WEGWEISER

FÜR SENIORINNEN UND SENIOREN IN THUN

STADT
THUN

Liebe Leserin, lieber Leser

Sie halten die 6. Auflage des Wegweisers in Ihren Händen. Wir können uns in Thun glücklich schätzen, dass es viele regionale und lokale Institutionen und Organisationen gibt, welche Angebote für Seniorinnen und Senioren anbieten. Die vielfältigen Angebote tragen dazu bei, dass Sie sich auch mit zunehmendem Alter in Thun wohl und aufgehoben fühlen.

Aufgrund seiner grossen Beliebtheit hat die Stadt Thun entschieden, den Wegweiser für Seniorinnen und Senioren neu aufzulegen. Er wurde inhaltlich überarbeitet, ergänzt und gestalterisch dem neuen Auftritt der Stadt Thun angepasst.

Der von der Stadt Thun finanzierte Wegweiser ist unter der Leitung der Alters- und Generationenbeauftragten Corinne Caspar und in Zusammenarbeit mit den Institutionen und Organisationen der Stadt Thun entstanden.

Wir freuen uns, wenn Sie in der vorliegenden Übersicht Angebote finden, die Ihnen im Alltag weiterhelfen. Wir danken allen Institutionen und besonders auch den Angehörigen und Freiwilligen für ihr Engagement.

Peter Siegenthaler
Gemeinderat, Vorsteher der Direktion Sicherheit und Soziales

INHALT

9 **WOHNEN**
10 Information und Beratung
11 Wohnen im Alters- und Pflegeheim
15 Wohnen mit Dienstleistungen
16 Betreutes Wohnen
17 Wohnen zu Hause

19 **GESUNDHEIT**
20 Ärztinnen und Ärzte / Notfälle
21 Demenz / Psychiatrie
23 Gesundheitsberatung
27 Hilfsmittel

31 **UNTERSTÜTZUNG**
33 Hilfen im Alltag
34 Begleitungen

35 Besuchsdienste
37 Essen und Verpflegung
39 Hilfen im Haushalt
43 Hilfestellungen bei der Administration und der Erledigung der Zahlungen
43 Mobilität und Verkehrssicherheit
45 Technikhilfe
47 Betreuung und Pflege zu Hause
48 Ambulante Pflegeangebote
52 Entlastung für die pflegenden und betreuenden Angehörigen
53 Langzeitbegleitung und Sterbebegleitung
55 Tagesstätten und Ferienzimmer

59 **BERATUNG**
60 Alter
62 Finanzen
64 Fremdsprachige
65 Rechtsfragen
66 Seelsorge
68 Todesfall

71 **FREIZEITANGEBOTE 65+**
72 Bewegung und Sport
76 Bildung und Kultur
82 Digitale Medien und Radio
83 Treffpunkte

87 **FREIWILLIGENARBEIT**

95 **ADRESSEN**

Sile
2017

WOHNEN

Eine gute Wohnsituation erhöht die Lebensqualität im Alter. Vielleicht ist Ihre Wohnung in vertrauter Umgebung das Ideale für Sie und Sie möchten gar nichts ändern. Vielleicht fragen Sie sich, wie die Situation später im hohen Alter aussehen wird. Überlegen Sie sich, eine Wohnung in einem Alters- und Pflegeheim zu reservieren oder interessieren Sie sich für «Wohnen mit Dienstleistungen»? Oder wäre eine Alters-WG auch eine Option? So oder so: Die Wohnform im Alter sollte Ihrem Lebensstil entsprechen, wobei natürlich auch finanzielle und gesundheitliche Aspekte eine Rolle spielen.
Es ist deshalb gut zu wissen, welche Wohnformen es gibt und wie sie sich unterscheiden. Im Wegweiser finden Sie Beratungsstellen sowie vielfältige Angebote fürs Wohnen im Alter. Weitere Informationen und Angebote finden Sie auch auf verschiedenen Internet-Plattformen.

Bitte beachten Sie, dass Alterswohnungen für selbstständige Seniorinnen und Senioren in diesem Wegweiser nicht aufgeführt sind.

Information und Beratung 10

Wohnen im Alters- und Pflegeheim 11

Wohnen mit Dienstleistungen 15

Betreutes Wohnen 16

Wohnen zu Hause 17

INFORMATION UND BERATUNG

Zum Wohnen in Altersinstitutionen in Thun Zu den unterstützenden Angeboten für ältere Menschen, die zu Hause leben Zu Folgelösungen nach einem Spitalaufenthalt	Pro Senectute Kanton Bern Beratungsstelle Thun **033 226 60 60**	
Beratung «Was brauche ich, um selbstständig zu bleiben?»	Pro Senectute Kanton Bern Beratungsstelle Thun **033 226 60 60**	Ein Angebot von «Zwäg ins Alter»
Auskünfte zur Finanzierung von Heimaufenthalten	AHV-Zweigstelle Thun **033 225 85 60**	Pro Senectute Kanton Bern Beratungsstelle Thun **033 226 60 60**

WOHNEN IM ALTERS- UND PFLEGEHEIM

Das Angebot richtet sich an Seniorinnen und Senioren, deren Betreuungs- und Pflegebedarf die Möglichkeiten und die Kapazitäten der Angehörigen und der Spitex übersteigt.

Einige Alters- und Pflegeheime bieten zusätzlich Angebote an:

Spezialisierte Demenzpflege
Wohngruppen für demenzkranke Menschen, die zunehmend Hilfe benötigen und auf ein geschütztes Umfeld angewiesen sind.

Übergangspflege
Für rehabilitative Pflege nach einem Spitalaufenthalt, zur vorübergehenden Entlastung pflegender Angehöriger oder als Überbrückung bis eine definitive Wohnlösung in einem Pflegeheim gefunden worden ist.

Spezialisierte Palliativ-Pflege
Für Seniorinnen und Senioren mit einer fortgeschrittenen, schweren Krankheit, die zum Tod führt (z.B. Krebserkrankung), bietet diese Wohnform einen geschützten Rahmen.

Ferienzimmer
Das Angebot richtet sich an Seniorinnen und Senioren, die vorübergehend eine Unterkunft mit Betreuung und Pflege benötigen (z.B. wegen Umbau ihrer Wohnung oder nach einem Spitalaufenthalt). Für pflegende und/oder betreuende Angehörige stellt das Ferienzimmer eine Entlastungsmöglichkeit dar.

Hotelzimmer
Das Hotelzimmer eignet sich für selbstständige Seniorinnen und Senioren, die vorübergehend eine Wohnlösung benötigen. Es steht ihnen frei, an den verschiedenen Angeboten des Heimes teilzunehmen.

Alters- und Pflegeheim
Allmendguet
Quartier: Allmendingen
033 334 38 00

Mit Hotelzimmer für selbstständige Seniorinnen und Senioren

Alters- und Pflegeheim
Schärmehof
Quartier: Neufeld
033 334 82 82

Betagtenheim Schönegg
Hünibach
033 225 65 65

Alterswohn- und Pflegeheim Gutknecht-Stiftung Quartier: Dürrenast **033 334 34 34**	Mit spezialisierter Demenzwohngruppe sowie mit Ferienzimmer für nicht demenzkranke Menschen
Burgergut Thun Burgerheim Steffisburg **033 439 26 26**	Mit spezialisierter Demenzabteilung sowie mit Ferienzimmer ab zwei Wochen Aufenthalt für nicht demenzkranke Menschen
Domicil Selve Park Quartier: Innenstadt **033 224 06 00**	Mit Ferienzimmer und/oder mit Übergangslösung
Lädelizentrum – Wohnen im Alter Heimberg **033 226 01 01**	Mit Übergangspflege
Martinzentrum – Wohnen im Alter Quartier: Hohmad **033 225 78 78**	Mit spezialisierter Demenzwohngruppe

Pflegeheim Solviva Berntor
Quartier: Innenstadt
033 225 77 77

Pflegeheim Niesenblick
Quartier: Allmendingen
033 336 23 83

Schlossgut Schadau
Senioren-Wohngemeinschaft
Quartier: Seefeld
033 221 01 88

Sonnmatt – Wohnen im Alter
Quartier: Dürrenast
033 334 55 34

Mit spezialisierter Palliativ-Pflege

Tertianum AG
Residenz Bellevue-Park
Quartier: Lauenen-Hofstetten-Ried
033 227 07 07

Ferienzimmer ohne Mindestaufenthaltsdauer sowie spezielles Haus für demenzkranke Menschen

WOHNEN MIT DIENSTLEISTUNGEN

Diese Wohnlösung eignet sich für selbstständige Seniorinnen und Senioren, die ein unabhängiges Leben führen möchten, sich aber nach Bedarf Unterstützung im Alltag wünschen und keine bis leichte Pflege benötigen.

Alters- und Pflegeheim
Allmendguet
Quartier: Allmendingen
033 334 38 00

Alters- und Pflegeheim
Schärmehof
Quartier: Neufeld
033 334 82 82

Burgergut Thun
Seniorenwohnungen
Steffisburg
033 439 26 26

Domicil Selve Park
Quartier: Innenstadt
033 224 06 00

Martinzentrum –
Wohnen im Alter
Quartier: Hohmad
033 225 78 78

Sonnmatt – Wohnen im Alter
Quartier: Dürrenast
033 334 55 34

Tertianum AG
Residenz Bellevue-Park
Quartier: Lauenen-Hofstetten-Ried
033 227 07 07

Verein Alterswohnen im Lerchenfeld
Quartier: Lerchenfeld
033 222 18 07
079 567 08 02

Venner-Zyro-Park Thun
Quartier: Innenstadt
033 333 26 26

40 Wohneinheiten für alle Altersgruppen

BETREUTES WOHNEN

Diese Wohnform eignet sich für Menschen mit Einschränkungen, welche sie hindern, weiterhin alleine zu wohnen und selbstständig einen Haushalt zu führen. Sie benötigen eine Tagesstruktur, sind jedoch nicht stark pflegebedürftig.
Dieses Angebot richtet sich an Menschen kurz vor oder nach Erreichen des Rentenalters.

