittagstisch nehmen wir gerne unter
031 924 20 10 entgegen. Wir freuen uns auf Ihren Besuch!

Senevita Aespliz, Grauholzstrasse 11, 3063 Ittigen, Tel. 031 924 20 20, aespliz@senevita.ch, www.aespliz.senevita.ch

Soziale Institutionen



Die agilas bildet Jugendliche und junge Erwachsene mit besonderem Förderbedarf aus und bietet Wohnplätze an.

- Verkauf von Eigenprodukten am **Dorfmarkt Bolligen** am 11.10. / 8.11. / 6.12.2023
- Feine Mittagsmenüs im **Restaurant Mattenhof in Gümligen** direkt beim Bahnhof
- **Wäschereidienstleistungen** für Privat- & Geschäftswäsche
- **Reinigung** von Privat- & Geschäftsräumen, Liegenschaftsunterhalt sowie Umgebungsarbeiten

agilas | Kistlerstrasse 63 | 3065 Bolligen | 031 924 24 00 | www.agilas.ch



Seniorenwohnungen - Betreutes Wohnen mit Dienstleistungen Zentral gelegen und mitten im Grünen



Residenzielles Wohnen



Wellness- und Fitnessbereich



Pflegeabteilung



Bewohner-Restaurant

Seniorenresidenz Talgut Ittigen, Talgut-Zentrum 34, 3063 Ittigen
Telefon 031 924 71 11, info@sti-ittigen.ch, www.sti-ittigen.ch




SENIORENRESIDENZ
TALGUT ITTIGEN

Umgebaut für Ihre Zukunft...vom Wohnort zum Lebensort, Rundumservice und Wohnkomfort auf hohem Niveau!

Die Seniorenresidenz Talgut Ittigen in unmittelbarer Nähe des Stadtzentrums von Bern ist nicht nur Wohn-, sondern vielmehr Lebensort an zentraler Lage, mitten im Grünen, mit ausgeprägtem Sozial- und Kulturleben sowie eigener Infrastruktur und umfassendem Rundumservice.

Das Wohnkonzept der renovierten Seniorenresidenz Talgut Ittigen setzt Standards für eine Verbindung von erstklassigen Angeboten rund um das physische, seelische und geistige Wohl mit der Maxime, ein selbstbestimmtes, erfülltes Leben in den eigenen vier Wänden führen zu können – in jeder Lebenssituation und bis ins hohe Alter.

In die Seniorenresidenz integriert sind ein erstklassiges medizinisches Angebot sowie eine nach neuestem Standard ausgerichtete interne Pflegeabteilung mit 25 Einzelzimmern und einer hauseigenen Spitex. Die Bewohner/-innen der STI geniessen ein Maximum an persönlicher Freiheit, in der Gewissheit, im Bedarfsfall sofort umsorgt zu sein.

Fachkompetente Köche aus dem hauseigenen öffentlichen A-la-Carte Restaurant setzen auf ausgewogene, gesunde und exquisite Menüs (auch Schon- und Diätmenüs).

Das kompetente STI-Team sorgt in persönlicher Atmosphäre und nach den individuellen Wünschen für das Wohl und die Sicherheit der Bewohner/-innen. In der Seniorenresidenz Talgut basiert die Unternehmensphilosophie auf der Grundlage der Wertschätzung. Das Wohlbefinden der Bewohner/-innen, aber auch der Mitarbeitenden ist das höchste Gut. Dafür werden höchste Qualitätsziele in Bezug auf Sicherheit, Komfort und Menschlichkeit gesetzt.

Kennenlernangebot

Nutzen Sie unser Angebot des Probewohnens und lernen Sie uns während 3 Tagen mit sämtlichen Annehmlichkeiten, welche die Seniorenresidenz Talgut Ittigen zu bieten hat, persönlich kennen. Probewohnen in einer unserer komfortablen Ferienwohnungen zum Preis von CHF 120.- Person/Tag.

Seniorenresidenz Talgut Ittigen, Talgut-Zentrum 34, 3063 Ittigen
Telefon 031 924 71 11, info@sti-ittigen.ch, www.sti-ittigen.ch




SENIORENRESIDENZ
TALGUT ITTIGEN



tilia Ostermundigen

tilia Stiftung für Langzeitpflege

tilia bietet Menschen ab dem 18. Lebensjahr, welche Pflege und Betreuung benötigen, eine professionelle und fürsorgliche Umgebung, in der sie gut umsorgt sind.

An unseren sechs Standorten im Grossraum Bern steht die bezugs- und palliative-care-orientierte Pflege und Betreuung im Zentrum. tilia betreibt stationäre Langzeit-Wohnbereiche, Fachabteilungen für Demenz- und Respirationserkrankungen, psychiatrische, neurologische und bariatrische Langzeitpflege, sowie diverse ambulante Angebote.

Gleichzeitig ist tilia Arbeitsort für rund 650 Mit-

arbeitende, wovon ca. 90 Lernende und Studierende aus den verschiedensten Berufen sind. Mit grossem persönlichem Einsatz prägen sie alle das Zusammenleben und die Atmosphäre in unserer Institution.

Mit langjähriger Erfahrung und Kompetenz, aber auch mit hohem Engagement und Lebensfreude, setzen wir uns für eine professionelle und individuelle Betreuung und Pflege ein.

Elfenau | Ittigen | Köniz
Ostermundigen | Wittigkofen



tilia Standort Ostermundigen

tilia Ostermundigen wurde 1988 eröffnet und liegt an zentraler Lage in Ostermundigen mitten in einem ruhigen Wohnquartier.

tilia Ostermundigen

Zossstrasse 2 | 3072 Ostermundigen
ostermundigen@tilia-stiftung.ch | 031 930 61 11

tilia Standort Steingruebli

tilia Steingruebli befindet sich in Ostermundigen an erhöhter Lage, inmitten eines idyllischen Wohnquartiers. Nebst Einzelzimmern bieten wir hier auch Studios an.

tilia Steingruebli

Schiessplatzweg 36 | 3072 Ostermundigen
steingrueebli@tilia-stiftung.ch | 031 930 44 44

Tagestreff – Entlastung für betreuende Angehörige

In gemütlicher und familiärer Atmosphäre betreuen wir tageweise Menschen mit körperlichen Beeinträchtigungen und/oder demenziellen Erkrankungen. Spielerisch und aktivierend nutzen wir die vorhandenen Stärken und Ressourcen unserer Gäste.

Wir bieten einen abwechslungsreichen Tagesablauf mit Aktivitäten und ruhigen Momenten der Entspannung. Gemeinsam wird gespielt, gelacht, diskutiert, gestaltet, Musik gehört, gesungen und bewegt. Alle beteiligen sich wie sie mögen und erleben bereichernde Gemeinschaft.

Tagestreff Ostermundigen

Untere Zollgasse 5 | 3072 Ostermundigen
tagestreff.ostermundigen@tilia-stiftung.ch
031 931 64 84

tilia Standort Ittigen

zurzeit im Umbau – Wiedereröffnung 2025



Lebensfreude an der Tagesordnung

VIELSEITIGE UND INDIVIDUELLE ALLTAGSGESTALTUNG

Aktivierung hat in den Altersheimen Bären Biglen und Carpediem Stettlen einen besonderen Stellenwert. Sie spricht alle Sinne an, fördert die Fähigkeiten der Bewohnerinnen und Bewohner und hat vor allem eines zum Ziel:

dass sich alle wohlfühlen.

Ein süsser Duft von Butter und Zitrone liegt in der Luft. Das Brätzleisen auf dem Tisch zischt leise und gibt eine angenehme Wärme ab. Noch ein paar Sekunden, und es ist wieder so weit: Hoch der Deckel, und die goldbraunen, in Blütenformen geprägten Brätzeli kommen zum Vorschein. Eine Freude für die fünf Seniorinnen und Senioren, die am heutigen Backnachmittag im Wintergarten tatkräftig mithelfen. Auf dem Kuchengitter wird der Brätzelturm immer höher. Und spätestens beim Reinbeissen in die noch warmen, hauchdünnen Köstlichkeiten sind Genuss und Zufriedenheit spürbar.

Ein süsser Moment aus der Kindheit

Das Brätzelibacken an diesem Montagnachmittag ist für viele Bewohnerinnen und Bewohner des Alterszentrums «Bären» in Biglen einer der Höhepunkte. Auch für Aktivierungsfachfrau Elisabeth Schmid, welche die Gruppe anleitet. Weshalb gerade das Brätzelibacken so gut

ankommt, erklärt sie so: «Viele kennen die Brätzeli noch aus

ihrer Kindheit. Der Duft und der Geschmack berühren

ihre Sinne und wecken Erinnerungen. Es

ist wunderbar, wenn wir den Menschen

die Ruhe und Zeit geben können, schöne

Momente aus der Vergangenheit neu

aufleben zu lassen», so Elisabeth Schmid.

Offensichtlich ist dieses Ziel für heute

erfüllt. Davon zeugen die zufriedenen

Gesichter der Brätzeli-Crew, aber auch

die sich rasch leerende Gützidose in

den folgenden Stunden. Frisch sind sie am

besten!



«Viele unserer Bewohnerinnen und Bewohner kennen die Brätzeli noch aus der Kindheit. Der Duft und der Geschmack berühren ihre Sinne und wecken schöne Erinnerungen.»

Elisabeth Schmid, Aktivierungsfachfrau

Begegnungen auf Augenhöhe

Erinnerungen zu erhalten, ist nur ein Teil der Aktivierung im Bären Biglen und im Partnerbetrieb «Carpediem» in Stettlen. Genauso wichtig ist es, die persönlichen Ressourcen und die Selbstständigkeit der Betagten durch neue Eindrücke und Aufgaben zu fördern und zu erhalten. Aus diesem Grund sind auf dem Aktivierungsplan nicht nur Backen, sondern auch Gedächtnistrainings, Vorlesen, Singen oder Filmnachmittage aufgeführt. Das Angebot ist vielseitig – so wie die Vorlieben, Charaktere und Fähigkeiten der Seniorinnen und Senioren, die von den Pflegeteams in Biglen und Stettlen liebevoll betreut und begleitet werden. Wichtig sei, ihnen jederzeit auf Augenhöhe zu begegnen und die Aktivitäten ihren individuellen Bedürfnissen und Wünschen anzupassen, betont Caroll Piccioni. Sie ist dafür zuständig, jeden Monat ein neues, abwechslungsreiches Aktivierungsprogramm für beide Heime zusammenzustellen. «Wir wollen den Menschen, die bei uns leben, Erfolgserlebnisse ermöglichen, damit sie ihr Selbstbewusstsein stärken können.» Gesehen und gehört werden, soziale Kontakte pflegen, lachen, Neues lernen, sich in der Gemeinschaft einbringen und wohlfühlen: Das alles kann Aktivierung leisten, wenn sie wie in Biglen und Stettlen den Stellenwert erhält, den sie verdient.

Ohne Freiwillige geht es nicht

Dass dies gelingt, ist auch dem engagierten Einsatz von vielen Freiwilligen zu verdanken. Thomas Laackmann, Geschäftsleiter im Bären und im Carpediem, darf auf viele freiwillige Mitarbeitende in beiden Altersheimen zählen. «Nur dank ihnen können wir ein so grosses und vielfältiges Angebot der Alltagsgestaltung auf die Beine stellen.» Und nur so ist es möglich, den Bewohnerinnen und Bewohnern immer wieder ganz besondere Augenblicke der Lebensfreude zu bescheren. Ein Clown, der Schabernack treibt. Saisonale Anlässe wie ein Osterbrunch, ein Herbstschmaus oder ein festliches Weihnachtsbankett. Generationenübergreifende Veranstaltungen mit Kita-Kindern oder Jugendlichen aus dem Dorf: Der Fantasie sind keine Grenzen gesetzt. Wer möchte, darf mitmachen. Und wer sich lieber in die eigenen vier Wände zum Nichtstun oder Kaffeetrinken zurückzieht, darf dies tun. Vielleicht gibt es ja noch ein Brätzeli dazu.

www.baeren-biglen.ch | www.carpediem-ag.ch

Besichtigungen sind jederzeit möglich.

Rufen Sie uns einfach an und lassen Sie sich persönlich durch Räume und Umgebung führen. Wir freuen uns auf Ihren Anruf.

Tel. 031 705 60 60



Vereine



1, 2, 3

3Dimensional/Kultur und Kunst in der Agglomeration

A

AGR – Arbeitsgemeinschaft Rüti
www.agr-rueti.ch

Aikido Ostermundigen S. 54
www.aikidoschule-ostermundigen.ch

Alphorngruppe Gümliental S. 55

Ambo Training Martial Arts
www.ambotraining.ch

Ambo Unterhaltungsband
www.ambo.ch

Arthes Verein
www.arthes.ch S. 55

Aulaverein Bolligen
www.aulaverein.ch

B

Badmintonclub Ittigen

Badmintonclub Ostermundigen-Bolligen
www.bcob.ch

Bantiger Hallentennis
www.bantiger-hallentennis.ch

bantigergnome
www.bantigergnome.ch

Bern Capitals
www.berncapitals.ch

Berner Wanderwege
www.bernerwanderwege.ch S. 56

Bienenzüchterverein Bolligen und Umgebung

Blaues Kreuz Ostermundigen
www.blaueskreuzbern.ch S. 56

Boxing Team Ittigen S. 57
www.ms-gymfitnessboxen.ch

C

Cantate Chor Bolligen
www.cantatechor.ch

Canto Allegro
www.cantoallegro.ch

Capoeira-Schule Candeias
www.copoeiracandeias.ch

Cevi Jungschar Bolligen
www.cejubo.ch

Cevi Jungschar Ittigen
www.cevi-ittigen.ch

Cevi Jungschar Ostermundigen

Chor BOLLITT'o misto
www.bollittomisto.ch S. 57

Chrottegruppe Schermenwald

Ciclo International Ostermundigen
www.cicloteam.ch

D

Damenturnverein Ostermundigen – DTVO S. 58
www.dtvostermundigen.ch

Deutsche Kurrentschrift-Vereinigung – D-K-S
www.deutsche-kurrentschrift.de

Dorfverein Flugbrunnen

Dorfverein Geristein

Dorfverein Habstetten
www.dorfverein-habstetten.ch

E

Evang. Gemeinschaftswerk Ostermundigen – EGW
www.egw-ostermundigen.ch

Eisenbahnfreunde Ostermundigen
www.efo-bahn.ch S. 58

Eisen Bahn Freunde RBS
www.ebf-rbs.ch

Elchclub Switzerland
www.elch.ch

Elternverein Ostermundigen
www.evostermundigen.ch

F

Familien- u. Spielgruppenverein
www.spielgruppe-bolligen.ch

Familiengartenverein Altikofen
www.fgv-altikofen.ch

Fasnachtsgesellschaft Ittigen-Bolligen – FGIB
www.fgib.ch

Fasnachtsgesellschaft O'mundigen
www.fasnachtostermundigen.ch

Faustballverein Ostermundigen
www.satus.ch S. 59

FC Bellevue

FC Bolligen
www.fcbolligen.ch

FC Ostermundigen
www.fcostermundigen.ch

Feldschützengesellschaft Bolligen
www.fsbolligen.ch

Feldschützengesellschaft Habstetten
www.fs-habstetten.ch

Feuerwehrverein Ittigen-Worblaufen
www.feuerwehrvereinittigen.ch

Feuerwehrverein Ostermundigen
www.fwv-ostermundigen.ch

Fit-Zig Ostermundigen

Fit u zwäg Papiermühli

Forum 21 Bolligen
www.forum21bolligen.ch

Frauenriege Bolligen S. 59
www.tvbolligen.ch

Frauenverein Bolligen
www.frauenverein-bolligen.ch

Frauenverein Ittigen
www.frauenverein-ittigen.ch

Frauenverein Schweizerisch Gemeinnütziger Frauen S. 60
www.frauenverein-ostermundigen.ch

Freundschaft mit China
www.freundschaftmitchinabern.com

G

Gartenfreunde Region Bern
www.vdgv.ch

Gemischter Chor Bolligen
www.chor-bolligen.ch

Genossenschaft Reberhaus Bolligen
www.reberhaus.ch

Gewerbeverein BIO
www.gv-bio.ch

Gmischts Chörli Bantiger

Groupe Romand d'Ostermundigen

Guggenmusik Guggemotzer
www.guggemotzer.ch

H

Hackerspace Eastermundigen
www.eastermundigen.ch

Handballgruppen O'mundigen, Ittigen, Bolligen – HGO S. 60
www.hgo.ch

Harmonie Ittigen-Papiermühle
www.hip-ittigen.ch

Help Somali Organization
www.help-somali.org

Hornussergesellschaft Ferenberg
www.hgferenberg.ch

Hornussergesellschaft Habstetten
www.hghabstetten.ch

J

**Jodler-Doppelquartett
Fortuna Habstetten**

Jodler-Doppelquartett S. 61
Pontonierfahrverein Worblaufen
www.pönteler.ch

Jodlerclub Frohsinn O'mundigen
www.frohsinn-ostermundigen.ch

Judo Dojo Ostermundigen
www.jdo.ch

Jugendmusik Ostermundigen
www.jmo.ch S. 61

**Jungwacht Blauring
O'mundigen-Ittigen**
www.jubla-ostermundigen.ch

K

**Kaithady Valarmathy Community
Centre Swiss Branch**

Kammerensemble Bolligen S. 62
www.ke-bolligen.ch

**Kaninchenzüchterverein
Papiermühle**

**Karateverein Goju Ryu
Ostermundigen**
www.mykarate.ch

Kavallerie-Reitverein Bolligen
www.krv-bolligen.ch

Kinder auf dem Bauernhof
www.kinderaufdembauernhof.ch

Kinderspielgruppe Schlupf
www.spielgruppe-schlupf.ch S. 62

**Kirchenchor Petrus und Paulus
Ittigen/Bolligen**
www.kathbern.ch

Konzerte Kirche Bolligen

Kubb Club Ostermundigen

Kunstforum Ostermundigen
www.kufo.ch S. 63

**Kulturelle Vereinigung der
Hellasfreunde**
www.hellasfreunde.ch

Kynologischer Verein O'mundigen
www.kvostermundigen

L

Landfrauen Ferenberg-Bantigen

Laufverein 95B
www.lv95b.ch

Learn4Life – dein Lernzentrum
www-L4L.ch S. 63

M

Männerchor Bolligen S. 64
www.maennerchor-bolligen.ch

Männerchor Ostermundigen
www.maennerchor-ostermundigen.ch

Männerriege Bolligen
www.tvbolligen.ch

Männerriege TV Ostermundigen
www.tvostermundigen.ch

Maisha Mema Schweiz
www.maishamema.ch

Mauerwerk Studio
www.mauerwerkstudio.com

Minigolf-Club Bern
www.mcbern.ch S. 64

MuKi-Träff Ittigen
www.muki-traeff.ch

Musikgesellschaft Ferenberg
www.mgferenberg.ch S. 65

Musikgesellschaft Habstetten
www.mghabstetten.ch S. 65

Musikgesellschaft Ostermundigen
www.mg-ostermundigen.ch

Mutter-und-Kind-Turnen

**Mütter- und Väterberatung
Kanton Bern**
www.mvb-be.ch S. 66

N

Natur & Umwelt – NUBIS
www.nubis.birdlife.ch

Naturfreunde Ostermundigen
www.nfmundigen.ch

O

Orchester Ostermundigen
www.orchester-ostermundigen.ch

**Ortsstube
Bolligen, Ittigen, Ostermundigen**
www.ortsstubebolligen.ch

Ortsverein Ferenberg-Bantigen
S. 66

P

Paddel Club Bern
www.paddelclubbern.ch

Pfadi Chatzestyg Ittigen-Bolligen
www.pfadi-chatzestyg.ch

Pfadi Steibruch Ostermundigen
www.pfadi-steibruch.ch S. 67

**Pfarreiverein Petrus u. Paulus
Ittigen-Bolligen**
www.ppp-ittigen-bolligen.ch

Pilzverein Ostermundigen S. 67
www.pilzverein-ostermundigen.ch

Platzgerclub Geristein

Platzgerclub Ittigen

Platzgerclub Papiermühle

Platzgerclub Bolligen
www.pkbolligen.ch

Platzgerclub Steingrübli

Plauschunihockey Ittigen

**Plauschvolleyballclub Rüti
Ostermundigen**

Pontonier-Fahrverein Worblaufen
www.pfvw.ch

**Pro Velo Bern –
Ortsgruppe Bolligen-Ittigen**
www.provelobern.ch

Q

Quartierverein Eyfäld

R

Raindrop-Singers
www.raindrop-singers.ch

Ref. Kirchenchor O'mundigen
www.refmundigen.ch/kirchenchor
S. 68

Rhythmische Gymnastik Ittigen
www.rgittigen.ch

S

Samariterverein Bolligen
www.samariter-bolligen.ch

Samariterverein Ostermundigen
www.samariter-ostermundigen.ch
S. 68

Satus Turnverein O'mundigen S. 69

Schachklub Bantiger
www.skbantiger.ch

Scharfschützen Bern
www.scharfschuetzen.ch

Schwingclub Worblental
www.esv.ch

**Semmoli Tamilischer Verein
Ostermundigen**

Senioren-Turngruppe Ittigen S. 69

Shotokan Karatedo Kanazawa
www.kanazawa.ch S. 70

Skema Kampfkunst Akademie
www.skema.ch

Slot Racing Club O'mundigen
www.slotdriver.ch

**SLRG, Sektion
Ostermundigen-Stettlen**
www.slr-ostermundigen.ch

Spielgemeinschaft HIP-MGUS
www.hip-ittigen.ch S. 70

Sportschützen Wolfacker
www.sportschuetzen-wolfacker.ch

T

Tambouren u. Steelband Tropical Dreams Ostermundigen

www.tuso.ch

Tambourenverein «hot sticks» Ittigen

www.hotsticks.ch S. 71

TC Ittigen

www.scittigen.ch S. 71

Tennisclub Bolligen

www.tcbolligen.ch S. 72

Tennisclub Ittigen

www.tennisclub-ittigen.ch S. 72

theater ittigen

www.theater-ittigen.ch

Theater Matte

www.theatermatte.ch S. 73

Theaterverein SchauLust

S.

Tiergarten Zick-Zack, Schermen

www.tiergarten-zick-zack.ch

Tischtennisclub Ittigen

www.ttc-ittigen.ch

Tischtennisclub O'mundigen

www.ttc-ostermundigen.ch

Trachtengruppe O'mundigen

Trägerschaft Lötschenbach

www.loetschenbach.ch S. 73

Trucker-Freunde 1:8 Schweiz

www.modelltrucker-freunde.ch

Turnverein Bolligen

www.tvbolligen.ch

Turnverein Ittigen Frauenriege

www.tvittigen.ch S. 74

Turnverein Ostermundigen

www.tvostermundigen.ch S. 74

U

U100 Generationennetzwerk Ittigen Worblaufen

www.u100-ittigen.ch S. 75

UHC Bern-Ost

www.uhc-bernost.ch

V

Verein CHINDaktiv

www.chindaktiv.ch S. 75

Verein Kinderbetreuung Ittigen kibit

www.kibit.ch

Verein Ortsmuseum O'mundigen

www.vomo.ch S. 76

Verkehrskadetten Bern

www.verkehrskadetten.net

Villa YoYo Ostermundigen

www.villayoyo.ch

Volleyball Papiermühle

www.vopap.ch S. 76

Volleyballclub Bolligen

www.tvbolligen.ch/site/gruppen

Vorort Ortsvereine Ittigen

Vo-Vietnam-Schule

W

Wäbi Bolligen

Welt-Gruppe Bolligen

www.claro.ch

Welt-Gruppe Ittigen

www.clarosk.ch

Wüstenrose Sinai

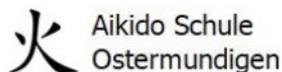
www.wuestenrose-sinai.ch

Z

Zytlöggeler Theater

www.zytlgoeggeler.ch

Aikido Ostermundigen



Aikido Schule Ostermundigen

Aikido ist die perfekte Selbstverteidigung! Aikido ist eine moderne, defensive japanische Kampfkunst und für alle gleichermassen geeignet. Aikido besteht aus unterschiedlichen Budo-Disziplinen wie Jiu-Jitsu, Judo, Karate und anderen.

Aikido ist vor allem:

- Fitness – Körperbeherrschung und Konzentration
- Selbstverteidigung

Unsere Aikido-Schule bietet Aikido für Kinder, Jugendliche und Erwachsene an. Wir trainieren konzentriert und dynamisch. Die gute Durchmischung von Anfängern und Fortgeschrittenen, Frauen und Männern bietet ein tolles Trainingsklima. Die rund 25 Kinder lernen im Training den respektvollen Umgang miteinander.

Trainingszeiten: Kinder von 7–16 Montag 17.30 bis 18.30 Uhr
Erwachsene jeweils am Montag und Mittwoch von 18.15 bis 19.30 Uhr

Schnuppertrainings sind jederzeit möglich.

Haupttrainer: Sandra Bernaschina
Moser 4. Dan Aikikai
und Thomas Moser
4. Dan Aikikai



GEGRÜNDET

2020

PRÄSIDENT

Thomas Moser

MITGLIEDER

35

LOKAL

Ostermundigen, Grubenstr. 6

KONTAKT

Thomas Moser
079 904 88 85
info@aikidoschule-ostermundigen.ch
www.aikidoschule-ostermundigen.ch

Alphorngruppe Gümligental



Wir sind aktuell ca. 12 Frauen und Männer, welche als Hobby zusammen Alphorn spielen. Im Sommerhalbjahr üben wir am Donnerstagabend auf

dem Vorplatz der Firmen Holzbau Partner AG und Baer Schreinerei im Gümligental und im Winterhalbjahr im Saal des Restaurants Rössli in Boll/Vechigen. Ab und zu spielen wir als Gruppe an einem Anlass. Es würde uns freuen, dich schon bald bei einer Probe oder sogar als neues Mitglied begrüßen zu dürfen.

Wer mit uns in Kontakt treten möchte, kann sich für weitere Informationen an unseren Präsidenten Frank Pfirter (frank.pfirter@quickline.ch / Tel. 079 864 78 15) wenden.

GEGRÜNDET	MITGLIEDER
2014	12
PRÄSIDENT	KONTAKT
Frank Pfirter	Frank Pfirter 079 864 78 15 frank.pfirter@quickline.ch

ARTHES Verein für professionelle Aromatherapie & -pflege Schweiz



Unser Vereinsziel: Die Förderung einer sicheren und wissenschaftlich fundierten Anwendung von ätherischen

Ölen und Hydrolaten für Mensch und Tier – sowohl im beruflichen als auch im privaten Alltag.

Deine Anlaufstelle bei Fragen rund um ätherische Öle & Hydrolate. Unsere Internetseite bietet eine umfassende Übersicht zu verschiedenen Themen, darunter:

- Wo fange ich an? Wie erkenne ich Qualität? Wie ist die gesetzliche Lage?
- Wo finde ich seriöse Aus- und Weiterbildungen in der Schweiz?