Alterswohnen Schlossblick
Thun
058 636 53 53

ehemals Glockenthal

WOHNEN ZU HAUSE

Im Kapitel «Unterstützung» finden Sie nützliche Hilfen im Alltag, Entlastungsangebote für pflegende Angehörige und Angebote für ambulante Betreuung und Pflege.

NOCH NIE ETWAS VON STURZ-PROPHYLAXE GEHÖRT, JUNGER MANN?
Sile 2017

GESUNDHEIT

Den Wunsch, gesund alt zu werden, hat jeder Mensch und vielfach geht dieser Wunsch auch in Erfüllung. Doch mit zunehmendem Alter kommen auch mehr Gesundheitsrisiken auf uns zu.
Um Ihre Gesundheit möglichst lange zu erhalten oder gar zu verbessern, stehen Ihnen zahlreiche Beratungsangebote zur Verfügung. Wenn Einschränkungen oder Erkrankungen auftreten, nehmen Sie diese nicht einfach hin, sondern wenden Sie sich an Ihre Ärztin oder Ihren Arzt. Auch bei spezialisierten Fachstellen finden Sie Unterstützung in Form von Beratung, Informationen und nützlichen Hilfsmitteln.

Ärztinnen und Ärzte / Notfälle 20

Demenz / Psychiatrie 21

Gesundheitsberatung 23

Hilfsmittel 27

ÄRZTINNEN UND ÄRZTE / NOTFÄLLE

Ärztlicher Notfalldienst
0900 57 67 47

Notfalldienst der Apotheken
0900 36 36 36

Medizinisches Zentrum
Thun am Bahnhof
058 636 70 00

Medizinische Versorgung
ohne vorherige Terminabsprache

Polizei **112 / 117**

Rettungsdienst/Ambulanz
144

In schweren medizinischen
Notfallsituationen

Spital STS AG Thun
Notfallzentrum
058 636 99 99

Spital STS AG Thun
Zahnärztlicher Notfalldienst
058 636 00 00

Spital STS AG Thun
Psychiatrischer Notfalldienst
Ambulatorium Thun
058 636 47 00

DEMENZ / PSYCHIATRIE

Demenz ist in aller Munde. Doch was heisst das, und wie geht man damit um? Nutzen Sie die Beratungs- und Betreuungsangebote für Demenzbetroffene und deren Angehörige.
Viele Menschen betreuen ihre Angehörigen mit Demenz zuhause. Damit das über längere Zeit möglich bleibt, sind Pausen wichtig und nötig. Im Kapitel «Unterstützung – Betreuung und Pflege zu Hause» finden Sie eine Übersicht geeigneter Entlastungsangebote, Tagesstätten und Ferienzimmer.
Im Kapitel «Wohnen» finden Sie die spezifischen Angebote der Alters- und Pflegeheime für Menschen mit Demenz.

Information und Beratung

Alzheimer Bern
Beratungsstelle Berner Oberland
077 437 90 10

Für demenzkranke Menschen und ihre Angehörigen

Ambulante Behandlung

Spital STS AG Thun
Alterspsychiatrischer Dienst
058 636 47 00

Im Psychiatrischen Dienst Thun, im Spital während des Aufenthalts, im Alters- und Pflegeheim oder zu Hause

Früherkennung von Beeinträchtigungen wie Vergesslichkeit oder Verwirrtheit	Spital STS AG Thun Memory Clinic **058 636 47 00**	
Demenzbegleitung	SPITEX Region Thun AG Fachbereich Demenzbegleitung **033 226 50 50**	
	Senevita Casa Berner Oberland **033 335 72 20**	Team Sunneschyn **075 424 24 85**
	Spitex Qualis Vita AG **033 334 00 88**	IPB Spitex AG **033 334 16 21**
Demenzbetreuung von 2 bis 24 Stunden am Tag	Home Instead Seniorendienste Schweiz AG **033 847 80 60**	Spitex Qualis Vita AG **033 334 00 88**
	IPB Spitex AG **033 334 16 21**	

GESUNDHEITSBERATUNG

Wer mehr über den Prozess des Älterwerdens auf körperlicher, seelischer und sozialer Ebene weiss, kann aktiv etwas für seine Gesundheit tun. Gute Beratung hilft Ihnen, das Richtige zu tun.

Beratung zu Alkohol-, Medikamenten- oder sonstigen Suchtthemen	Berner Gesundheit **0800 070 070** (Gratis)	Information, Beratung und Therapie für Betroffene und Angehörige
Beratung für Menschen mit Behinderungen und ihre Angehörigen	Pro Infirmis Beratungsstelle Oberland **058 775 13 00**	
Beratung für demenzkranke Menschen und ihre Angehörigen	Alzheimer Bern Beratungsstelle Berner Oberland **077 437 90 10**	
Diabetesberatung	Spital STS AG Thun **058 636 29 09**	

Individuelle Gesundheitsberatungen		
Veranstaltungen und Kurse rund um das Thema «Gesund und selbstständig bleiben»	Pro Senectute Kanton Bern Beratungsstelle Thun **033 226 60 60**	Ein Angebot von «Zwäg ins Alter»
Öffentliche Gesundheitsforen	Tertianum AG Residenz Bellevue-Park **033 227 07 07**	
Beratung für Menschen mit Hirnverletzung und ihre Angehörigen	FRAGILE BERN Espace Mittelland **031 376 21 02**	Beratung und Unterstützung, regionale Treffen, Kurse und Themenanlässe
Beratung für hörbehinderte Menschen	pro audito berner oberland **077 453 40 46**	Beratung und Unterstützung
Höranalyse und Hörgeräte	Audika Thun Bälliz **033 223 00 31**	

Beratung und finanzielle Unterstützung bei einer Krebserkrankung	Krebsliga Bern **031 313 24 24**	Für betroffene Personen und ihre Angehörigen
Beratung von Lungen- und Langzeitkranken	Lungenliga Bern Beratungsstelle Thun **033 224 04 44**	Gesundheits- und Sozialberatung
Information und Beratung zu Palliative Care	Palliative Care-Netzwerk Region Thun **079 617 97 29**	
Beratung bei Parkinsonkrankheit	Gratis Hotline PARKINFON **0800 80 30 20**	Der direkte Draht zum Neurologen
Beratung für Menschen mit einer Rheumaerkrankung	Rheumaliga Bern und Oberwallis **031 311 00 06**	Kurse, Sozial- und Gesundheitsberatung

Beratung für sehbehinderte und blinde Menschen	SICHTBAR THUN **033 225 46 46**	Beratung und Unterstützung zum Erhalt der Selbstständigkeit; Sozialberatung
Vermittlung von Selbsthilfegruppen	Selbsthilfe BE Beratungszentrum Thun **0848 33 99 00**	Information, Beratung und Vermittlung zu Selbsthilfegruppen verschiedenster Themen
Ambulante Stoma-Beratung	Spital STS AG Thun **058 636 22 70**	
Beratung zur Unfallverhütung	BFU-Sicherheitsdelegierter der Stadt Thun **033 225 83 60**	

HILFSMITTEL

Hilfsmittel wie Notrufsysteme, Hör-, Seh- und Gehhilfen oder verstellbare Betten, erhöhen die Sicherheit und den Komfort. Sie tragen dazu bei, dass Sie länger selbstständig bleiben können.

Beratung und Information zu Hilfsmitteln

Pro Senectute Kanton Bern
Beratungsstelle Thun
033 226 60 60

Vermietung und Verkauf von Hilfsmitteln

a+ hilfsmittelshop
Samariterverein Thun
033 222 10 38

Rheumaliga Bern und Oberwallis
031 311 00 06

Verkauf von Hilfsmitteln der Rheumaliga Schweiz

Rotkreuz-Notruf	Schweizerisches Rotes Kreuz Kanton Bern Region Oberland **033 225 00 86**	Beratung, Vermietung und Installation von Notrufsystemen
Atemtherapiegeräte	Lungenliga Bern Beratungsstelle Thun **033 224 04 44**	Vermittlung, Instruktion und Kontrolle
Vergrössernde, taktile und akustische Hilfsmittel	SICHTBAR THUN **033 225 46 46**	Beratung und Ausleihe für sehbehinderte und blinde Menschen

Notizen

Sile
2017
PUTZ

UNTERSTÜTZUNG

Die meisten Menschen wollen in den eigenen vier Wänden alt werden. Auch wenn sich viele rüstig und fit fühlen, geht doch manches nicht mehr so leicht von der Hand wie früher. Dann tut es gut zu wissen, dass jemand da ist, der unterstützt und entlastet, wo es nötig ist. Sei es mit kleinen Arbeiten im Haushalt, der Begleitung an ein Konzert oder zur Unterstützung der pflegenden Angehörigen.

Die Bedürfnisse und Wünsche nach Unterstützung sind individuell und ganz unterschiedlich.
Ebenso vielfältig sind die Unterstützungsangebote. Machen Sie sich ein Bild über die verschiedenen Hilfen im Alltag und die ambulanten Pflege- und Betreuungsangebote.

Hilfen im Alltag 33

Betreuung und Pflege zu Hause 47

PEDICURE
Sile
2017

HILFEN IM ALLTAG

Im Alter werden die kleinen Dinge des Alltags oft zur grossen Last und können selber nicht mehr bewältigt werden. Eine helfende Hand hier, ein anregendes Gespräch dort – nutzen Sie die zahlreichen Angebote, um Ihren Alltag zuhause oder unterwegs angenehmer zu gestalten.

Seit der letzten Auflage sind vier zusätzliche Spitex-Organisationen hinzugekommen. Diese wurden jeweils am Schluss der verschiedenen Angebote hinzugefügt.