Aromapflege – Ätherische Öle in Institutionen

Wir haben eine Fachgruppe für Aromapflege, die einen effizienten und praxisbezogenen Erfahrungsaustausch untereinander ermöglicht.

Unterstützung für ausgebildete AromatherapeutInnen

Der Begriff «AromatherapeutIn» ist nicht geschützt. Wenn Sie eine ausgebildete Person suchen, die über 100 Stunden investiert hat, achten Sie auf das «diplomiert»-ARTHES-Logo. Wir zeichnen Personen aus, die eine 2-jährige Ausbildung absolviert haben.

Mein Duft-Projekt mit Herz – Eine Initiative, um dir zu helfen.

Möchtest du ein gemeinnütziges Projekt mit Düften starten, verfügst aber nicht über ausreichende finanzielle Mittel? Reiche dein Konzept bei uns ein – wir freuen uns auf deine Idee!

Werde Mitglied bei ARTHES – Wir freuen uns auf dich!



GEGRÜNDET	KONTAKT
2020	Sereina Binggeli 076 814 87 70 s.binggeli@arthes.ch www.arthes.ch
PRÄSIDENTIN	
Sereina Binggeli	
MITGLIEDER	
110	



Berner Wanderwege – BWW



Sinn und Zweck

10'000 Kilometer weit können Sie im Kanton Bern wandern. Das Berner Wanderwegnetz ist eines der vielseitigsten der Schweiz. Unsere Organisation, der Verein Berner Wanderwege, sorgt dafür, dass Sie Ihr Freizeiterlebnis unbeschwert und sicher geniessen können. Wir planen und signalisieren sämtliche Wanderwege. Bei uns finden Sie zudem zahlreiche ausgeschilderte Schneeschuhtouren und Winterwanderwege. Und Sie haben freien Zutritt, kostenlos, ohne Eintrittsgebühr. Aber wir bieten noch viel mehr. Mit unserem Planungstool wanderplaner.ch verfügen Sie über eine Auswahl der attraktivsten Wandervorschläge aus dem Kanton Bern und planen selbstständig Touren, neu in der ganzen Schweiz, in Deutschland, Österreich, Südtirol und im Fürstentum Liechtenstein. In unserer Zeitschrift, in unseren Büchern oder auf unserer Website erhalten Sie viele nützliche Informationen rund ums Wandern und natürlich unzählige Wandervorschläge. Oder kommen Sie mit auf unsere geführten Wanderungen.

Aktivitäten

Die BWW nehmen auf Basis des Bundesgesetzes über die Fuss- und Wanderwege (FWG) und des Strassengesetzes des Kantons Bern parastaatliche Aufgaben wahr: Planung, Signalisierung, Betreuung und Kommunikation des Routenangebots. Wir beraten auch Gemeinden und touristische Leistungserbringer.



Blaues Kreuz Ostermundigen



Das Blaue Kreuz Ostermundigen entstand aus der Alkoholnot unter der Arbeiterschaft in den Steinbrüchen und wurde 1890 gegründet. Im Lauf der Zeit entstanden Kinder- und Jugendgruppen, ein Musikverein, ein Chor. Weitere Anlässe wie die Kinderwochen, ein Flohmärkt oder ein Basar kamen später dazu. Heute – 133 Jahre nach der Gründung – treffen sich die Mitglieder und Gönner zu monatlichen Zusammenkünften, unterstützen Blaukreuzprojekte wie die alkoholfreien Treffpunkte in der Region sowie internationale Aktivitäten. Aber auch die Herausgabe von Suchtliteratur durch den Blaukreuz-Verlag Bern wird unterstützt.

Wichtige Anlässe sind im November das öffentliche Blauchrüz-Zmorge im Kirchgemeindehaus sowie die Traubensaftaktion mit sortenreinen Traubensaften. Bestellkarten zur Traubensaftaktion können bis zur ersten Novemberwoche bezogen werden. Die Auslieferung ist Ende November.



Traubensaft-Aktion

*Spezial-Traubensaft
aus der Schweiz –
ein Genuss für Gross und Klein!*

Jedes Jahr im November

(eine Auswahl)



GEGRÜNDET

1890

PRÄSIDENT

Hansruedi Seiler

MITGLIEDER

34

LOKAL

Ref. Kirchgemeindehaus
Ostermundigen

KONTAKT

Hansruedi Seiler
031 921 16 14
hansruedi.seiler@hispeed.ch
<https://besofr.blaueskreuz.ch>

GEGRÜNDET

8. Mai 1937

PRÄSIDENT

Casimir von Arx, ad interim

MITGLIEDER

14'600

KONTAKT

Bernhard Schmidt
Nordring 8, 3013 Bern
031 340 01 01
info@beww.ch
www.bernerwanderwege.ch
www.wanderplaner.ch

Boxing Team Ittigen



Verein für Light-Contact-Boxing und Olympisches Boxen (Amateurboxen).

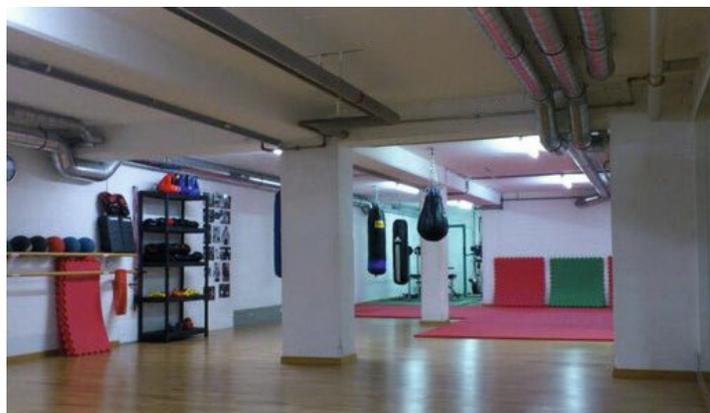
Beim Boxen werden fast alle Muskelgruppen angesprochen. Boxen bietet somit ein nahezu perfektes Ganzkörpertraining. Das Boxing Team Ittigen bietet folgende Aktivitäten an:

Fitnessboxen eignet sich für Teilnehmende, die ein Höchstmass an Fitness anstreben und Boxtechniken erlernen wollen, aber nicht gegen andere boxen möchten.

Light-Contact-Boxing ist eine Form des traditionellen Boxens, bei der harte Treffer verboten sind.

Olympisches Boxen ist eine Kampfsportart mit einheitlichen Sicherheitsstandards und Regeln. Amateurboxende müssen über eine hohe psychische und physische Gesundheit, gutes Sehen, Koordination, Kondition, Schnell- und Explosivkraft verfügen.

Die Trainings werden durch Marco Spath geleitet.



Chor BOLLITT'o misto



Der Chor BOLLITT'o misto wurde aus den beiden Chören Gemischter Chor Bolligen und Gemischter Chor Ittigen gegründet. Er ist offen für weitere Sänger:innen. Es sind auch temporäre Einsätze möglich. Jedes Jahr werden verschiedene Konzerte, Projekte und Auftritte realisiert.

Aktivitäten

Wöchentliche Gesangsproben: Mittwoch 19.45–21.45 Uhr (ohne Schulferien).

Es werden verschiedene Lieder aus allen Stilrichtungen und in verschiedenen Sprachen gesungen. Swing, Pop, Lieder aus der Unterhaltungsmusik, geistliche Lieder, klassische Literatur und auch Volkslieder gehören zum vielseitigen Repertoire.

Die wöchentlichen Gesangsproben beinhalten Stimmbildung, gesangliche Grundlagen und das Üben des Liedguts.

Abwechslung und die Herausforderung, auf ein Ziel hinzuarbeiten, ergeben die Motivation. Es gibt auch genügend Gelegenheiten, Freundschaften und Kameradschaft zu pflegen.



GEGRÜNDET

2014

PRÄSIDENT

Roland Fankhauser

MITGLIEDER

35

LOKAL

Talweg 31, 3063 Ittigen

KONTAKT

Marco Spath
078 703 72 89
ms-gymfitnessboxen@hotmail.ch
www.ms-gymfitnessboxen.com

GEGRÜNDET

2016

PRÄSIDENTIN

Barbara Bangerter

MITGLIEDER

31

LOKAL

Aula Primarschulhaus Rain Ittigen

KONTAKT

Barbara Bangerter
031 972 04 50
info@bollittomisto.ch
www.bollittomisto.ch

Damenturnverein Ostermundigen



«Sport.Spass.Wir!» Unter diesem Motto bietet der DTV Ostermundigen Bewegungsangebote an. Für die Kleinen und für die Grossen. Für die Älteren und für die Jüngeren. Für die Sportlichen und für jene, die es werden oder etwas für ihr Wohlbefinden tun wollen.

Angebot:

Vielfältige Bewegungsangebote in verschiedenen Gruppen von «Beweglich und in Schwung bleiben» bis «auspowern und den Alltag vergessen», Volleyball mixed (auch Männer sind herzlich willkommen), Walking/Nordic Walking, Mädchenriege, Kinderturnen, MUKI-/VA-KI-Turnen.

Ergänzt wird das Angebot durch attraktive Kurse für Nichtmitglieder und Mitglieder, zum Beispiel in Line Dance, Pilates, Yoga und vielem mehr.

Im DTVO bewegen sich regelmässig über 130 Menschen im Alter von 3 bis über 80 Jahren.

Reinschauen und mitmachen ist jederzeit möglich, für die Teilnahme an unseren Kursen ist keine Mitgliedschaft nötig.



Eisen Bahn Freunde RBS



Sinn und Zweck

Die EBF RBS wollen den Eisenbahnfreunden bei der Ausübung ihres Hobbys behilflich sein und mithelfen, neue Freundschaften und Verbindungen entstehen zu lassen. Ferner ist es das Anliegen der Mitglieder, diesem schönen und vielseitigen Hobby, welches leider in den letzten Jahren – besonders bei der Jugend – völlig zu Unrecht in Vergessenheit geraten ist, wieder zu neuer Blüte zu verhelfen.

Aktivitäten

Hauptaktivität ist der Bau einer Modelleisenbahnanlage in den Spurweiten H0 und H0m im Klublokal. Daneben präsentieren die EBF-RBS bei verschiedenen Gelegenheiten ausserhalb des Klublokals auch Module der ehemaligen RBS-Linien G (Worb Dorf–Gümligen–Bern Kirchenfeld) und W (Worb Dorf–Bolligen–Bern Kornhausplatz). Die private LGB-Gartenbahn (Stockerenbahn) zweier Mitglieder an der Flugbrunnenstrasse 21 in Bolligen wird jeweils von Mitte Mai bis Mitte September an drei bis vier Wochenenden öffentlich vorgeführt. Daneben organisieren die EBF-RBS Ausflüge, gemütliche Höcks sowie Besichtigungen von Modelleisenbahnanlagen bei befreundeten Klubs und Modelleisenbahnern.

2015 mussten wir unser Klublokal im Untergeschoss des Bahnhofs Bolligen räumen und in andere Kellerräume im gleichen Gebäude umziehen. Seither wurde die einem Eisenbahnwagen nachempfundene Sitzzecke «VBW-Stübli» wieder aufgebaut. Zurzeit befassen sich die Mitglieder im Klublokal mit dem Neuaufbau der Modelleisenbahnanlage. Daneben besucht der Klub mit den Modulen regelmässig Ausstellungen.



Blauiweisser VBW-Zug auf der Modulanlage, aufgestellt im Jahr 2017 im Verkehrshaus der Schweiz in Luzern

GEGRÜNDET

1932

PRÄSIDENTIN

Evelyne Ammann

MITGLIEDER

180

LOKAL

Turnhalle Mösli

KONTAKT

Evelyne Ammann
031 931 89 88
info@dtvostermundigen.ch
www.dtvostermundigen.ch

GEGRÜNDET

1982

PRÄSIDENT

Urs Aeschlimann, Worb

MITGLIEDER

50

LOKAL

Untergeschoss Bahnhof Bolligen

KONTAKT

Jürg Aeschlimann
Flugbrunnenstr. 21, Bolligen
031 921 91 88
juerg.aeschlimann@rbs.ch
www.ebf-rbs.ch
www.stockerenbahn.jimdo.ch

Faustballverein Ostermundigen



Der Faustballverein Ostermundigen wurde als Männerriege gegründet. Bis zum Jahre 1998 existierte der Verein deshalb auch unter der Bezeichnung Männerturnverein. Während in den früheren Jahren vor allem die polysportiven Aktivitäten, ganz im Zeichen des Turnvaters Jahn, im Vordergrund standen, entwickelte sich der Verein langsam zu einem reinen Faustballverein. Die Umbenennung des Vereins, und damit eine klare Abgrenzung zu anderen Männerriegen, war deshalb die logische Folge.

Der Verein ist bestrebt, vor allem im Nachwuchsbereich neue Impulse zu setzen und, nicht zuletzt unter Mithilfe befreundeter Vereine, Jugendspieler in diesen Sport einzuführen. Im Weiteren wird der Faustballverein auch weiterhin regelmässig an Turnieren oder an Meisterschaften teilnehmen. Eine grosse Aufmerksamkeit gilt der Pflege der Kameradschaft innerhalb des Vereins. Mit der Teilnahme an verschiedenen Anlässen bietet sich die Möglichkeit, sich der breiten Öffentlichkeit näher bekannt zu machen und vorzustellen.



Frauenriege Bolligen – TV Bolligen



In der Frauenriege 60+ treffen wir uns am Mittwochabend um 19.00–20.30 Uhr zu einem abwechslungsreichen Turnprogramm, das von zwei Leiterinnen gestaltet

wird mit dem Ziel, fit und beweglich zu bleiben. Bewegungstraining, Koordinations- und Gleichgewichtsübungen, Stabilisierungs- und Kräftigungsübungen, gezielte Rückengymnastik und auch «Line Dance» gehören zum Programm. Spiel und Spass fördern unsere Konzentration und Reaktion.

Wir pflegen auch ausserhalb der Turnstunden eine fröhliche Geselligkeit, z. B. bei Wanderungen, Spaziergängen, einer Carfahrt oder einem kulinarischen Höck.

Schnuppern ist gratis – komm mal vorbei!



GEGRÜNDET

1922

PRÄSIDENT

Roger Chapuis

MITGLIEDER

20

KONTAKT

Roger Chapuis
079 233 72 84
r.chapuis@bluewin.ch
www.satus.ch

GEGRÜNDET

1965

PRÄSIDENTIN

Margret Kiener Nellen

MITGLIEDER

21 aktive

LOKAL

Turnhalle Lutertalschule
Bolligen

KONTAKT

Leiterin Corinne Baumann
031 922 10 21
baumann.co.hp@bluewin.ch

Gemeinnütziger Frauenverein



Frauenverein Ostermundigen

Freiwillige Mitarbeit in einem Team, Kontakte schaffen, Freundschaften pflegen, Besichtigungen, spannende Events, finanzielle Unterstützung, wo Hilfe notwendig ist. Wir beteiligen uns vor allem an der Lösung gemeinnütziger, sozialer und wohlthätiger Aufgaben der Gemeinde und unterstützen

gemeinnützige Organisationen, die sich im Dienst sozial Schwächerer einsetzen. Einnahmen aus Mitgliederbeiträgen, Brockenstube, freiwillige Zuwendungen.

Die Brockenstube an der Bahnhofstrasse 3 in Ostermundigen ist wie folgt geöffnet:

Mittwoch 14.30–18.00 Uhr

Donnerstag 14.30–18.00 Uhr

Freitag 14.30–18.00 Uhr

Samstag 10.00–16.00 Uhr

In den Schul-Sommerferien nur Mittwoch und Samstag offen.

Annahme und Verkauf zu den Öffnungszeiten. Keine Annahme Samstagnachmittag.

GEGRÜNDET

1928

PRÄSIDENTIN

Susanne Huber

MITGLIEDER

230

KONTAKT

Susanne Huber

079 287 89 65

masuhuber@bluewin.ch

<https://www.frauenverein-ostermundigen.ch>

HGO – Handballgruppe



Bei HGO wird nicht nur Handball gespielt, sondern Freundschaften werden geschlossen und Zusammenhalt grossgeschrieben. Die Mannschaften, angefangen vom Herrenteam bis hin zum Frauenteam (beide 3. Liga), lassen Woche für Woche Schweiß und Herzblut auf dem Spielfeld zurück. Und auch die jungen Talente finden in einem engagierten Juniorinnen-Team ihre sportliche Heimat. Im Seniorenteam geht es gemächlicher, aber nicht weniger motiviert zu und her.

Gemeinsame Spieltage in der Rain-Halle in Ittigen sind die Highlights der Spielerinnen und Spieler. Bei gemütlichem Beisammensein, einem erfrischenden Getränk oder Snacks aus dem HGO-Beizli feuern sich die Teams gegenseitig an. Die Mitglieder kommen zum Training zusammen, feiern auch gemeinsam bei traditionellen Vereinsanlässen.

Die X-Mas-Games sorgen für festliche Stimmung und das Spaghetti-Essen stärkt den Zusammenhalt. Doch auch nach Saisonende ist noch lange nicht Schluss – der Sommergrillplausch lässt die Teams die vergangene Saison bei sommerlichen Temperaturen rekapitulieren.

Die Türen der HGO stehen offen für alle, die ihre Leidenschaft für den Handballsport entdecken möchten. Egal, ob jung oder alt, Anfänger oder erfahren, hier finden alle ihren Platz und werden herzlich willkommen geheissen.

Ein Probetraining bietet die Möglichkeit, die Atmosphäre in der Mannschaft zu schnuppern und vielleicht schon bald ein Teil der HGO-Handballfamilie zu werden.

GEGRÜNDET

1974

PRÄSIDENT

Urs Nyffenegger

MITGLIEDER

130

KONTAKT

Urs Nyffenegger

079 793 55 62

hgo@hgo.ch

www.hgo.ch

Jodlerdoppelquartett Pontonierfahrverein Worblaufen



Mitbegründet wurde der Verein im Jahre 1915 durch Jakob Ummel, Jodleridol und Jodlervater zahlreicher Kompositionen. Als Quartett gestartet, führte die steigende Zahl der Jodler bald zum Doppelquartett. Später wurde der Verein noch wesentlich grösser, der Name wurde jedoch aufgrund des erreichten Bekanntheitsgrades nicht mehr angepasst.

Seit 1935 ist der Verein Mitglied im Eidg. Jodlerverband.

Die Pönteler waren seit jeher bekannt für ihre Begeisterung und Freude am Jodelgesang, welchen sie in ihrer ungekünstelten Eigenart und «gredi-use» zum Besten gaben. Zahlreiche Tonträger wurden aufgenommen, welche auch heute noch im Radio zu hören sind.

Seit 2016 unter der umsichtigen und erfahrenen Leitung von Matthias Wüthrich werden sowohl ältere als auch zeitgenössische Jodel-Kompositionen einstudiert.

An Konzerten, Matinée, Geburtstagen oder einfach an gemütlichen Abenden verbreiten wir mit dem Jodelgesang immer wieder viel Freude und Zufriedenheit.

Es freut uns sehr, wenn sich interessierte Sänger melden, welche bei uns das Jodeln lernen oder pflegen wollen und so unsere schöne Tradition und unser Brauchtum weiterleben.

Komm doch unverbindlich an eine Probe jeweils donnerstags um 19.30 Uhr in der Aula der Primarschule Ittigen.



GEGRÜNDET

1915

PRÄSIDENT

Stefan Sommer

MITGLIEDER

21

KONTAKT

Stefan Sommer
079 659 25 40
summi71@gmail.com
www.pönteler.ch

Jugendmusik Ostermundigen

Zwei Formationen, aber ein Verein

Die JMO ist ein Verein, welcher zwei Formationen unterhält: Das Jugendblasorchester sowie das Vorstufenensemble, welche liebevoll auch als JMO-Schlümpfe bezeichnet werden. Die JMO bietet Kindern und Jugendlichen die Gelegenheit, in einem angenehmen Umfeld zu kostengünstigen Preisen ein Musikinstrument zu erlernen und in Gruppen zu musizieren. Bei der JMO genießt jedoch nicht nur die musikalische Ausbildung einen hohen Stellenwert, sondern auch der gesellschaftliche und soziale Aspekt kommt nicht zu kurz. Neben diversen jährlichen Auftritten wie dem Jahreskonzert im Frühjahr, dem Jugendmusik-Wettbewerb im Herbst und zahlreichen weiteren Konzerten in und ausserhalb der Gemeinde zählt auch das alljährliche Musiklager in den Herbstferien zu den Highlights im Vereinsjahr.

Musikalische Ausbildung in der JMO

Die musikalische Ausbildung in der JMO beginnt in der Regel ab ca. sechs Jahren mit einer Schnupperlektion, gefolgt vom Musikkarussell. Danach oder parallel dazu beginnt der individuelle Instrumentalunterricht an der Musikschule. Nach zwei bis drei Semestern Instrumentalunterricht erfolgt der Eintritt in das Vorstufenensemble. Wenn die musikalische Reife erreicht ist, kann ins eigentliche Jugendblasorchester gewechselt werden.



GEGRÜNDET

1986

PRÄSIDENT

Rolf Rickenbach

MITGLIEDER

46 Aktivmitglieder
81 Passiv- und Ehrenmitglieder,
Göner, Sponsoren

KONTAKT

Mario Bürki
Ausbildungsleiter JMO
079 379 88 72
E-Mail ausbildungsleiter@jmo.ch
www.jmo.ch

Kammerensemble Bolligen

Das Kammerensemble Bolligen (KEB) ist ein klassisches Streicherensemble. Es wurde 1990 durch Rosemarie van Wijnkoop und Michael Rubeli gegründet. Das Ziel war es, jugendlichen und erwachsenen Musikbegeisterten aus der Region der Musikschule «Unteres Worblental», heute «Bantiger», eine Plattform zu bieten. Michael Rubeli hat das Ensemble während 26 Jahren mit viel Herzblut und Können geleitet und geformt.

Jeweils im Mai kommt ein Programm zur Aufführung, je nach Werk wird ein*e Cembalist*in und/oder ein*e Solist*in dazu engagiert. Ein Konzert ist in der Kirche Bolligen, das zweite in einer anderen Kirche der Region. Vorausgesetzt fürs Mitspielen ist ein gutes Amateurniveau. Die Werke (von Barock bis in die Moderne) werden zu Hause selbstständig erarbeitet und geübt. Die ca. 8 Proben finden ab Januar samstags statt. Seit 2016 wird das KEB von der Violinistin Annemarie Dreyer geleitet.

Unsere nächsten Konzerte finden am Sonntag, 5. Mai 2024, 17.00 Uhr (Kirche Wohlen b. Bern) sowie am Sonntag, 12. Mai 2024, 17.00 Uhr (Kirche Bolligen) statt.



GEGRÜNDET

1990

PRÄSIDENTIN

Christine Stettler

MITGLIEDER

ca. 25

KONTAKT

Annemarie Dreyer
031 302 17 48
am.dreyer@bluewin.ch
www.ke-bolligen.ch

Kinderspielgruppe Schlupf Ittigen

Unsere Spielgruppe befindet sich in einem 3-stöckigen Haus an der Worblentalstrasse 44 in Ittigen. Hier gibt es für die Kinder ab 2 Jahren bis zum Übertritt in den Kindergarten viel Platz zum Spielen, Zeichnen, Basteln, Experimentieren, Turnen, Tanzen und vielem mehr. Sie werden von Montag bis Freitag von 8.30–11.30 Uhr in Gruppen bis zu 12 Kindern von zwei Spielgruppenleiterinnen liebevoll betreut und spielerisch gefördert. Das freie Spiel ist in unserer Spielgruppe das Wichtigste. An den Angeboten nehmen die Kinder freiwillig, d.h. ihrem Rhythmus entsprechend, teil. Damit das Selbstvertrauen gestärkt wird, werden die Kinder nur wo nötig unterstützt.

Das Ziel der Kinderspielgruppe Schlupf ist, dass jedes Kind

- sich geborgen und zugehörig fühlt.
- seinen Platz in der Gruppe findet.
- sozial sowie kognitiv nach seinem Rhythmus gefördert wird.
- sich zu einer eigenständigen, glücklichen Persönlichkeit entwickelt.

Das Motto der Spielgruppe Schlupf lautet:
Jedes Kind ist herzlich willkommen.



GEGRÜNDET

1979

PRÄSIDENTIN

Marlis Zurbuchen

LOKAL

Worblentalstrasse 44

KONTAKT

Kinderspielgruppe Schlupf
079 921 30 82
info@spielgruppe-schlupf.ch
www.spielgruppe-schlupf.ch

Kunstforum Ostermundigen

Kreativ, farbig, vielseitig

Um die Kunst und das kulturelle Schaffen in Ostermundigen zu fördern und zu unterstützen, gründeten vor gut 40 Jahren Malerinnen und Maler den heutigen Verein Kunstforum Ostermundigen (kufo). Mittlerweile ist das kufo zu einem bekannten, vielseitigen und in seiner Art einmaligen Verein geworden. Die künstlerische Palette der Stilrichtungen reicht von der Malerei, der Fotografie über das Gestalten von Skulpturen, das Herstellen von Schmuckstücken, Keramikerzeugnissen und Metallplastiken bis hin zu Glaskreationen.

Das kufo bietet Kunstschaffenden eine Plattform, wo man sich mit Gleichgesinnten vernetzen und Erfahrungen austauschen kann. Das vielfältige Jahresprogramm des Vereins hält für alle etwas bereit. Nebst dem monatlich stattfindenden kufo-Kafi, Besuchen von Kunstausstellungen und anderen kulturellen Anlässen, Grillplausch oder Kinobesuchen findet alle zwei Jahre eine Gemeinschaftsausstellung statt.

Das Interesse an der Kreativität verbindet im kufo Kunstschaffende aller Altersklassen.



GEGRÜNDET

1981

PRÄSIDENTIN

Manuela Mosimann

MITGLIEDER

66

KONTAKT

Kunstforum Ostermundigen
info@kufo.ch
www.kufo.ch

Learn4Life – dein Lernzentrum



Sinn und Zweck

Der Non-Profit-Verein Learn4Life wurde 2004 von zwei Studenten gegründet, die eine grosse Nachfrage nach kostengünstigem und gleichzeitig qualitativ hochwertigem Nachhilfeunterricht feststellten. Heute nutzen pro Woche über 220 Schülerinnen und Schüler aus der Gemeinde Köniz und der weiteren Umgebung das Angebot des Vereins. Zudem bietet die Learn4Life rund 35 Studentinnen und Studenten eine interessante und lehrreiche Nebenbeschäftigung.