Begleitungen 34

Besuchsdienste 35

Essen und Verpflegung 37

Hilfen im Haushalt 39

Hilfestellungen bei der Administration und der Erledigung der Zahlungen 43

Mobilität und Verkehrssicherheit 43

Technikhilfe 45

BEGLEITUNGEN

Begleitungen
wie z.B. zum Arzt,
zur Behörde, zum Coiffeur
oder für Besorgungen

Entlastungsdienst Kanton Bern
Region Thun-Oberland
033 336 55 60

Home Instead
Seniorendienste Schweiz AG
033 847 80 60

Schweizerisches Rotes Kreuz
Kanton Bern Region Oberland
beocare –
Entlastung Angehörige SRK
033 225 00 87

Spitex Schlossmatt
033 437 07 95
079 464 65 68

Senevita Casa Berner Oberland
033 335 72 20

Team Sunneschyn
075 424 24 85

Spitex Qualis Vita AG
033 334 00 88

IPB Spitex AG
033 334 16 21

Riviera Med GmbH
Private Spitex
079 237 55 21

VIVA DOMUS Spitex
0800 883 884
(Gratisnummer)

BESUCHSDIENSTE

Suchen Sie Geselligkeit oder jemanden, der mit Ihnen einen Spaziergang unternimmt oder Sie zu einer Veranstaltung begleitet? Die Besuchsdienste bieten vielfältige Möglichkeiten für Kontakte im Alltag.

Besuche zwecks Geselligkeit (Gespräche, Spiele, Vorlesen, Spaziergänge etc.)

Entlastungsdienst Kanton Bern
Region Thun-Oberland
033 336 55 60

Evang. Allianz Region Thun
«allianzmobil» Verein Lazarus
033 552 00 20

Fachstelle ältere Generation der
ref. Gesamtkirchgemeinde Thun
033 334 67 77 / 78

Die Vermittlung von Freiwilligen sowie die Besuche sind gratis

Home Instead
Seniorendienste Schweiz AG
033 847 80 60

Besuche auch in den Alters- und Pflegeheimen

Frauenverein Thun
www.frauenvereinthun.ch/kontakt

Besuche zwecks Geselligkeit (Gespräche, Spiele, Vorlesen, Spaziergänge etc.)

Schweizerisches Rotes Kreuz
Kanton Bern Region Oberland
beocare –
Entlastung Angehörige SRK
033 225 00 87

Team Sunneschyn
075 424 24 85

IPB Spitex AG
033 334 16 21

Riviera Med GmbH
Private Spitex
079 237 55 21

VIVA DOMUS Spitex
0800 883 884
(Gratisnummer)

Geburtstagsbesuche

Besuchsdienst der röm.-kath.
Pfarreien St. Marien und
St. Martin, Thun
079 192 98 63

ESSEN UND VERPFLEGUNG

Kochen (Es wird für Sie zu Hause gekocht)	Entlastungsdienst Kanton Bern Region Thun-Oberland **033 336 55 60**	Team Sunneschyn **075 424 24 85**
Mahlzeitendienst	Pro Senectute CasaGusto **058 451 50 50**	Lieferung per Post
	Restaurant Schärmehof **033 334 82 92**	Anmeldung und Lieferung durch Spitex Schlossmatt **033 437 07 95**
	WAG, Wohnen und Arbeiten Gwatt **033 334 40 80**	
	IPB Spitex AG **033 334 16 21**	Riviera Med GmbH Private Spitex **079 237 55 21**
Mittagstisch in der WAG, Wohnen und Arbeiten Gwatt	Café WAG, Wohnen und Arbeiten Gwatt **033 334 40 80**	auf Voranmeldung

Mittagstische in Alters- und Pflegeheimen

Fast alle Alters- und Pflegeheime bieten offene Mittagstische an. Unter der Rubrik «Wohnen» oder im Adressteil finden Sie das geeignete Alters- und Pflegeheim in Ihrer Nähe.

Mittagstische der ref. Kirchgemeinden

Fachstelle ältere Generation
der ref. Gesamtkirchgemeinde
Thun
033 334 67 77 / 78

Informationen in den verschiedenen Kirchgemeindehäusern, unter www.ref-kirche-thun.ch, im «Thuner Amtsanzeiger» und im «reformiert»

Röm.-kath. Kirchgemeinde Thun
Pfarramt St. Marien
033 225 03 60

Mittagstische der Evangelischen Allianz Region Thun

Evangelische Allianz Region Thun
«allianzmobil»
Verein Lazarus
033 552 00 20

Die Anlaufstelle informiert Sie gerne über die Angebote

Vergünstigt einkaufen für Menschen mit kleinem Budget

Caritas-Markt Thun
033 221 87 02

Mit der Caritas-Markt-Karte

HILFEN IM HAUSHALT

Einkaufen

Entlastungsdienst Kanton Bern
Region Thun-Oberland
033 336 55 60

Home Instead
Seniorendienste Schweiz AG
033 847 80 60

SPITEX Region Thun AG
Hauswirtschaft
033 226 50 50

Spitex Schlossmatt
033 437 07 95
079 464 65 68

Senevita Casa Berner Oberland
033 335 72 20

Team Sunneschyn
075 424 24 85

Spitex Qualis Vita AG
033 334 00 88

IPB Spitex AG
033 334 16 21

Riviera Med GmbH
Private Spitex
079 237 55 21

VIVA DOMUS Spitex
0800 883 884
(Gratisnummer)

Einkaufen

Wochenplatzbörse Chindernetz
Kanton Bern in Zusammenarbeit
mit Jugendlichen
077 494 67 72

Liefern und Entsorgen

collectors – Velo-Hauslieferdienst
und Recycling-Abholdienst
033 224 01 66

Kleine Haushaltsarbeiten

Entlastungsdienst Kanton Bern
Region Thun-Oberland
033 336 55 60

Home Instead
Seniorendienste Schweiz AG
033 847 80 60

SPITEX Region Thun AG
Hauswirtschaft
033 226 50 50

Spitex Schlossmatt
033 437 07 95
079 464 65 68

Senevita Casa Berner Oberland
033 335 72 20

Team Sunneschyn
075 424 24 85

Kleine Haushaltsarbeiten

Wochenplatzbörse Chindernetz
Kanton Bern in Zusammenarbeit
mit Jugendlichen
077 494 67 72

Spitex Qualis Vita AG
033 334 00 88

IPB Spitex AG
033 334 16 21

Riviera Med GmbH
Private Spitex
079 237 55 21

VIVA DOMUS Spitex
0800 883 884
(Gratisnummer)

Putzen

Home Instead
Seniorendienste Schweiz AG
033 847 80 60

SPITEX Region Thun AG
Hauswirtschaft
033 226 50 50

Spitex Schlossmatt
033 437 07 95
079 464 65 68

Senevita Casa Berner Oberland
033 335 72 20

Putzen

Pro Senectute Kanton Bern
Beratungsstelle Thun
033 226 60 60

Team Sunneschyn
075 424 24 85

Spitex Qualis Vita AG
033 334 00 88

IPB Spitex AG
033 334 16 21

Riviera Med GmbH
Private Spitex
079 237 55 21

VIVA DOMUS Spitex
0800 883 884
(Gratisnummer)

WAG Spitex (WAG, Wohnen
und Arbeiten Gwatt)
033 334 40 80

HILFESTELLUNG BEI DER ADMINISTRATION UND DER ERLEDIGUNG DER ZAHLUNGEN

Administrationsdienst
Büroassistenz
Steuererklärungsdienst
Treuhanddienst

Evangelische Allianz Region Thun
«allianzmobil»
Verein Lazarus
033 552 00 20

Fachstelle ältere Generation der
ref. Gesamtkirchgemeinde Thun
033 334 67 77 / 78

Die Vermittlung der Freiwilligen ist gratis

Pro Senectute Kanton Bern
Beratungsstelle Thun
033 226 60 60

Die Dienstleistungen sind kostenpflichtig

MOBILITÄT UND VERKEHRSSICHERHEIT

Kurse zu Verkehrssicherheit und Mobilität

rundum mobil GmbH
033 334 00 20

Verschiedene Mobilitätskurse und -informationen

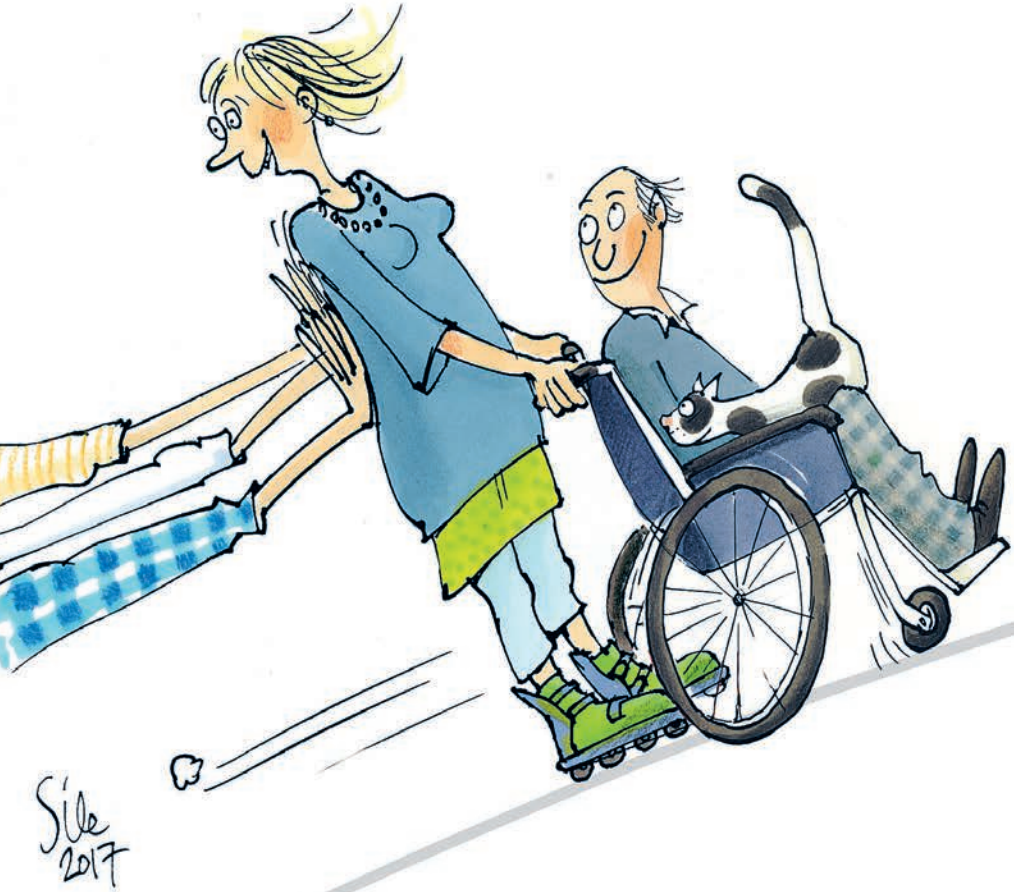
Kurse zu Verkehrssicherheit und Mobilität	Kantonspolizei Bern Prävention Berner Oberland **031 638 91 00**	Theoriekurse zu Sicherheit im Strassenverkehr
	SICHTBAR THUN **033 225 46 46**	Orientierung und Mobilität für Menschen mit Sehbehinderung/ Blindheit
Rotkreuz-Fahrdienst	Schweizerisches Rotes Kreuz Kanton Bern Region Oberland **033 225 00 82**	Freiwillige Fahrerinnen und Fahrer stellen ihre Freizeit und ihr Privatfahrzeug zur Verfügung
Vergünstigte Freizeitfahrten mit dem Taxi für mobilitätsbehinderte Menschen	Stiftung Behindertentransport Kanton Bern **031 307 40 40**	Auskünfte bei: Pro Senectute Kanton Bern, Beratungsstelle Thun **033 226 60 60**