Im Zentrum des Unterrichts steht individuelle Lernförderung: Jede Schülerin und jeder Schüler wird seinen individuellen Bedürfnissen und Stärken entsprechend unterstützt und gefördert. Nebst Lern- und Aufgabenhilfe für Grundstufen-Schüler/-innen bietet die Learn4Life seit 2018 zusätzlich Unterricht auf Mittelstufen-Niveau sowie spannende Workshops für Jung und Alt. Wir freuen uns auf Ihren Besuch und beraten Sie gerne kostenlos und unverbindlich!



KONTAKT

Learn4Life
 Obere Zollgasse 31, 3072 Ostermundigen
 031 971 75 75
info@l4l.ch
www.L4L.ch

Männerchor Bolligen



Sinn und Zweck

In den Jahren 1830 bis 1850 nach dem Untergang der alten Eidgenossenschaft und der napoleonischen Zeit genoss man die neu gewonnenen Freiheiten und gründete überall im Land Schützen-, Turner- und Sängervereinigungen. So lag es auch dem 1844 gegründeten

Männerchor Bolligen stets daran, durch die Förderung des Kirchen- und Volksgesangs einen kulturellen Beitrag zum Leben im Dorf zu leisten. In all den Jahren ging es durch viele Hochs und Tiefs. Die Frage «wie weiter» konnte dank der guten Kameradschaft, oft auch Freundschaft unter den Mitgliedern immer wieder positiv beantwortet werden. Wie gross war doch die Freude, als wir mit den Sängerkameraden des «Cor Viril Rumantsch di Berna» fusionieren und so das klangvolle rätoromanische Liedergut kennenlernen konnten. Im Herbst 2019 durfte der Männerchor Bolligen sein 175-jähriges Jubiläum mit einem grossen Festakt feiern.

Der Chor will weiterhin einen Beitrag zum kulturellen Leben im Dorf leisten. Jeder neue Sänger ist in unseren Reihen herzlich willkommen und wird unkompliziert und kameradschaftlich aufgenommen. Unsere Proben am Dienstagabend beinhalten Stimmbildung, gesangliche Grundlagen und das Üben der verschiedenen Lieder.

Aktivitäten

Der Männerchor singt Lieder in Deutsch, Französisch, Italienisch und Romanisch. Er trägt Stücke aus allen Stilrichtungen vor, von Kirchenliedern bis zum Schlager. Er pflegt die Geselligkeit und eine gute Kameradschaft.



GEGRÜNDET

1844

PRÄSIDENT

Hans Graf

MITGLIEDER

16

LOKAL

Vereinslokal Dorfverein
Habstetten

KONTAKT

Hans Graf
Krauchthalstr. 6A, 3065 Bolligen
grafbolligen@bluewin.ch
www.maennerchor-bolligen.ch

Minigolf-Club Bern



Ziele

Das Minigolfspielen als Sport auszuüben. Die Juniorinnen/Junioren fördern, dass sie im Nationalkader spielen können.

Aktivitäten

Wir organisieren Turniere, wie Kantonal-, Einzel- und Mannschaftsschweizermeisterschaften.

Wir spielen auch auswärtige Turniere, in der ganzen Schweiz.

Das Volksturnier findet jedes Jahr statt.

Wir fördern das Clubleben, indem wir uns jeden Dienstag und Freitag ab 18.00 Uhr auf unserer Anlage treffen, um zusammen zu spielen, gemütlich zusammensitzen.



GEGRÜNDET

1955

PRÄSIDENT

Roger Schneider

MITGLIEDER

49

LOKAL

Minigolfanlage Waldau

KONTAKT

Roger Schneider
079 630 75 94
info@mcbern.ch
www.mcbern.ch

MG Ferenberg



In Ferenberg, einem Weiler am Fusse des berühmten Bantigerturms unweit von Bern, widmen wir uns unserer Leidenschaft - der Blasmusik. Mit gut 33 Mitgliedern sind wir ein familiärer Verein, in welchem verschiedenste Menschen aus allen Himmelsrichtungen aufeinandertreffen. Von Jung bis Alt haben wir eines seit der Gründung im Jahr 1870 gemeinsam: Die Freude an der Musik.

Wir treffen uns montags um 20.00 Uhr in der Turnhalle vom Schulhaus Ferenberg und erarbeiten zusammen abwechslungsreiche Programme für unsere Frühlings- und Herbstkonzerte. Bei unseren beiden Highlights, dem Früschlufmusig Openair und dem Auffahrtsfest auf dem Bantiger, stehen Unterhaltung und das Gesellige im Vordergrund und werden sowohl modern als auch traditionell in unserem Verein gelebt.

Gerne heissen wir auch neue Gesichter in unseren Reihen willkommen - kommt vorbei und teilt unsere Freude zur Musik!



GEGRÜNDET

1870

PRÄSIDENTIN

Marianne Gasser
praesident@mgferenberg.ch

MITGLIEDER

33

LOKAL

Turnhalle, Schule Ferenberg

KONTAKT

Sekretärin
Damaris Badertscher
076 510 83 57
post@mgferenberg.ch
https://mgferenberg.ch

Musikgesellschaft Habstetten



Die Musikgesellschaft Habstetten ist ein Blasorchester mit rund 30 Musikerinnen und Musikern aus Bolligen und der Region Bern. Als Musikverein stehen die Konzerte für die MGH im Mittelpunkt ihrer Aktivitäten. Dem Verein ist es dabei wichtig, dem Publikum die Vielfalt der Blasmusik aufzuzeigen: Sei dies bei der Wahl der Literatur oder auch bei der Wahl des Konzertlokals.

Nebst den Konzerten nimmt die MGH regelmässig an kantonalen und eidgenössischen Wettbewerben teil und lebt den kameradschaftlichen Zusammenhalt. Zum Beispiel beim gemütlichen Zusammensein nach der Probe oder bei einem Ski-Weekend.



GEGRÜNDET

1909

PRÄSIDENTIN

Sandra Christen

MITGLIEDER

30

LOKAL

Fellmattweg 1

KONTAKT

Sandra Christen
079 791 13 88
praesident@mghabstetten.ch
www.mghabstetten.ch

Mütter- und Väterberatung Kanton Bern



MÜTTER- UND VÄTERBERATUNG
KANTON BERN
CENTRE DE PUÉRICULTURE
CANTON DE BERNE

Die Mütter- und Väterberatung Kanton Bern (MVB) bietet professionelle, einfach zugängliche Beratungs- und Bildungsangebote zur

Ernährung, Entwicklung, Erziehung, Gesundheit sowie zu Familienthemen für Eltern und Bezugspersonen von Kindern bis zum fünften Geburtstag. Treffs- und Austauschmöglichkeiten runden das Angebot ab. Im Kanton stellen 140 Spezialist:innen im Frühbereich die Dienstleistungen sicher: Mit rund 250 Beratungsstandorten, Online-, Telefon- und Gruppenberatungen, Hausbesuchen sowie Treffpunkten. Dazu bietet die MVB Coaching und Schulung von Fachpersonen, u.a. zu Kindesschutzthemen, an.

Telefonische, digitale wie auch Angebote vor Ort und die Online-Anmeldung unter www.mvb-be.ch. Terminvereinbarungen und Beratungen sind auch unter 031 552 16 16 möglich. Die Angebote sind durch den Kanton Bern (GSI und DIJ) finanziert und für die Eltern und Fachpersonen kostenlos.



GEGRÜNDET

2008

GESCHÄFTSFÜHRERIN

Esther Christen

BERATUNG

140 Spezialist:innen Frühe Kindheit, rund 250 Beratungsstellen

KONTAKT

031 552 16 16
www.mvb-be.ch

Ortsverein Ferenberg-Bantigen



Erhaltung und Verschönerung der Dorfschaften Ferenberg und Bantigen. Anregungen unterbreiten oder Massnahmen vorschlagen, die das Gedeihen der beiden Dorfschaften fördern oder Menschen, Tiere und Pflanzen vor Umweltbelastung schützen.

Das Vereinsjahr beginnt mit einem gemütlichen Racletteabend im Brügstockbeizli, Bantigen. Die Hauptversammlung wird wenn immer möglich Ende Januar/Anfang Februar im Restaurant Alpenblick in Ferenberg durchgeführt. Nach dem Geschäftlichen folgt ein vergnüglicher Teil mit einem vom Ortsverein spendierten Imbiss, einem Wettbewerb mit kleinen Preisen und wenn möglich Bildern oder Filmen aus vergangenen Jahren. Im Februar/März wird in Ostermundigen gekegelt, die Siegerin respektive der Sieger können den Wanderpreis mit nach Hause nehmen. Aber auch die anderen Teilnehmenden gehen nicht leer aus, für alle hat es einen Preis. Am Bänkliabend im Mai wird die Umgebung der Bänkli von Unkraut befreit, Bänkli werden gestrichen oder es werden Bretter ersetzt. In kleinen Gruppen ist man einen Abend in der Natur unterwegs. Im Anschluss gibt es in der Schmiede auf dem Ferenberg einen Imbiss mit gemütlichem Beisammensein. Seit drei Jahren im Programm ist ein Minigolfanlass auf der Anlage der Psychiatrischen Klinik Waldau. Auch hier gibt es am Schluss für alle Spielerinnen und Spieler einen kleinen Preis. Im Herbst wird jeweils ein Reisl mit Besichtigung organisiert, je nachdem verbunden mit einer kleinen Wanderung. Seit einigen Jahren machen die Adventsfenster den Jahresabschluss. Es können alle mitmachen, egal ob Mitglied oder nicht. Meistens werden von der Familie, die ein Fenster gestaltet hat, einige süsse oder salzige Häppchen, Suppe oder Fondue mit Getränken offeriert. Man muss kein Fenster gestalten, um bei einer Fensteröffnung dabei zu sein, alle sind willkommen.



GEGRÜNDET

1938

PRÄSIDENT

Kurt Stämpfli

MITGLIEDER

138

KONTAKT

Kurt Stämpfli

031 932 02 62

staempfli-feld@bluewin.ch

Pfadi Steibruch Ostermundigen



Die Pfadi Steibruch Ostermundigen ist eine aufgestellte und aktive Pfadieinheit in Ostermundigen. Wir Pfadis sind in der Gruppe unterwegs und erleben spannende, vielfältige Aktivitäten. Wir spielen, basteln, treiben Sport, erleben Abenteuer, erkunden die Wälder; wir reden, singen, gestalten, lachen und lernen

Neues. Ob drinnen oder draussen, bei Tag und bei Nacht. Die Gruppen sind nach dem Alter der Kinder aufgeteilt: 1.-4. Klasse (ca.) Meute Kotik, 5.-9. Klasse (ca.) Stamm Lötschebach.

Fast jeden Samstagnachmittag während der Schulzeit führen wir von ca. 14.00 bis 17.00 Uhr im Rahmen eines Quartalsthemas Pfadiübungen durch. Einzigartig und unvergesslich sind jeweils die Lager an Pfingsten, in den Sommer- oder Herbstferien, während denen wir in der freien Natur, auf einem Bauernhof oder in einem anderen Pfadiheim leben.

Du kannst jederzeit gerne vorbeikommen und frische Pfadiluft schnuppern! Bei uns sind alle Kinder ab dem Kindergartenalter herzlich willkommen!



GEGRÜNDET

1983

PRÄSIDENTEN

Crispy / Alix Stalder

MITGLIEDER

50

LOKAL

Pfadiheim Steigrüebli,
Steingrübliweg 31
3072 Ostermundigen

KONTAKT

Crispy / Alix Stalder
079 943 96 39
info@pfadi-steibruch.ch
www.pfadi-steibruch.ch

Pilzverein Ostermundigen



Sinn und Zweck

Der Verein fördert die Pilzkunde in der Region durch Einführung in die Pilzkunde, Erweiterung der vorhandenen Kenntnisse, Schutz der Pilz-Flora und Verhinderung von Pilzvergiftungen.

Aktivitäten

Wir bieten Pilzbestimmungskurse an. An den Pilzbestimmungsabenden für Einsteiger und Kenner vertiefen wir unser Wissen. Exkursionen und das Kochen von Pilzen sowie der Maibummel und ein Grill-Tag gehören ebenfalls in unser Jahresprogramm.



GEGRÜNDET

1945

PRÄSIDENT

Paul Lanz

MITGLIEDER

100

LOKAL

Schulhaus Dennigkofen,
Ostermundigen

KONTAKT

Paul Lanz
Siedlungsweg 14, 3075 Rüfenacht
076 598 62 58
paul_lanz@sunrise.ch
www.pilzverein-ostermundigen.ch

Ref. Kirchenchor Ostermundigen

Der ref. Kirchenchor Ostermundigen wurde 1979 gegründet mit dem Ziel, die Gottesdienste an kirchlichen Feiertagen wie Karfreitag, Ostern, Auffahrt, Pfingsten, Bettag und Weihnachten musikalisch zu bereichern. Auch am Weltgebetstag oder Flüchtlingssonntag hat unser Chor schon passende Werke gesungen.

Wir sind eine gemischte Gruppe von 24 Sängerinnen und Sängern, die Freude am Singen und Erarbeiten von verschiedensten Werken von klassisch bis zeitgenössisch haben. Wir pflegen regelmässig einen gesellschaftlichen Austausch beim Chorkaffee nach der Probe 1x im Monat. In unserer Chorleiterin Ariane Piller haben wir eine engagierte, motivierte und kompetente Dirigentin, die noch zusätzlich das Organisten-Diplom und ein Gesangsdiplom hat.

Die Proben finden, ausser in den Schulferien, jeweils am Donnerstagabend von 20.00–21.45 Uhr im Saal des Kirchgemeindehauses der ref. Kirche Ostermundigen statt.

Neue Sängerinnen und Sänger sind bei uns herzlich willkommen und dürfen gerne an eine Probe zum Schnuppern kommen! Die Präsidentin Irène Baumann oder die Chorleiterin Ariane Piller geben gerne Auskunft.



Samariterverein Ostermundigen

Die Mitglieder/-innen treffen sich monatlich zur Vereinsübung. Wir erweitern und vertiefen dort unser Wissen in der 1. Hilfe, damit wir bei einem Unfall oder einer plötzlichen Erkrankung eines Mitmenschen fachkundig medizinische Erstversorgung leisten können.

Dank unseres Wissens können wir an verschiedensten Festen und Sportanlässen Postdienst leisten, bieten verschiedene Kurse an, organisieren Blutspendeaktionen und Weiteres. Nebst all diesen Aktivitäten dürfen aber auch die Kameradschaft und das gesellige Zusammensein nicht zu kurz kommen.

Kursangebote

- Nothilfekurs (für Führerausweiserwerbende oder als Auffrischung)
- BLS AED SRC Komplett (Herz-Lungen-Wiederbelebung und Anwendung des Defi-Geräts)
- Notfälle bei Kleinkindern

Detaillierte Kursausschreibungen finden Sie auf unserer Website unter der Rubrik Kurse.



GEGRÜNDET

1979

PRÄSIDENTIN

Irène Baumann

MITGLIEDER

21

LOKAL

Saal des Kirchgemeindehauses
der Ref. Kirche Ostermundigen

KONTAKT

Irène Baumann
m.i.baumann@bluewin.ch

GEGRÜNDET

1974

MITGLIEDER

20

LOKAL

Cheminéeraum - Ref. Kirche
Obere Zollgasse 15
3072 Ostermundigen

KONTAKT

info@samariter-ostermundigen.ch
www.samariter-ostermundigen.ch

Satus Turnverein



Der Satus Turnverein besteht aus zwei Riegen:

- Gemischte Riege (Frauen und Männer) ab 16 Jahren; Training jeweils montags von 18.30–20.00 Uhr; Fitness, Indiaca, Spiele etc.
- Turner ab 16 Jahren; Training jeweils mittwochs von 20.00–21.30 Uhr; verschiedene Ballspiele wie Unihockey, Bänklfussball, Volleyball etc.

Sinn und Zweck:

Im Vordergrund stehen bei beiden Riegen Spass und Leidenschaft am Sporttreiben. Wir nehmen gemeinsam an Wettkämpfen und Anlässen teil und pflegen eine gute Kameradschaft.

Neue Mitglieder sind bei uns willkommen. Mitzubringen sind einfach Spass und Freude am Sporttreiben.



GEGRÜNDET

1893

PRÄSIDENTEN

Martin Grunder und Beat Bürki

MITGLIEDER

100

LOKAL

Turnhallen Dennigkofen

KONTAKT

Martin Grunder
Sägeweg 7b, 3073 Gümligen
031 931 59 48
grunderwunder@bluewin.ch

Senioren-Turngruppe Ittigen

Die Senioren-Turngruppe Ittigen bezweckt regelmässiges Turnen für die Mitglieder.

Mitgliedschaft

Die Mitgliedschaft besteht aus Aktivmitgliedern. Mitglied wird, wer regelmässig am Turnen teilnimmt. Eine passive Mitgliedschaft sowie Freimitgliedschaft sind möglich. Der Vorstand beschliesst die Aufnahme. Der Austritt kann jederzeit auf Jahresende erfolgen.



GEGRÜNDET

23. Juni 2014

PRÄSIDENT

Fritz Mauerhofer

MITGLIEDER

18

MITGLIEDERBEITRAG

auf Anfrage

LOKAL

Fest-Halle IV, Sportanlage Rain

ÖFFNUNGSZEITEN

Montag 16.30–17.30 Uhr
ausser Schulferien

KONTAKT

Fritz Mauerhofer
Aarepark 12
3048 Worblaufen
031 921 23 50
Mauerhofer.f@bluewin.ch

Shotokan Karatedo Kanazawa Bern Spielgemeinschaft HIP-MGUS



Hast du Interesse an dieser japanischen Kampfkunst? Zögere nicht, durchsuche unsere Website und du erhältst alle Informationen!

Karate zur Vervollkommnung des Charakters:

Karate ist eine Kunst der Vielseitigkeit, der Harmonie von Geist und Körper, des unbewussten Reagierens. Das Endziel des Karate ist, sowohl aus der Perspektive einer Entwicklung zur modernen Kampfkunst als auch im Hinblick auf eine körperliche Ertüchtigung, das Entwickeln eines sauberen Charakters durch hartes und fleissiges Training.

Folgende Punkte prägen das Verhalten eines Karatekas:

- Disziplin, Respekt und soziales Handeln
- Beherrschung von Geist und Körper
- Ein Gleichgewichtssport zum Leben
- Karate als Waffe im äussersten Notfall
- Erziehungsbasis und Philosophie
- Auszeichnung von Wille und Ausdauer
- Präzision, Schnelligkeit, Reaktion und Konzentration
- Prägung eines guten Charakters

Trainingszeiten:

Für Kinder von 7 bis 15 Jahren => Di von 18.30 bis 19.30 Uhr

Für Jugendliche und Erwachsene ab 16 Jahren =>

Di + Do von 19.30 bis 21.00 Uhr

Trainingsort:

Schulhaus Bernstrasse 3072 Ostermundigen, von Bus-Haltestelle Zollgasse in 2 Minuten erreichbar, jeweils in der grossen Turnhalle (nur dienstags während Wintersemester in der kleinen Turnhalle)

Einführungskurse sind jederzeit möglich!



Die Harmonie Ittigen-Papiermühle und die Musikgesellschaft Urtenen-Schönbühl musizieren seit September 2009 zusammen als Spielgemeinschaft HIP-MGUS. Der Zusammenschluss bewährt sich musikalisch und zwischenmenschlich sehr gut.

Die rund 25 Aktivmitglieder üben unter der Leitung des Dirigenten Christoph Wiedmer zielgerichtet und mit Freude für jährlich zwei Konzerte und verschiedene Auftritte. Einstudiert und aufgeführt werden Werke aus fast allen Musiksparten. Hauptsache, es macht Spass.

Ein wichtiges Ziel der Spielgemeinschaft ist die Erhaltung und Förderung des gemeinsamen Musizierens. Die Ausbildung junger Musikantinnen und Musikanten wird mit den regionalen Musikschulen «Bantiger» und «Region Jegenstorf» umgesetzt. Wer sich via Musikgesellschaft an der Musikschule anmeldet, profitiert von Vergünstigungen und kann schon bald mit anderen Schülerinnen und Schülern das Zusammenspiel pflegen.

Selbstverständlich geniessen die Mitglieder der Spielgemeinschaft auch gesellige Anlässe wie Ausflüge, gemeinsame Konzerteinhalten, Skiwochenenden u. Ä.

Wer gerne aktiv oder passiv in der Spielgemeinschaft HIP-MGUS mitmachen oder persönlich über Anlässe informiert werden will, meldet sich bitte.

Dasselbe gilt für Private und Firmen, welche die Musikantinnen und Musikanten für einen Auftritt zu einem Anlass buchen möchten.

Wir sind erreichbar unter info@hip-ittigen.ch bzw. 076 214 1864.
www.hip-ittigen.ch



ANMELDUNG UND AUSKUNFT:

Hauptleiter Marco Girardi
Tel. 079 327 20 16
marco.girardi@bluemail.ch
www.kanazawa.ch

HAUPTINSTRUKTOREN

Girardi Marco, 6. Dan
Angiolillo Pietro, 5. Dan
Staglianò Nadia, 4. Dan

GEGRÜNDET

1864

PRÄSIDENTIN

Sonja Kaufmann

KONTAKT

Spielgemeinschaft HIP-MGUS
076 214 18 64
info@hip-ittigen.ch
www.hip-ittigen.ch

Tambourenverein «hot sticks»

Trommeln gleich Lärm? Trommeln ist laut, das stimmt. Aber Lärm? Ganz bestimmt nicht. Die Basler Trommel ist ein anspruchsvolles und auch modernes Instrument. Wie bei anderen Instrumenten braucht es Übung und Rhythmusgefühl, bis es gut klingt. Trommeln ist für uns dann Trommeln, wenn die ganze Gruppe denselben Rhythmus synchron und technisch sauber spielt. Dabei spielt es keine Rolle, ob es sich um eine klassische Trommelkomposition handelt oder um ein modernes mehrstimmiges Stück, bei dem auch andere Instrumente zum Einsatz kommen. Wir spielen auch auf anderen Perkussionsinstrumenten, und sogar Boomwhackers, PET-Flaschen oder eigene Körper kommen zum Einsatz.

Der Tambourenverein «hot sticks» Ittigen wurde 1999 gegründet. Die «hot sticks» spielen gerne Konzerte und präsentieren dort nicht zuletzt ihre fetzigen Eigenkompositionen. Auch an Wettspielen waren sie immer mal wieder erfolgreich. Der jüngste Erfolg war im November 2022 der Gewinn des 1. Swiss Fifes & Drum Awards für den Videoclip zum eigenen Marsch #StayHome.



GEGRÜNDET

1999

PRÄSIDENTEN

Matthias Hadorn &
Nadine Sommer

MITGLIEDER

20

LOKAL

Schulhaus Rain, Ittigen

KONTAKT

Matthias Hadorn
079 829 51 25
info@hotsticks.ch
www.hotsticks.ch

TC Ittigen

Mit rund 275 aktiven Mitgliedern und Funktionären zählt der SC Ittigen zu den grössten Vereinen in der Region. Unter dem Motto «GEMEINSAM UND FÜR ALLE» bieten wir das Fussballspielen in diversen Alterskategorien und Stärkenklassen an. Im Bereich Kinderfussball (Stufe G, F und E) lernen die Kinder im Alter von 5–10-jährig den Fussball kennen. Der Spass und das Spiel stehen im Vordergrund. Weitergeführt wird der Weg für die Jugendlichen von 11–18-jährig im Juniorenfussball (Stufe D, C und B). Auf diesen Stufen betreiben wir zusammen mit unserem Partnerverein FC Zollikofen das Team Grauholz. Mit dem Hauptziel «FUSSBALL FÜR ALLE» bieten wir stufen- und leistungsgerechte Gefässe in allen Kategorien an. Selbstverständlich sind Mädchen auf sämtlichen Stufen herzlich willkommen bzw. erwünscht. Danach erfolgt fließend der Übergang bzw. die Integration in die Aktivmannschaften. Zur Zeit verfügen wir über zwei Männermannschaften (3. Liga und 5. Liga.) sowie eine Frauenmannschaft (3. Liga). Zu einem späteren Zeitpunkt (ab 30-jährig) kann man die Karriere bei unserer Seniorenmannschaft ausklingen lassen. Mit den Sportanlagen im Rain in Ittigen und dem Hubelgut in Worblaufen verfügen wir über eine grosse Infrastruktur zur reibungslosen Abwicklung des Trainings- und Spielbetriebs. Ein breites Angebot an Events (Hallenturniere, Abschlussfeste, Jass- und Spielturniere etc.) runden das Angebot unseres Vereins ab. Haben wir dein Interesse geweckt, dann melde dich bei uns und statte unserer Homepage sowie unseren Social-Media-Kanälen einen Besuch ab.

Facebook@SCIttigen

Instagram@sc_ittigen_team_grauholz



GEGRÜNDET

1969

PRÄSIDENT

Christophe Oppeliger

MITGLIEDER

275

KONTAKT

Christophe Oppeliger
079 272 42 88
info@scittigen.ch
www.scittigen.ch

Tennisclub Bolligen



Wir bieten eine gepflegte Anlage mit 4 modernen French Court-Sandplätzen mit LED-Flutlicht. Die Plätze können von morgens 6.00 Uhr bis abends um 22.00 Uhr benützt werden. Unser Online-Reservationssystem ermöglicht eine einfache und

rasche Reservation der Plätze.

Bei uns sind alle herzlich eingeladen zum Tennisspielen, ob einfach aus Spass, als sportliches Hobby oder als Wettkampf, ob Aktiv-, Junioren-, 60plus-, Firmen- oder Schnuppermitglied. Bei uns finden auch vielfältige Tenniskurse und Trainings statt. Besuchen Sie unsere Anlage und überzeugen Sie sich davon.

Regelmässig werden gesellige Anlässe und auch Turniere durchgeführt. Es werden Bekanntschaften und Freundschaften gepflegt und geschlossen. Unsere Anlage sowie unser Clubhaus sind perfekt dafür geeignet.

Sind Sie interessiert? Wir freuen uns auf Ihre Kontaktaufnahme!



GEGRÜNDET

1975

PRÄSIDENT

Thomas Amiet

MITGLIEDER

180 Mitglieder + 5 Firmen

LOKAL

Rörswilstrasse

KONTAKT

Thomas Amiet
079 652 82 34
vorstand@tcbolligen.ch
www.tcbolligen.ch

Tennisclub Ittigen TCI



Tennis spielen von 8.00 bis 22.00 Uhr nach Lust und Laune, zum Plausch oder wettkampfmässig, in angenehmer, familiärer Atmosphäre.

Der Tennisclub Ittigen verfügt über eine eigene Anlage mit Clubhaus und 5 Tennisplätzen (4x Sand «Swiss Clay» und 1x Quarzsand) sowie eine Ballwand. Die Anlage ist mit Flutlicht ausgerüstet und i.d.R. von Mitte März bis Mitte November bespielbar. Ortsunabhängig können die Plätze dank Platzreservationssystems GotCourts wöchentlich mehrmals gebucht werden. Von Mitte Oktober bis Ende März steht zudem auf 2 Plätzen die Traglufthalle des Bantiger Hallentennis, dies ermöglicht über die Wintermonate ein kostengünstiges Spielen auf Sandplatz.