TECHNIKHILFE

Unterstützung bei digitalen Themen

«und» das Generationentandem
079 836 09 37

Individuelle Unterstützung bei Problemen mit PC, Smartphone, Druckern, Zoom etc.
Monatliche Technikhilfe-Kurse zu digitalen Themen


Sile
2017

BETREUUNG UND PFLEGE ZU HAUSE

Wenn ein Familienmitglied erkrankt oder eine ältere Person immer mehr Unterstützung benötigt, ist dies für die Betroffenen, aber auch für die pflegenden und betreuenden Angehörigen eine grosse Herausforderung, die viel Kraft braucht. Hier setzen die verschiedenen ambulanten Betreuungs- und Pflegeangebote an: Sie sorgen dafür, dass die Betroffenen professionelle Unterstützung erhalten, damit sich die pflegenden Angehörigen die dringend benötigten Pausen gönnen können. Finden Sie im Gespräch mit einer Fachperson heraus, welche Lösung für Sie und Ihre Familie die beste ist.

Seit der letzten Ausgabe sind vier zusätzliche Spitex-Organisationen hinzugekommen. Diese wurden jeweils am Schluss der verschiedenen Angebote hinzugefügt.

Ambulante Pflegeangebote 48

Entlastung für die pflegenden und betreuenden Angehörigen 52

Langzeitbegleitung und Sterbebegleitung 53

Tagesstätten und Ferienzimmer 55

AMBULANTE PFLEGEANGEBOTE

Es ist der Wunsch von vielen pflegebedürftigen Menschen, möglichst lange in ihrem eigenen Zuhause zu bleiben. Die Spitex ermöglicht dies mit pflegerischen und hauswirtschaftlichen Dienstleistungen.

Grundpflege,
Behandlungspflege,
Abklärung und Beratung

SPITEX Region Thun AG
033 226 50 50

Senevita Casa Berner Oberland
033 335 72 20

Spitex Schlossmatt
033 437 07 95
079 464 65 68

Spitex Qualis Vita AG
033 334 00 88

IPB Spitex AG
033 334 16 21

Riviera Med GmbH
Private Spitex
079 237 55 21

VIVA DOMUS Spitex
0800 883 884
(Gratisnummer)

WAG Spitex
WAG, Wohnen und
Arbeiten Gwatt
033 334 40 80

Pflege von Patientinnen und Patienten mit unheilbarer oder chronischer Krankheit; Information und Beratung

Palliative Care-Netzwerk
Region Thun
079 617 97 29

Information und Beratung

SPITEX Region Thun AG
Palliative Care
033 226 50 50

Spitex Schlossmatt
033 437 07 95
079 464 65 68

Spitex Qualis Vita AG
033 334 00 88

Home Instead
Seniorendienste Schweiz AG
033 847 80 60

IPB Spitex AG
033 334 16 21

Riviera Med GmbH
Private Spitex
079 237 55 21

VIVA DOMUS Spitex
0800 883 884
(Gratisnummer)

Pflege und Betreuung von Patientinnen und Patienten mit Demenz

Alzheimer Bern
Beratungsstelle Berner Oberland
077 437 90 10
Information und Beratung

SPITEX Region Thun AG
Demenzbegleitung
033 226 50 50

Senevita Casa Berner Oberland
033 335 72 20

Spitex Qualis Vita AG
033 334 00 88

Home Instead
Seniorendienste Schweiz AG
033 847 80 60

IPB Spitex AG
033 334 16 21

Riviera Med GmbH
Private Spitex
079 237 55 21

Betreuung von Patientinnen und Patienten mit psychischen/psychosozialen Beeinträchtigungen oder Suchterkrankungen

SPITEX Region Thun AG
Psychosoziale Betreuung
033 226 50 50

Spitex Schlossmatt
033 437 07 95
079 464 65 68

Betreuung von Patientinnen und Patienten mit psychischen/psychosozialen Beeinträchtigungen oder Suchterkrankungen	Spitex Qualis Vita AG **033 334 00 88**	IPB Spitex AG **033 334 16 21**
	Riviera Med GmbH Private Spitex **079 237 55 21**	
24-Stunden-Betreuung zu Hause / Live in	Home Instead Seniorendienste Schweiz AG **033 847 80 60**	Spitex Qualis Vita AG **033 334 00 88**
	IPB Spitex AG **033 334 16 21**	VIVA DOMUS Spitex **0800 883 884** (Gratisnummer)

ENTLASTUNG FÜR DIE PFLEGENDEN UND BETREUENDEN ANGEHÖRIGEN

Fachstelle ältere Generation der
ref. Gesamtkirchgemeinde Thun
033 334 67 77 / 78

Entlastungsdienst Kanton Bern
Region Thun-Oberland
033 336 55 60

Evangelische Allianz Region Thun
«allianzmobil»
Verein Lazarus
033 552 00 20

Schweizerisches Rotes Kreuz
Kanton Bern Region Oberland
beocare –
Entlastung Angehörige SRK
033 225 00 87

Home Instead
Seniorendienste Schweiz AG
033 847 80 60

Verein Schwerkranke begleiten
der Region Thun
033 221 62 91

Senevita Casa Berner Oberland
033 335 72 20

Team Sunneschyn
075 424 24 85

Spitex Qualis Vita AG
033 334 00 88

IPB Spitex AG
033 334 16 21

Riviera Med GmbH
Private Spitex
079 237 55 21

VIVA DOMUS Spitex
0800 883 884
(Gratisnummer)

LANGZEITBEGLEITUNG UND STERBEBEGLEITUNG

Home Instead
Seniorendienste Schweiz AG
033 847 80 60

Palliative Care-Netzwerk
Region Thun
079 617 97 29

Schweizerisches Rotes Kreuz
Kanton Bern Region Oberland
beocare –
Entlastung Angehörige SRK
033 225 00 87

SPITEX Region Thun AG
Palliative Care
033 226 50 50

Spitex Schlossmatt
033 437 07 95
079 464 65 68

Spitex Qualis Vita AG
033 334 00 88

Verein Schwerkranke begleiten der Region Thun
033 221 62 91

Begleitung zu Hause, in Heimen und Spitälern als Teil des palliativen Betreuungsnetzes

IPB Spitex AG
033 334 16 21

Riviera Med GmbH
Private Spitex
079 237 55 21

VIVA DOMUS Spitex
0800 883 884
(Gratisnummer)

TAGESSTÄTTEN UND FERIENZIMMER

Betreuungsbedürftige und erkrankte Menschen werden häufig von ihren Angehörigen gepflegt. Mit dem Fortschreiten der Krankheit werden Unterstützungs- und Entlastungsangebote immer wichtiger. Tagesstätten übernehmen stunden- oder tageweise die Betreuung und Pflege der Erkrankten und entlasten so die pflegenden Angehörigen.

Tagesstätte und Tagestreff

Licht und Schatten
Tagesstätte für Alzheimer- und Demenzkranke
033 335 12 91
076 342 54 54

Für Alzheimer- und Demenzkranke

Tagestreff Gutknecht-Stiftung
033 334 34 60

Für betreuungsbedürftige Menschen, unter anderem auch an Demenz erkrankte

Ferienzimmer für nicht demenzkranke Menschen zur Entlastung der Angehörigen

Alterswohn- und Pflegeheim
Gutknecht-Stiftung
033 334 34 34

Aufenthalt ab zwei Wochen

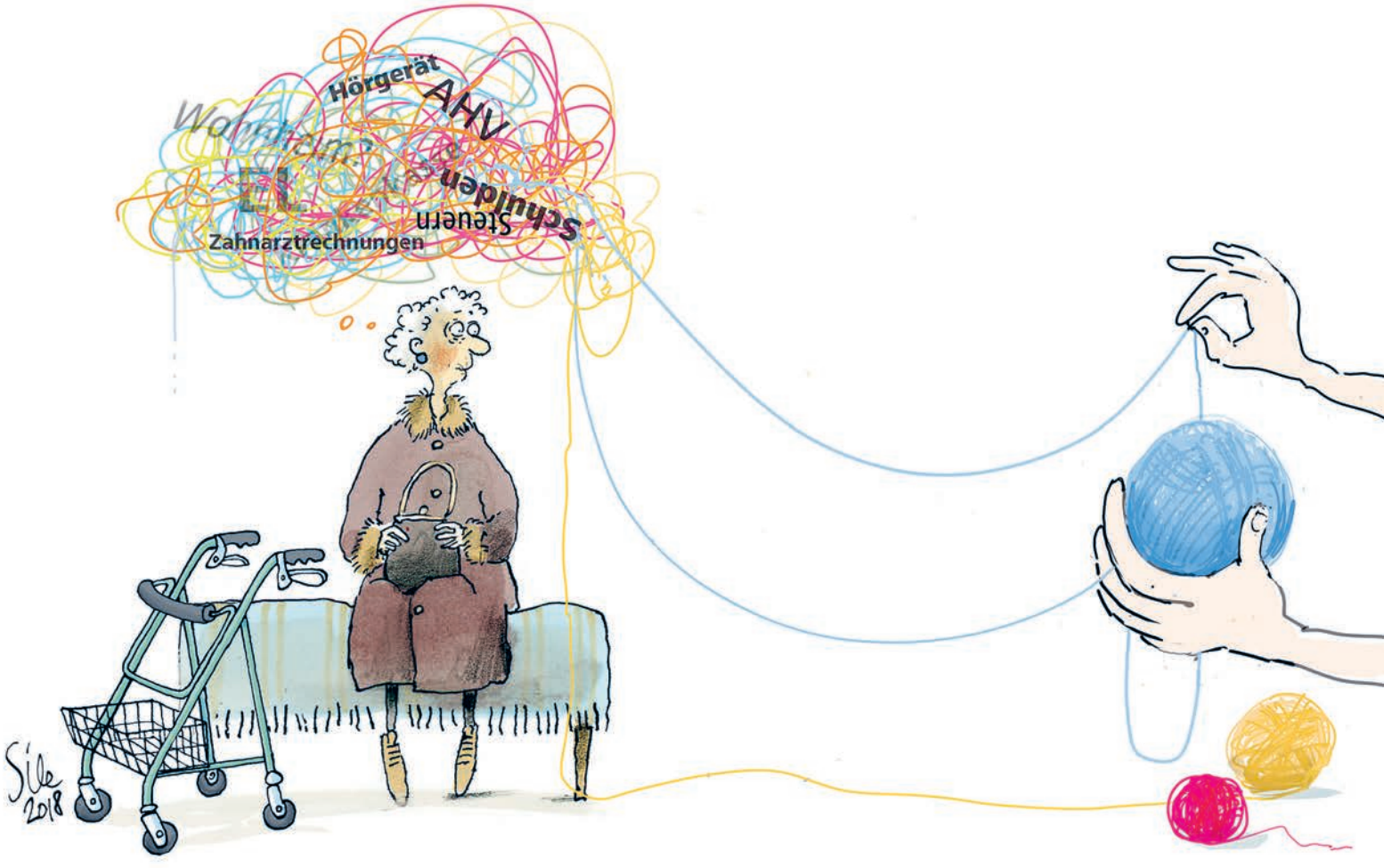
Tertianum AG
Residenz Bellevue-Park
033 227 07 07

Keine Mindestaufenthaltsdauer

Ferienzimmer für Entlastungs- und Überbrückungsaufenthalte

WAG, Wohnen und Arbeiten Gwatt
033 334 40 87

Notizen


Hörgerät
AHV
Wohnen
Schulden
Steuern
Zahnarztrechnungen
Sile
2018

Alter 60

Finanzen 62

Fremdsprachige 64

Rechtsfragen 65

Seelsorge 66

Todesfall 68

BERATUNG

Sie geniessen Ihre Wohnung oder Ihr Haus, verbringen viel Zeit mit Ihren Enkelkindern, gehen auf Reisen, profitieren vom kulturellen Angebot und sind häufig in der Natur unterwegs. Kurz: Sie führen ein erfülltes Leben. Und dann plötzlich stehen Sie, ganz unerwartet, vor einer Situation, in der Sie nicht mehr weiterwissen.
Auch wenn es oft nicht leichtfällt – machen Sie den ersten Schritt, suchen Sie das Gespräch und kontaktieren Sie eine der im Wegweiser aufgeführten Fachstellen. Der Austausch mit einer Fachperson wird Ihnen neue Möglichkeiten aufzeigen.

ALTER

Beratung und Unterstützung bei allen Fragen rund ums Alter

Fachstelle ältere Generation der ref. Gesamtkirchgemeinde Thun
033 334 67 77 / 78

Pro Senectute Kanton Bern Beratungsstelle Thun
033 226 60 60

Sozialberatung der Röm.-kath. Kirchgemeinde Thun
079 192 98 63

Team Sunneschyn
075 424 24 85

Alle vier Institutionen bieten folgende Beratungen an:

Finanzen/Sozialversicherungen, Wohnen/Heimeintritt, Gesundheit, Recht, Lebensgestaltung, betreuende Angehörige, Unterstützung zu Hause und bei schwierigen Lebenssituationen

Bei Fragen zur AHV und zu Ergänzungsleistungen (EL)

AHV-Zweigstelle Thun
033 225 85 60

Bei Grenzüberschreitungen und Konflikten in der Pflege	Bernische Ombudsstelle für Alters-, Betreuungs- und Heimfragen **031 372 27 27**	In der Betreuung zu Hause oder in Altersinstitutionen
Bei Beziehungs- und Lebensfragen, bei Konflikten und Krisen	Beratungsstelle Ehe Partnerschaft Familie Thun **033 222 56 88**	Beratung, Therapie und Begleitung
Klären, vermitteln und schlichten in Konflikt- und Gewaltsituationen	Unabhängige Beschwerdestelle für das Alter UBA **058 450 60 60**	Vertrauliche, unabhängige und kompetente Beratung
Individuelle Sicherheitsberatungen	Kantonspolizei Bern Sicherheitsberatung **031 638 56 60**	Einbruchschutz für Eigenheim / Mietobjekte
Kurse zu Sicherheit im Alltag	Kantonspolizei Bern Prävention Berner Oberland **031 638 91 00**	Primäres Ziel ist die Reduktion von Einbruch- und Trickdiebstählen

FINANZEN

Auskünfte zu AHV/IV-Renten, Hilflosenentschädigung, Hilfsmittel und Ergänzungsleistungen (EL)

AHV-Zweigstelle Thun
033 225 85 60

Pro Senectute Kanton Bern
Beratungsstelle Thun
033 226 60 60

SICHTBAR Thun
033 225 46 46

Für sehbehinderte und blinde Menschen

Budget- und Schuldenberatung, Schuldensanierung

Berner Schuldenberatung
033 221 76 30

Fachstelle Schuldensanierung
Berner Oberland
033 221 80 60

Frauenzentrale
des Kantons Bern
031 311 72 01

Die Beratungen in Thun finden im Beratungszentrum der Selbsthilfe BE statt

Gebührenbefreiung Serafe	Serafe AG **058 201 31 67**	Für AHV- oder IV-Rentnerinnen und -Rentner mit Ergänzungsleistungen
Klärung und Beratung der Finanzierung von Folgelösungen (Ferienbett/Heim)	Pro Senectute Kanton Bern Beratungsstelle Thun **033 226 60 60**	Beratungen in Thun und Bern für betroffene Personen und ihre Angehörigen
Beratung und finanzielle Unterstützung bei einer Krebserkrankung	Krebsliga Bern **031 313 24 24**	Für betroffene Personen und ihre Angehörigen

FREMDSPRACHIGE

Haben Sie Fragen zu Dienstleistungen und Angeboten für ältere Menschen und möchten Sie gerne in Ihrer Muttersprache beraten oder unterstützt werden?
Bei Bedarf an Übersetzung suchen die Institutionen gemeinsam mit Ihnen nach einer Lösung.

Zentrale Anlaufstelle für Migrantinnen und Migranten in der Region Thun	KIO Kompetenzzentrum Integration **033 225 88 00**	Beratung und Information zu Aufenthalt und Integration sowie Begegnung und Bildung
Muttersprachliche Informationsveranstaltungen zu Altersthemen	Caritas Bern **031 378 60 00**	Unterstützung von Vereinen oder Gruppen bei der Organisation und Durchführung
Anlaufstelle für Fragen rund um das Alter	Pro Senectute Kanton Bern Beratungsstelle Thun **033 226 60 60**	Finanzen/Sozialversicherungen, Wohnen/Heimeintritt, Gesundheit, Recht, Beratungen bei schwierigen Lebenssituationen

Beratungsstelle für italienische Arbeitnehmerinnen und Arbeitnehmer sowie für Pensionierte

Associazione Solidarietà e Diritti
in convenzione con il Patronato
Istituto Nazionale Confederale
di Assistenza
031 311 50 91

Kostenlose Beratung zu
AHV-, IV- und EL-Renten

Treffpunkt für italienische Seniorinnen und Senioren

Incontro dei pensionati italiani
nella parrocchia San Martino
Chiesa Cattolica Oberland Bernese
in collaborazione con
Missione Cattolica Italiana
078 932 00 92

RECHTSFRAGEN

Auskünfte zu Patientenverfügung und Vorsorgeauftrag (DOCUPASS) sowie Sozialversicherungen

Pro Senectute Kanton Bern
Beratungsstelle Thun
033 226 60 60

Die Beratungen sind freiwillig, vertraulich und unentgeltlich; Termine nach Vereinbarung im Büro oder bei Ihnen zu Hause

Rechtsberatung

Frauenzentrale
des Kantons Bern
031 311 72 01

Die Beratungen in Thun finden im Beratungszentrum der Selbsthilfe BE statt

Rechtsauskunftsstelle des
Bernischen Anwaltsverbandes
www.bav-aab.ch

Publikation der Daten jeweils im «Thuner Amtsanzeiger»

SEELSORGE

Es ist nicht immer leicht, sich in bestehende Gruppen einzufügen oder sich auf Gespräche mit Seelsorgerinnen und Seelsorgern einzulassen. Wir finden: Es gibt nichts, was sich nicht lohnt, besprochen zu werden, sei es öffentlich oder ganz persönlich bei Ihnen zu Hause. Die Kirchen bieten ein vielfältiges Angebot an Spiritualität, Bildung, Begleitung und Beratung wie auch an sozialdiakonischem Engagement an. Für die oekumenische Zusammenarbeit auf dem Platz Thun haben sie sich in der AKiT (Arbeitsgemeinschaft der Kirchen in Thun) zusammengeschlossen.
www.akit.ch
Die Freikirchen im Raum Thun sind in der Evangelischen Allianz Region Thun zusammengeschlossen.
www.allianz-thun.ch