Mit unseren vielseitigen Angeboten möchten wir Freude am Tennis vermitteln, den Plausch- und Wettkampfsport fördern, Kameradschaft pflegen und ansprechende Bedingungen für alle Alterskategorien schaffen.

Aktivitäten

Diverse Clubanlässe, Turniere und Tenniskurse für Jung und Alt, Interclub-Meisterschaft mit 15 Teams Damen/Herren, Aktive, Jungsenioren, Senioren, in der Nationalliga B bis 3. Liga sowie Juniorenteams.



GEGRÜNDET

1974

PRÄSIDENT

Kai Baumann

MITGLIEDER

200 + 75 Jugendliche

KONTAKT

Tennisclub Ittigen
Fischrainweg 57, Worblaufen
031 921 32 83, Hans R. Holzer
info@tennisclub-ittigen.ch
www.tennisclub-ittigen.ch

Theater Matte

THEATER MATTE Sinn und Zweck

Das Theater Matte zeichnet das Prädikat Mundart aus, denn es ist die einzige professionell geführte Mundart-Bühne der Stadt Bern. Das Kleintheater mit ca. 100 Plätzen bringt jedes Jahr Stücke vom zeitgenössischen Schauspiel über Komödien bis hin zum Klassiker auf die Bühne. Auch die kleinen Zuschauenden werden jedes Jahr mit einem frech-witzigen Kinderstück verzaubert.

«Unsere Produktionen sollen berühren, zum Lachen und Nachdenken bringen. Kurz – wir wollen unserem Publikum einen persönlichen und unvergesslichen Theaterabend bieten. Ganz unter dem Motto: Wosch Theater? Chasch ha!»

Aktivitäten

Die Spielzeit dauert jeweils von September bis Mai.



GEGRÜNDET

17. November 2009

PRÄSIDENT

Markus Maria Enggist

MITGLIEDER

7

LOKAL

Mattenenge 1, 3011 Bern

KONTAKT

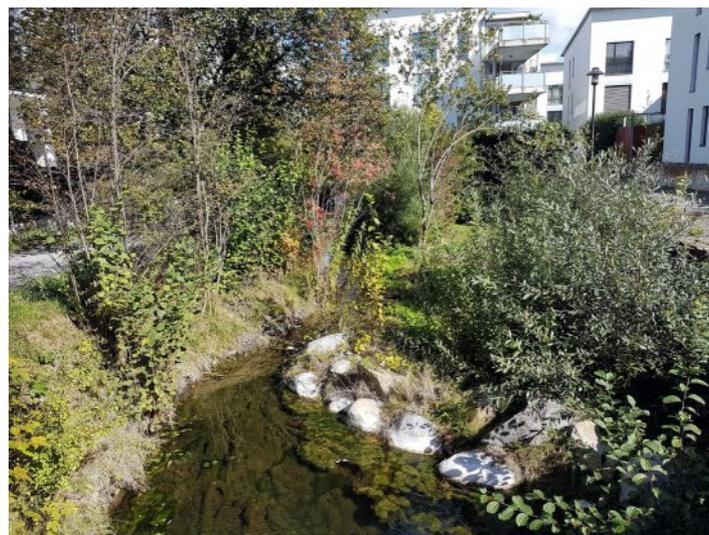
Cornelia Grünig
cornelia.gruenig@theatermatte.ch
www.theatermatte.ch

Trägerschaft Lötschenbach



Der Verein fördert die vollständige Offenlegung des Lötschenbaches und dessen Aufwertung als Lebensraum. Mit eigenen Projekten und Aktionen arbeitet der Verein daran, die Vision eines lebendigen Lötschenbaches umzusetzen.

Die Mitglieder können ihre Ideen und Vorschläge einbringen, sich an Tätigkeiten wie Mähen beteiligen oder mit dem jährlichen Mitgliederbeitrag die Arbeit des Vereins unterstützen.



GEGRÜNDET

1995

PRÄSIDENT

Stefan Gautschi

MITGLIEDER

ca. 40

KONTAKT

Stefan Gautschi
076 761 66 30
vorstand@loetschenbach.ch
www.loetschenbach.ch

Turnverein Ittigen, Frauenriege

Die Frauenriege ist eine Untersektion des TV Ittigen und wurde am 18. Juni 1974 gegründet.

Die Frauenriege ist gemäss Statuten nur dem Gesundheitsturnen verpflichtet.

Unsere Devise ist: «Gesund und fit bis ins hohe Alter».

Turnen und die gemeinsamen Veranstaltungen fördern die Kameradschaft und bewahren vor Einsamkeit im fortgeschrittenen Alter.

Neue Mitglieder sind sehr herzlich willkommen.

Bitte kommen Sie zu einer Schnupperstunde.

WICHTIGSTE ANLÄSSE 2023

2. September 2023

Mudige-Fest mit Raclette-Zelt beim Schulhaus Bernstrasse, Ostermundigen

28. / 29. Oktober 2023

Das bekannte TVO-Lotto im Saalbau Tell, Ostermundigen



GEGRÜNDET

1974

PRÄSIDENTIN

Anette Zeller

MITGLIEDER

z. Z. 23 Aktive

LOKAL

Turnhalle IV, Rain Ittigen

KONTAKT

Anette Zeller
Stampachgasse 12, 3065 Bolligen
076 498 58 51
anettezeller51@gmail.com
oder schauen Sie auf der
Homepage: tvittigen.ch

Turnverein Ostermundigen



Wir fördern die Kameradschaft und Geselligkeit durch gemeinsame Trainings im Breitensport, diverse Anlässe (z.B. Minigolf- und Kegelturnier) und die Teilnahme an Wettkämpfen.

Unser Hauptziel: Freude am Turnsport. Bereits in der Jugendriege entwickeln die Kinder ihre koordinativen und konditionellen Fähigkeiten in den Bereichen Leichtathletik, Geräteturnen und Polysport. In der Hauptriege trainieren wir mit viel Freude in den Bereichen Leichtathletik, Geräteturnen, Polysport und Volleyball. Die Männerriege fördert und unterstützt die Beweglichkeit, Koordination und Fitness der Teilnehmer und unternimmt regelmässig Wanderungen. Zudem organisiert sie jährlich ein viertägiges Wanderlager in der Schweiz. Die Berg- und Skirriege nimmt an Skiwettkämpfen teil und übernimmt auch die Organisation und Durchführung von Wettkämpfen. Im Winter bezieht die Riege eine Alphütte auf der Metschalp oberhalb von Frutigen. Haben wir dein Interesse geweckt? Wir freuen uns auf jedes neue aktive Mitglied! Melde dich bei uns und lerne unsere Leidenschaft für den Turnsport kennen.

Weitere Infos findest du unter www.tvostermundigen.ch.



GEGRÜNDET

1926

PRÄSIDENT

Christian Lanz

MITGLIEDER

250

KONTAKT

Christian Lanz
031 869 14 24
praesident@tvostermundigen.ch
www.tvostermundigen.ch

U100 Generationen-Netzwerk Ittigen-Worblaufen

U100 Generationen-Netzwerk Ittigen - Worblaufen

Wir sind ein Generationen-Netzwerk, welches sich für das Wohlergehen aller Einwohnerinnen und Einwohner der Gemeinde Ittigen einsetzt. Als politisch und konfessionell neutraler Verein nehmen wir die Perspektive älterer Menschen ein und kümmern uns um deren Anliegen. Wir bringen Menschen zusammen und ermöglichen soziale Teilhabe der Generationen.

Wir initiieren Projekte und suchen Partnerschaften mit Ortsvereinen, der Kinder- und Jugendfachstelle der Gemeinde Ittigen, den Schulen und ihren Elternräten. Wir orten generationsübergreifende Themen und unterstützen die Freiwilligenarbeit im Rahmen von Nachbarschaftshilfe in Quartieren der Gemeinde Ittigen. Als Freiwillige arbeiten wir in der Pulferstube im Talgutzentrum mit.

Veranstaltungen

Offenes Singen für Seniorinnen und Senioren

ab 17. August, wöchentlich / 10.00–11.00 Uhr
Erlebnisgarten Seniorenresidenz Ittigen

Café Med

20. Oktober 2021 / 15.00–18.00 Uhr

Ort: Pulferstube Ittigen, Talgutzentrum 40, Ittigen

U100 IST FÜR ALLE DA!



Verein CHINDaktiv



Sinn und Zweck

«Ä Halle wo's fägt» verwandelt Turnhallen an Sonntagvormittagen zwischen den Herbst- und Frühlingferien in einen Spielplatz für Kinder im Alter von 0 bis 6 Jahren und deren Eltern. Die Gesundheit von Kindern im Vorschulalter wird mit einfachen Mitteln gefördert. Die Freude der Kinder an Bewegung wird schon früh geweckt und in vorhandenen Räumlichkeiten ausgelebt, so dass sie Spiel und Sport als sinnvolle Freizeitgestaltung auch im späteren Leben beibehalten. Jedes Jahr können neue Standorte aufgebaut werden. Dieser Erfolg liegt einerseits an der Beliebtheit von offenen Turnhallen in den kalten Wintermonaten sowie auch am enormen freiwilligen Engagement von lokalen Privatpersonen in den Gemeinden. Gibt es noch keine Halle, wo's fägt, in deiner Gemeinde? Melde dich bei uns und stell dich als Standortleitung zur Verfügung – wir freuen uns auf die Zusammenarbeit!

Aktivitäten

- Rund 80 Standorte in 8 Kantonen
- Alle Standorte und Daten unter www.chindaktiv.ch
- Jeweils zwischen 9.30–11.30 Uhr, ein freies Kommen und Gehen ist jederzeit ohne Anmeldung möglich
- Eintrittspreise: 1. Kind 5.–, 2. Kind 3.–, ab dem 3. Kind gratis, mit Kultur-Legi und Ähnlichem gratis



GEGRÜNDET

2017

PRÄSIDENTIN

Marlies Wälchli

MITGLIEDER

100

KONTAKT

Marlies Wälchli
mw@u100-ittigen.ch
079 736 04 46
www.u100-ittigen.ch

GEGRÜNDET

2005

PRÄSIDENTIN

Natasha Lee Fokas
praesidium@chindaktiv.ch

KONTAKT

Sekretariat, Koordination:
sekretariat@chindaktiv.ch
www.chindaktiv.ch

Verein Ortsmuseum Ostermundigen Volleyball Papiermühle



VOMO
Verein
Ortsmuseum
Ostermundigen

Sinn und Zweck

- Bewahren von Gegenständen, Dokumenten, Fotos/Postkarten über die Geschichte, das Leben und die Kultur von Ostermundigen und Umgebung
- Erfassen von Geschichten von und über Menschen, die in Ostermundigen wohnen oder gewohnt haben, sowie zu alteingesessenen Gewerbebetrieben
- Suchen und Betreiben eines Lokals, um der Bevölkerung das Sammeln in geeigneter Form zu präsentieren
- Kontakt mit der Bevölkerung durch Ausstellungen, Website, Direktgespräche usw.

Unser Motto: Wer die Zukunft gestalten will, muss die Gegenwart verstehen und deshalb die Vergangenheit kennen.

Aktivitäten

- Sammeln und Inventarisieren von Dokumenten und Gegenständen zur Geschichte von Ostermundigen
- Regelmässige Teilnahme mit einem Stand am Mundige Fescht
- Besuche in anderen Ortsmuseen mit speziellen Führungen
- Veröffentlichung von speziellen Broschüren zur Vergangenheit von Ostermundigen
- Durchführung von kleinen Ausstellungen zu Ostermündiger Themen
- Exkursionen in Ostermundigen und Umgebung für weitere interessierte Personen
- Wir nehmen gerne Gegenstände, Dokumente und Fotos aus früheren Zeiten entgegen!

GEGRÜNDET

Juni 2013

PRÄSIDENT

Thomas Werner

MITGLIEDER

65 Mitglieder, davon 2 Vereine,
1 Firma

LOKAL

5 Räume im 2. Stock Rest. Tell,
Bernstrasse 101

KONTAKT

Thomas Werner
Oberdorfstrasse 74
3072 Ostermundigen
031 931 90 23
werner-kohler@bluewin.ch
www.vomo.ch

Unser Volleyball-Verein besteht zurzeit aus neun Teams und 106 Mitgliedern. Hauptziel von Volleyball Papiermühle ist es, alle Spielerinnen und Spieler mit einem geregelten Trainingsbetrieb und mit ausgebildeten Trainerinnen und Trainern ihrem Niveau entsprechend zu fördern, um so erfolgreich an der regionalen und nationalen Meisterschaft teilzunehmen.

Seit unsere Herren 1 im Jahr 2017 in die Nationalliga B aufgestiegen sind, verbindet unser Verein erfolgreich den Leistungssport mit dem Breitensport. Durch unser U20-Junioren-Team bieten wir auch jüngeren Spielern eine Möglichkeit, Teil unseres Vereins zu sein. Nebst den sportlichen Zielen werden auch Geselligkeit und Zusammenhalt aktiv gelebt. Während der Meisterschaft organisiert der Verein samstags Heimrunden, an welchen jeweils sechs Teams ihre Meisterschaftsspiele bestreiten. Das Vereinstrainingslager, welches seit Jahren in Mürren stattfindet, ist das Highlight der Vorbereitung und aus dem Vopap-Kalender nicht mehr wegzudenken.