Reformierte Gesamtkirchgemeinde Thun:

Pfarramt Goldiwil-Schwendibach
033 442 12 86

Pfarramt Lerchenfeld
033 222 17 84

Pfarramt Paroisse française
079 239 26 83

Thun-Stadt
033 223 17 66

Thun-Strättligen
033 334 67 70

Heimseelsorge
033 334 67 72

Röm.-kath. Kirchgemeinde Thun:

Pfarrei St. Marien
033 225 03 60

Pfarrei St. Martin
033 225 03 33

Paroisse catholique
de langue française Thun
031 381 34 16

Christkatholische Kirche Thun
031 318 06 55

Evang.-luth. Kirche Bern + Thun
076 306 15 18

Heilsarmee Thun
033 222 40 10

Evangelisch-methodistische Kirche Thun
033 222 88 24

Evang. Allianz Region Thun
«allianzmobil»
Verein Lazarus
033 552 00 20

Die Dargebotene Hand – Telefonische Lebenshilfe
143

Beratung bei schwierigen Lebenssituationen und Alltagssorgen; Telefonberatung rund um die Uhr und anonym; Online-Beratung auf **www.143.ch**

Zuhörbänkli
«und» das Generationentandem
079 836 09 37

Freiwillige haben regelmässig ein offenes Ohr für Gespräche aller Art.

TODESFALL

Auskünfte zur Bestattung der Verstorbenen (Trauerfeiern, Beisetzungen)

Bestattungsamt Thun
033 225 82 45

Auskünfte zur Nachlassregelung (Siegelungsprotokoll, Testamentseröffnung u.a.)

Einwohnerdienste
der Stadt Thun
033 225 82 49

Austausch mit anderen Trauernden

Trauercafé Thun
der Fachstelle ältere Generation
der ref. Gesamtkirchgemeinde
Thun
033 334 67 77 / 78

Sich mit anderen Trauernden austauschen, einander zuhören, schweigen, trauern oder einfach nur dabei sein

Trauercafé Interlaken
Schweizerisches Rotes Kreuz
Kanton Bern Region Oberland
033 225 00 80

Trauergespräche zur Vorbereitung der Beerdigung/Abdankung, Begleitung durch die verschiedenen Trauerphasen

Die Adressen der Kirchen finden Sie im Adressteil unter dem Buchstaben K.

Sile
2017

FREIZEITANGEBOTE 65+

Sich für ein neues Hobby begeistern, Sport treiben, eine Sprache lernen oder die Geselligkeit pflegen.
Wo liegen Ihre Interessen, welche Aktivitäten könnten Ihnen Freude bereiten? Oder was wollten Sie schon immer einmal ausprobieren, hatten aber nie die Zeit dafür?
Den Möglichkeiten sind fast keine Grenzen gesetzt. Hier im Wegweiser haben wir für Sie eine Auswahl an Freizeitaktivitäten in den Bereichen Kultur, Bildung, Sport, Musik, Tanz und vielen mehr zusammengestellt. Denn eine abwechslungsreiche Freizeit trägt viel zum Glücklichsein bei.

Wir wünschen Ihnen viel Spass beim Stöbern!

Bewegung und Sport 72

Bildung und Kultur 76

Digitale Medien und Radio 82

Treffpunkte 83

BEWEGUNG UND SPORT

Entspannung und Gesundheit, Fitness und Tanz

Pro Senectute Kanton Bern
Beratungsstelle Thun
033 226 70 70

Volkshochschule
Region Thun
033 221 44 61

Öffentliches Altersturnen

Alters- und Pflegeheim
Schärmehof
033 334 82 82

Senioren- und Wanderferien

Alzheimer Bern
Berner Oberland
077 437 90 10
031 312 04 10

Rheumaliga Bern und
Oberwallis
031 311 00 06

Fachstelle ältere Generation der
ref. Gesamtkirchgemeinde Thun
033 334 67 77 / 78

Publikation im Jahresprogramm der Fachstelle und im «reformiert» sowie in Flyern in den Kirchgemeindehäusern

Senioren- und Wanderferien

Röm.-kath. Kirchgemeinde Thun
Pfarrei St. Marien
033 225 03 60
Pfarrei St. Martin
033 225 03 33

Auskünfte bei den Pfarrei-Sekretariaten der Kirchgemeinde

Pro Senectute Kanton Bern
Beratungsstelle Thun
033 226 70 70

pro audito berner oberland
077 453 40 46

Spezielle Turn- und Sportangebote 65+

All Blacks Thun
Thuner Laufsportverein
www.allblacks.ch

Jogging- und Nordic-Walking-Angebot

Boccia Club Thun
www.bocciaclub-thun.ch

Curling Veteranen
Vereinigung Thun
www.ccthunregio.ch

Schnupperkurse für Damen und Herren

Spezielle Turn- und Sportangebote 65+

Petanque Club Thun **www.petanque-thun.ch**	Spiel und Spass für alle
Pro Senectute Kanton Bern Beratungsstelle Thun **033 226 70 70**	Diverse Allround FitGym-Gruppen
Rheumaliga Bern und Oberwallis **031 311 00 06**	Bewegungskurse und Bewegungswochen
Turnverein Allmendingen **www.tvallmendingen.ch**	
Turnverein Thun Fitness Frauen II **www.tvthun.ch**	Turnen (gesundheitsorientierte Turnstunden)
Turnverein Thun Männerriege **www.tvthun.ch**	Gymnastik, Geräte, Ball-Spiele, Unihockey; Alter: 45-90 Jahre

Turn- und Sportvereine

Übersicht:
www.thun.ch/leben/freizeit-in-thun/vereine

Wandergruppen («allianzmobil» bietet auch SandArt-Workshops an)

Evangelische Allianz Region Thun
«allianzmobil»
Verein Lazarus
033 552 00 20

Pro Senectute Kanton Bern
Beratungsstelle Thun
033 226 70 70

Fachstelle ältere Generation der ref. Gesamtkirchgemeinde Thun
033 334 67 77 / 78

Publikation im «reformiert», «Thuner Tagblatt» und Flyer in den Kirchgemeindehäusern mit allen nötigen Angaben

Röm.-kath. Kirchgemeinde Thun
Pfarrei St. Marien
033 225 03 60

Pfarrei St. Martin
033 225 03 33

Wandergruppen	Thuner Chötti Verein für aktive Menschen **033 336 26 07** **033 437 21 34**	Seit mehr als 40 Jahren

BILDUNG UND KULTUR

Generationenmarkt Thun (ehemals Seniorenmarkt) und Generationenfestival	*«und»* das Generationentandem **079 836 09 37**	Dieser Markt mit Infoständen zu Angeboten für Alt und Jung findet im Rahmen des Generationen-festivals statt.
Vielfältiges Programm an Kursen, Vorträgen, Besichtigungen und Treffen	Pro Senectute Kanton Bern Beratungsstelle Thun **033 226 70 70**	2x pro Jahr Kurspogramm (kostenlos)
Veranstaltungen und Weiter-bildungen zu spezifischen Themen rund ums Alter	Fachstelle ältere Generation der ref. Gesamtkirchgemeinde Thun **033 334 67 77 / 78**	Röm.-kath. Kirchgemeinde Thun Pfarrei St. Marien **033 225 03 60** Pfarrei St. Martin **033 225 03 33**

Verschiedene Veranstaltungen und Kurse für alte und junge Menschen

«und» das Generationentandem
079 836 09 37

Vielfältige Tages- und Abendkurse

Volkshochschule Region Thun
033 221 44 61

Bereiche: Sprachen, Grundkompetenzen, Mensch, Kultur, Gesellschaft, Gestalten, Musik und Tanz

Ausflüge und Besichtigungen

Fachstelle ältere Generation der ref. Gesamtkirchgemeinde Thun
033 334 67 77 / 78

Publikationen im «reformiert» und in Flyern in den Kirchgemeindehäusern

pro audito berner oberland
077 453 40 46

Pro Senectute Kanton Bern
Beratungsstelle Thun
033 226 70 70

Röm.-kath. Kirchgemeinde Thun
Pfarrei St. Marien
033 225 03 60

Pfarrei St. Martin
033 225 03 33

Zytbörse Thun
079 902 16 06

Ausflüge und Besichtigungen	Thuner Chötti Verein für aktive Menschen **033 336 26 07** **033 437 21 34**	Seit mehr als 40 Jahren
Bildungsangebot	Schweizerisches Rotes Kreuz Kanton Bern Region Oberland beocare – Bildung SRK **033 225 00 85**	Für Interessierte, Freiwillige, Angehörige und Betreuende von älteren, kranken und sterbenden Menschen
Filmvorführungen und Diavorträge	Fachstelle ältere Generation der ref. Gesamtkirchgemeinde Thun **033 334 67 77 / 78**	Im Rahmen der Seniorennachmittage (Oktober–April) in verschiedenen Kirchgemeindehäusern
	Kino im Alters- und Pflegeheim Allmendguet **033 334 38 00**	pro audito berner oberland **077 453 40 46**

Filmvorführungen und Diavorträge

Tertianum AG
Residenz Bellevue-Park
033 227 07 07

Röm.-kath. Kirchgemeinde Thun
Pfarrei St. Marien
033 225 03 60

Pfarrei St. Martin
033 225 03 33

Seniorenkino
Cinedolcevita im Kino Rex
0900 33 66 00

«und»
das Generationentandem
079 836 09 37

Gemeinsam singen und musizieren

Musik- und Gesangsvereine
Übersicht: **www.thun.ch/leben/freizeit-in-thun/vereine**

Pro Senectute Kanton Bern
Beratungsstelle Thun
033 226 70 70

UniSONO
«und» das Generationentandem
079 836 09 37

Gemeinsames Singen alle 14 Tage, jeweils montags um 18.30 Uhr in der Markuskirche Thun, keine Vorkenntnisse nötig

Konzerte

Röm.-kath. Kirchgemeinde Thun
Pfarrei St. Marien
033 225 03 60

Pfarrei St. Martin
033 225 03 33

Kunst

Kunstmuseum Thun
Kontakt Kunstvermittlung
033 225 86 10

Projekte rund ums Alter

Lesungen

Fachstelle ältere Generation der
ref. Gesamtkirchgemeinde Thun
033 334 67 77 / 78

pro audito berner oberland
077 453 40 46

Regelmässige Treffen für Seniorinnen und Senioren	Heilsarmee Thun **033 222 40 10**	Spezielle Treffen für Wittfrauen
Theater	Fachstelle ältere Generation der ref. Gesamtkirchgemeinde Thun **033 334 67 77 / 78**	Im Rahmen der Seniorennachmittage (Oktober-April) in verschiedenen Kirchgemeindehäusern
	Röm.-kath. Kirchgemeinde Thun Pfarrei St. Marien **033 225 03 60** Pfarrei St. Martin **033 225 03 33**	
Vergünstigungen für Menschen mit kleinem Budget	KulturLegi Kanton Bern **031 378 60 36**	Mit der KulturLegi-Karte der Caritas

DIGITALE MEDIEN UND RADIO

Computerkurse	Pro Senectute Kanton Bern Beratungsstelle Thun **033 226 70 70**	pro audito berner oberland **077 453 40 46**
Online- und Print-Magazin «und»	*«und»* das Generationentandem **079 836 09 37**	
Radio 60plus auf Radio BeO Von Seniorinnen und Senioren für alle	Radio60plus **079 463 06 92**	Mitarbeit bei der Festlegung der Themen bis zur technischen Umsetzung
Kurse zur SBB App	rundum mobil GmbH **033 334 00 20**	Selbstsicher und gut informiert mit dem öffentlichen Verkehr unterwegs
Unterwegs im Netz – aber sicher!	Kantonspolizei Bern in Zusammenarbeit mit Pro Senectute Kanton Bern Beratungsstelle Thun **033 226 60 60**	Kurs für Seniorinnen und Senioren mit Grundwissen zu den digitalen Medien

TREFFPUNKTE

Basteln und Nähen

Fachstelle ältere Generation der
ref. Gesamtkirchgemeinde Thun
033 334 67 77 / 78

Kafihöck und Stammtisch

Zytbörse Thun
079 902 16 06

Monatliche Anlässe für Seniorinnen und Senioren, Jass-Nachmittage

Röm.-kath. Kirchgemeinde Thun
Pfarrei St. Marien
033 225 03 60

Pfarrei St. Martin
033 225 03 33

Auskünfte bei den Pfarrei-Sekretariaten

Öffentliche Restaurants, Cafeterias & Bistros in Institutionen

Alters- und Pflegeheim Allmendguet
033 334 38 00

Martinzentrum – Wohnen im Alter
033 225 78 78

Sonnmatt – Wohnen im Alter
033 334 55 34

Tertianum AG
Residenz Bellevue-Park Brasserie du Parc
033 227 07 07

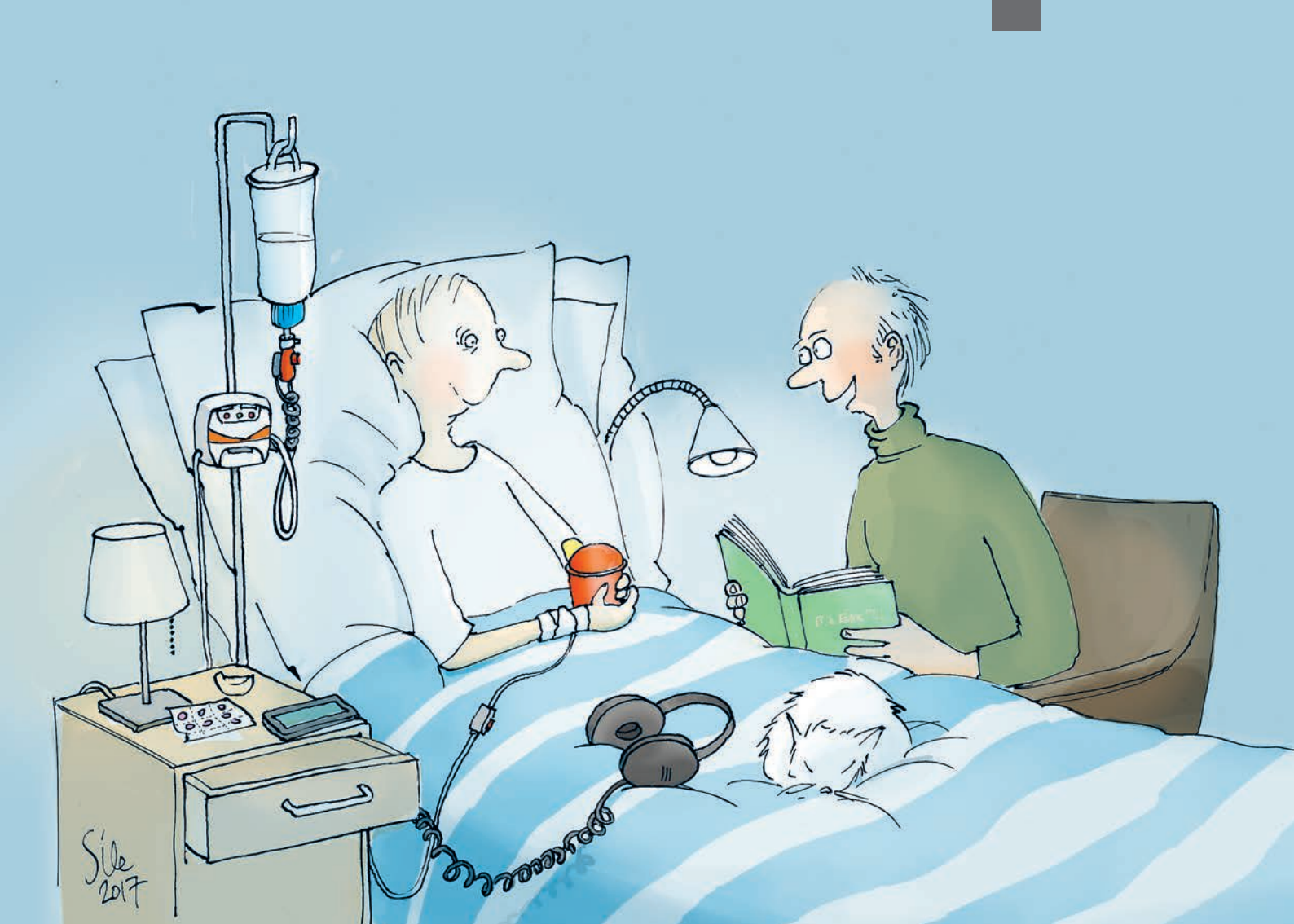
Café WAG,
Wohnen und Arbeiten Gwatt
033 334 40 80

Spielen und Jassen, Lotto

Fachstelle ältere Generation der
ref. Gesamtkirchgemeinde Thun
033 334 67 77 / 78

Flyer in den Kirchgemeindehäusern
und Publikation im «reformiert»

Notizen


Sile
2017

FREIWILLIGENARBEIT

Die Pensionierung beginnt oft mit einer Phase der Neuorientierung. Wie gestalte ich meinen Alltag, wie verbringe ich meine freie Zeit, wo kann ich mich engagieren und Sinnvolles tun? Viele finden in der Freiwilligenarbeit geeignete und erfüllende Aufgaben. Sei dies im Nachbarschafts- und Freundeskreis, bei der Betreuung von Enkelkindern oder als pflegende und betreuende Angehörige. Viele Menschen engagieren sich auch in Vereinen oder in kirchlichen, sozialen und politischen Organisationen.

Vereine sind auch eine gute Möglichkeit, sich gesellschaftlich zu engagieren und Menschen mit gleichen Interessen kennenzulernen. In und um Thun gibt es weit über 300 verschiedene Vereine. Mehr Informationen finden Sie auf der Webseite www.thun.ch/de/leben/freizeit-in-thun/vereine.

Wenn Sie sich gerne innerhalb einer Organisation engagieren möchten, finden Sie hier interessante Angebote für Freiwilligenarbeit in der Stadt Thun.

Freiwilligenarbeit an Schulen und Tagesschulen	Amt für Bildung und Sport **033 225 84 06**	Unterstützung in Klassen in diversen Fächern (Sprachen, Mathematik, Werken und Gestalten u.a.m.); in Tagesschulen: Aufgabenhilfe, Mithilfe beim Mittagessen, Mithilfe bei den Freizeitbeschäftigungen
Freiwilligenarbeit im Kompetenzzentrum Integration Thun-Oberland KIO	KIO Kompetenzzentrum Integration **033 225 88 00**	
Freiwilligenarbeit im Rahmen von «allianzmobil»	Evangelische Allianz Region Thun «allianzmobil» Verein Lazarus **033 552 00 20**	

Übernahme von Besuchsdiensten, Mitarbeit an den Mittagstischen, Hilfe bei der Durchführung von Seniorennachmittagen, Leitung von Wandergruppen, Mithilfe bei der Durchführung von Wanderferien	Fachstelle ältere Generation der ref. Gesamtkirchgemeinde Thun **033 334 67 77 / 78**	Freiwillige sind jederzeit willkommen; regelmässige Schulung und Support durch Fachpersonen
Übernahme von Mandaten im Erwachsenenschutzbereich	Fachstelle für private Mandatstragende (PriMa) **033 225 84 68**	
Besuchsdienste in Alters- und Pflegeheimen	Frauenverein Thun **www.frauenvereinthun.ch**	
Besucherkommunikation in den Ausstellungen, Unterstützung bei Veranstaltungen	Kunstmuseum Thun **033 225 84 20**	

Unterstützung von Seniorinnen und Senioren bei der Erledigung ihrer Administration, Hilfe bei der Erledigung der Steuererklärung, Leitung von Sportkursen	Pro Senectute Kanton Bern Beratungsstelle Thun **033 226 60 60**	
Gestaltung von Radiobeiträgen, Übernahme von administrativen Arbeiten, Unterstützung von Kolleginnen und Kollegen bei technischen Arbeiten	Radio60plus **079 463 06 92**	Wird auf Radio BeO ausgestrahlt; Themen von Seniorinnen und Senioren für alle
Mitarbeit bei den Angeboten 65+ im Rahmen von «Frohes Alter 65+»	Röm.-kath. Kirchgemeinde Thun Pfarrei St. Marien **033 225 03 60** Pfarrei St. Martin **033 225 03 33**	

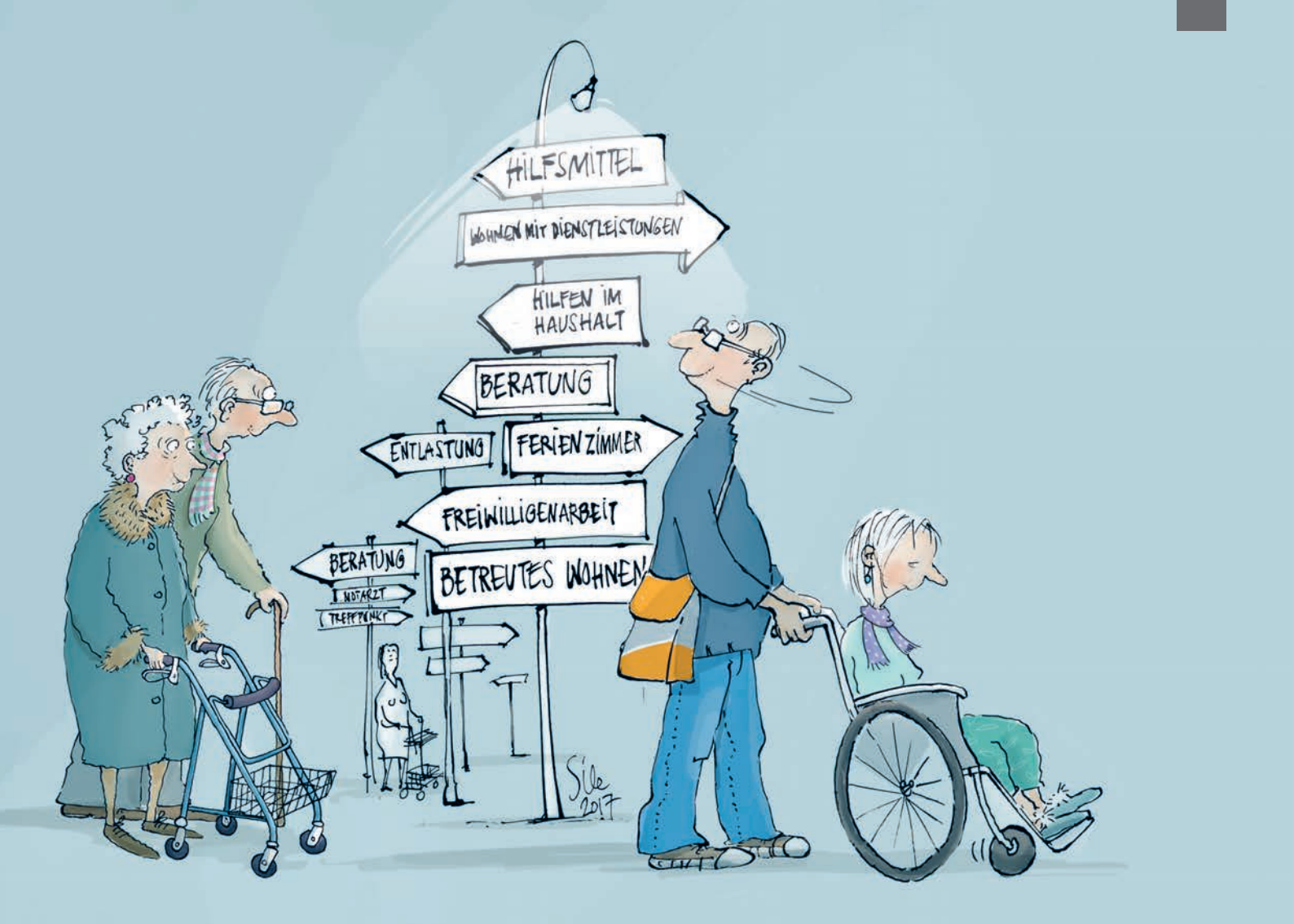
Monatliche Anlässe für Seniorinnen und Senioren, Jass-Nachmittage, Wandergruppe, Wanderferien-Woche	Röm.-kath. Kirchgemeinde Thun Pfarrei St. Marien **033 225 03 60** Pfarrei St. Martin **033 225 03 33**	Verschiedene Gruppen der Seniorinnen- und Senioren-Arbeit; Auskünfte bei den Pfarrei-Sekretariaten
Übernahme von Fahrdiensten	Schweizerisches Rotes Kreuz Kanton Bern Region Oberland **033 225 00 82**	Sie fahren und begleiten die Kundinnen und Kunden zum Termin und wieder nach Hause.
Entlastung der Angehörigen, Langzeitbegleitung und Sterbebegleitung	Schweizerisches Rotes Kreuz Kanton Bern Region Oberland beocare – Entlastung Angehörige SRK **033 225 00 87**	Sie entlasten betreuende Angehörige und begleiten kranke und sterbende Menschen.

Freiwilligenarbeit zur Unterstützung von Menschen mit Sehbehinderung	SICHTBAR THUN **033 225 46 46**	Besuchsdienste, Unterstützung zu Hause und bei der Administration
Freiwilligenarbeit im Generationendialog	*«und»* das Generationentandem **079 836 09 37**	Mitarbeit in verschiedenen Projekten für Alt und Jung
Freiwilligenarbeit mit geflüchteten Menschen	Verein Asyl Berner Oberland **033 552 09 09**	Unterstützung beim Deutsch Lernen, Nachhilfe, Begleitung im Alltag und beim Wohnen, Unterstützung bei administrativen Angelegenheiten, Begleitung bei der Stellensuche, Einsätze in der Kollektivunterkunft, verschiedene Projekte
Begleitung von Schwerkranken und Sterbenden, Langzeitbegleitungen zu Hause, in Heimen und Spitälern	Verein Schwerkranke begleiten der Region Thun **033 221 62 91**	
Mitarbeit bei der Zytbörse Thun	Zytbörse **079 902 16 06**	Fähigkeiten, Wissen und Talente andern Menschen gegen Zeitgutschriften zur Verfügung stellen

Mitarbeit bei der Zauberlaterne Thun

Die Zauberlaterne Thun
Filmbildung für Kinder
(6 bis 12 Jahre)
032 723 77 04

Unterstützung bei Werbung, Fundraising, Buchhaltung, Sekretariat oder Klubleitung. Saalbetreuung während den Vorstellungsmorgen im Kino Rex. Schulung und Begleitung der Freiwilligen durch den Thuner Verein und den Dachverein.


HILFSMITTEL
WOHNEN MIT DIENSTLEISTUNGEN
HILFEN IM HAUSHALT
BERATUNG
ENTLASTUNG
FERIENZIMMER
FREIWILLIGENARBEIT
BERATUNG
BETREUTES WOHNEN
NOTARZT
TREFFPUNKT
Sile 2017

ADRESSEN DER INSTITUTIONEN UND ORGANISATIONEN

Das Älterwerden hat Auswirkungen auf alle Lebensbereiche – entsprechend breit und vielfältig sind die im vorliegenden Wegweiser aufgeführten Angebote für Seniorinnen und Senioren. Die Kontaktdaten der jeweiligen Anbieter finden Sie in der Rubrik «Adressen». Die Institutionen und Organisationen sind in alphabetischer Reihenfolge aufgeführt.

Erste Anlaufstelle für Fragen rund ums Alter
Sollten Sie im Wegweiser nicht fündig werden, dann kontaktieren Sie bitte die Pro Senectute Kanton Bern, die erste Anlaufstelle in Thun für alle Fragen rund um das Alter. Pro Senectute unterstützt Seniorinnen und Senioren sowie deren Angehörige mit vielfältigen Angeboten und Beratungsdienstleistungen.

A

AHV-Zweigstelle Thun
Hofstettenstrasse 14
Postfach 145, 3602 Thun
Tel. 033 225 85 60
ahvzweigstelle@thun.ch
www.thun.ch

All Blacks Thun
Thuner Laufsportverein
www.allblacks.ch

Alters- und Pflegeheim Allmendguet
Hagacherweg 10, 3608 Thun
Tel. 033 334 38 00
admin@allmendguet.ch
www.allmendguet.ch

Alters- und Pflegeheim Schärmehof
von May-Strasse 43
3604 Thun
Tel. 033 334 82 82
heim@schaermehof.ch
www.schaermehof.ch

Alterspsychiatrischer Dienst Spital STS AG
Krankenhausstrasse 12
3600 Thun
Tel. 058 636 47 00
psychiatrie@spitalstsag.ch
www.spitalstsag.ch

Alterswohn- und Pflegeheim Gutknecht-Stiftung
Postgässli 7
3604 Thun
Tel. 033 334 34 34
info@gks-thun.ch
www.gks-thun.ch

Alterswohnen Schlossblick
Betreutes Wohnen
Burgstrasse 2
3600 Thun
Tel. 058 636 53 53
schlossblick@alterswohnenag.ch
www.alterswohnenag.ch

Alzheimer Bern
Beratungsstelle Berner Oberland
Scheibenstrasse 3
3600 Thun
Tel. 077 437 90 10
berneroberland@alz.ch
www.alz.ch/be

Amt für Bildung und Sport
Hofstettenstrasse 14
Postfach 145
3602 Thun
Tel. 033 225 84 06
bildung@thun.ch
www.thun.ch

Associazione Solidarietà e Diritti c/o KIO Thun
Uttigenstrasse 3
3600 