GEGRÜNDET

1998

MITGLIEDER

106

KONTAKT

Simon Mosimann
077 504 87 22
simon.mosimann@vopap.ch
www.vopap.ch

Nationale Veranstaltungen 2023/24

OLMA

Schw. Messe f. Landwirtschaft u. Ernährung, St. Gallen
www.olma-messen.ch/de/messe-nolmafuer-besucher/uebersicht
 12.–22. Oktober 2023

RENDEZ-VOUS AM BUNDESPLATZ

Ton- u. Lichtspektakel, Bern
www.rendezvousbundesplatz.ch
 21. Oktober–25. November 2023

SWISS INDOORS

www.swissindoorsbasel.ch
 21.–29. Oktober 2023

SUISSE CARAVAN SALON

Internat. Messe f. Camping u. Caravaning, Bern
www.suissecaravansalon.ch
 26.–30. Oktober 2023

BASLER HERBSTMESSE

www.basel.com/de/herbstmesse
 28. Oktober–12. November 2023

IGEHO

Internationale Fachmesse für Hotellerie, Gastronomie, Take-away und Care
www.igeho.ch
 18.–22. November 2023

BERNER ZIBELEMÄRIT

www.bern.com/de/aktuelles-events/veranstaltungen/detail/zibelemaerit-zwiebelmarkt
 27. November 2023

SKI-WELTCUP ADELBODEN

www.weltcup-adelboden.ch
 6.–7. Januar 2024

LAUBERHORN-SKIRENNEN

www.lauberhorn.com
 13. Januar 2024

INT. AUTOSALON GENÈVE

www.gims.swiss
 noch nicht bekannt 2024

MOTO-FESTIVAL

www.motofestival.ch
 noch nicht bekannt 2024

LUZERNER FASNACHT

www.lfk.ch
 8.–13. Februar 2024

BASLER FASNACHT

www.fasnacht.ch
 19. Februar–6. März 2024

BEAUTY FORUM SWISS

Int. Fachmesse f. Kosmetik, Zürich
www.beauty-fairs.ch
 noch nicht bekannt 2024

ENGADIN SKIMARATHON

www.engadin-skimarathon.ch
 7. März 2024

GIARDINA

www.giardina.ch
 13.–17. März 2024

OLDTIMER- U. TEILEMARKT

www.oldtimer-teilemarkt.ch
 noch nicht bekannt 2024

INK DAYS ZÜRICH

www.ink-days.ch
 noch nicht bekannt 2024

BASELWORLD

www.baselworld.com
 noch nicht bekannt 2024

BEAUTY FORUM SWISS

Int. Fachmesse f. Kosmetik, Zürich
www.beauty-fairs.ch
 März 2024

ZERMATT UNPLUGGED

www.zermatt-unplugged.ch
 9.–13. April 2024

BEA / PFERD

www.bea-messe.ch
 April 2024

GREENFIELD INTERLAKEN

www.greenfieldfestival.ch
 13.–15. Juni 2024

ART BASEL

Internationale Kunstmesse
www.artbasel.com
 13.–16. Juni 2024

ST. GALLEN

www.openairsg.ch
 27.–30. Juni 2024

BASLER TATTOO

www.baseltattoo.ch
 19.–27. Juli 2024

SWISS OPEN GSTAAD

www.swissopengstaad.ch
 13.–21. Juli 2024

HEITERE ZOFINGEN

www.heitere.ch
 9.–11. August 2024

OPENAIR GAMPPEL

www.openairgampel.ch.ch
 15.–18. August 2024

KNABENSCHIESSEN ZÜRICH

www.knabenschiesсен.ch
 7.–9. September 2024

SCHUPFART FESTIVAL

www.schupfartfestival.ch
 noch nicht bekannt 2024

Bitte konsultieren Sie die aktuelle Tagespresse oder die angegebenen Internetseiten bezüglich der Durchführung der einzelnen Veranstaltungen.

Wir haben uns bemüht, den Veranstaltungskalender so aktuell wie möglich zu halten, doch kann es aufgrund der noch immer bestehenden Covid-19-Situation zu weiteren Verschiebungen oder gar Absagen kommen.



Parteien

BVI

Bürgervereinigung Ittigen BVI

Hans-Rudolf Ramseier
Fischrain 68, 3063 Ittigen
031 921 18 77
vorstand@bvi-ittigen.ch
www.bvi-ittigen.ch



DIE MITTE

Die Mitte Regio Bantiger

Giovanna Guthauser
Rohrmattstrasse 1, 3073 Gümligen
077 425 43 75
guthauser@gmx.ch



EDU

EDU Ittigen-Worblaufen

Werner Menzi
Jurastr. 65, 3063 Ittigen
031 921 61 30
wemenzi@bluewin.ch
www.edu-be.ch/de/partei/ortsparteien/ittigen.html



EVP

EVP Bolligen

Bernhard Kobel
Höheweg 12, 3065 Bolligen
079 356 13 33
bernhard.kobel@epost.ch
www.evp-be.ch



EVP Ittigen

Matthias Haller
Jurastr. 37, 3063 Ittigen
077 485 69 53
evp-ittigen@bluewin.ch
www.evp-ittigen.ch



EVP Ostermundigen

Renate Bolliger
Bachstr. 11a, 3072 Ostermundigen
031 931 20 13 / 078 907 21 14
renate.bolliger@hispeed.ch
www.evp-ostermundigen.ch



FDP

FDP.Die Liberalen Bolligen

Urs Klaeger
Lutertalstr. 39, 3065 Bolligen
031 921 55 00
u.klaeger@bluewin.ch
www.fdp-bolligen.ch



FDP.Die Liberalen Ittigen

Tetyana Miller
Im Aespliz 9, 3063 Ittigen
079 615 74 48
info@fdp-ittigen.ch
www.fdp-ittigen.ch



FDP Ostermundigen

Julia Dietiker
Kirschbaumweg 11A
3072 Ostermundigen
079 938 29 25
julia.dietiker@gmx.ch
www.fdp-ostermundigen.ch



FORUM BP

forum bp

Präsidentin Senta C. Haldimann
Haldenackerweg 12c, 3065 Bolligen
079 875 78 74
info@forumbp.ch
www.forumbp.ch



GRÜNE

Die Grünen Bantiger (Bolligen u. Ittigen)

Alice Zbinden
Harnischhut 206, 3065 Bolligen
031 921 81 68
alice.zbinden@sunrise.ch
www.gruenebantiger.ch

**GRÜNE Ostermundigen**

Ursula Lüthy
Wegmühlegässli 57, 3072 Ostermundigen
031 333 39 63
ursulaluethy@bluewin.ch
www.gruene-ostermundigen.ch



GRÜNLIBERALE

Grünliberale Ittigen

Markus Künzi
3063 Ittigen
079 213 51 07
markus.kuenzi@bluewin.ch

**Grünliberale Ostermundigen**

Alexander Wahli
Parkstr. 4, 3072 Ostermundigen
031 931 82 26 / 079 505 92 76
alex.wahli@gmx.ch
www.ostermundigen.grunliberale.ch



PIRATEN

Piratenpartei Bolligen-Ostermundigen

Jorgo Ananiadis
Kilchgrundstr. 34, 3072 Ostermundigen
079 775 45 55
jorgo.ananiadis@piratenpartei.ch
www.be.piratenpartei.ch



SP

SP Bolligen

Thomas Kiser
p. Adr. Bodenacker 33, 3065 Bolligen
031 921 26 17
info@sp-bolligen.ch
www.sp-bolligen.ch

**SP Ittigen**

Ursula Wohlgefahrt
Postfach 96, 3063 Ittigen
info@sp-ittigen.ch
www.sp-ittigen.ch

**SP Ostermundigen**

Kathrin Balmer
Eschenweg 14, 3072 Ostermundigen
078 727 69 72
praesidium@sp-ostermundigen.ch
www.sp-ostermundigen.ch



SVP

SVP Bolligen

Michael Christen
Wysshus 157, 3065 Bolligen
078 697 18 20
m.christen@christen-gartenbau.ch
www.svp-bolligen.ch

**SVP Sektion Ittigen**

Irene Brunner
Im Kläyhof 4, 3052 Zollikofen
078 620 19 00
irene.brunner@gmx.ch
www.svp-ittigen.ch

**SVP Ostermundigen**

Hans Wipfli
Bahnhofstr. 6, 3072 Ostermundigen
P. 031 31 931 03 05 / G. 058 465 33 55
hans.wipfli@bluewin.ch
www.svp-ostermundigen.ch



Oktober 2023 – September 2024

Oktober 2023							
KW	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
39							1
40	2	3	4	5	6	7	8
41	9	10	11	12	13	14	15
42	16	17	18	19	20	21	22
43	23	24	25	26	27	28	29
44	30	31					

November 2023							
KW	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
44			1	2	3	4	5
45	6	7	8	9	10	11	12
46	13	14	15	16	17	18	19
47	20	21	22	23	24	25	26
48	27	28	29	30			

Dezember 2023							
KW	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
48					1	2	3
49	4	5	6	7	8	9	10
50	11	12	13	14	15	16	17
51	18	19	20	21	22	23	24
52	25	26	27	28	19	30	31

Januar 2024							
KW	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
1	1	2	3	4	5	6	7
2	8	9	10	11	12	13	14
3	15	16	17	18	19	20	21
4	22	23	24	25	26	27	28
5	29	30	31				

Februar 2024							
KW	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
5				1	2	3	4
6	5	6	7	8	9	10	11
7	12	13	14	15	16	17	18
8	19	20	21	22	23	24	25
9	26	27	28	29			

März 2024							
KW	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
9					1	2	3
10	4	5	6	7	8	9	10
11	11	12	13	14	15	16	17
12	18	19	20	21	22	23	24
13	25	26	27	28	29	30	31

April 2024							
KW	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
14	1	2	3	4	5	6	7
15	8	9	10	11	12	13	14
16	15	16	17	18	19	20	21
17	22	23	24	25	26	27	28
18	29	30					

Mai 2024							
KW	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
18			1	2	3	4	5
19	6	7	8	9	10	11	12
20	13	14	15	16	17	18	19
21	20	21	22	23	24	25	26
22	27	28	29	30	31		

Juni 2024							
KW	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
22						1	2
23	3	4	5	6	7	8	9
24	10	11	12	13	14	15	16
25	17	18	19	20	21	22	23
26	24	25	26	27	28	29	30

Juli 2024							
KW	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
27	1	2	3	4	5	6	7
28	8	9	10	11	12	13	14
29	15	16	17	18	19	20	21
30	22	23	24	25	26	27	28
31	29	30	31				

August 2024							
KW	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
31				1	2	3	4
32	5	6	7	8	9	10	11
33	12	13	14	15	16	17	18
34	19	20	21	22	23	24	25
35	26	27	28	29	30	31	

September 2024							
KW	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
35							1
36	2	3	4	5	6	7	8
37	9	10	11	12	13	14	15
38	16	17	18	19	20	21	22
39	23	24	25	26	27	28	29
40	30						

Gesetzliche Feiertage 2023/24

25. Dezember 2023 Weihnachten | 26. Dezember 2023 Stephanstag | 1. Januar 2024 Neujahr | 2. Januar 2024 Berchtoldstag
 29. März 2024 Karfreitag | 1. April 2024 Ostermontag | 9. Mai 2024 Auffahrt | 20. Mai 2024 Pfingstmontag | 1. August 2024 Nationalfeiertag



**IMMOBILIEN-
KOMPETENZ IN
3. GENERATION.**

JORDI
LIEGENSCHAFTEN

Verkauf – Vermietung – Bewertung
T 031 357 05 05 www.jordi-liegenschaften.ch




Mulden aller Grössen + Ausführungen

- ✓ für Private und Gewerbe
- ✓ rasch und zuverlässig
- ✓ für alle Materialien
- ✓ mit fachgerechter Entsorgung

www.uhlmannag.ch

Mulden hin oder her ...
Tel. 031 998 77 77



regional

Mehr Power
für Ihre Printmedien!

- Wir beraten Sie bei der Entwicklung Ihrer Idee
- Wir drucken Printmedien bis zum Format 90x128 cm
- Wir personalisieren und versenden Ihre Mailings

Printmedien

mit dem Plus



Druckerei Ruch AG

Worbentalstrasse 28 | 3063 Ittigen

Tel. 031 921 11 16 | www.ruchdruck.ch

Müller Kamine AG Ittigen
Ey 17, 3063 Ittigen

Tel: 031 917 17 17
Fax: 031 917 17 27



Müller Kamine

GENERALUNTERNEHMUNG



www.muellerkamine.ch
info@muellerkamine.ch

Düreschnuufe*

*Durchatmen

07:00 Kaffee und Gipfeli
12:00 Zmittag (Mo. – Fr.)
16:30 Entspanntes Apéro

Herzlich willkommen im Mösli.
365 Tage im Jahr.

Café, Lounge, Bäckerei-Konditorei.
Milchstrasse 2,
am Kreisel bei UPD Waldau.
Telefon 031 932 09 69
www.reinhard.swiss

Reinhard

Alles unter einem Dach

- Bewirtschaften und verwalten
- Stockwerk- und Miteigentümergeinschaften
- Miet- und Kaufangebote
- Immobilien- und Grundstückkauf- und verkauf
- Treuhand und Liegenschafts-Buchhaltung
- Energiemanagement


NIEDERER AG
Für das höchste aller Wohngefühle



Erfahrung, Kompetenz und Fachwissen rund um Immobilien sind unsere Stärken.

Sie dürfen sich auf uns verlassen – fordern Sie uns heraus.

Niederer AG | Immobilien und Verwaltungen | niederer.com

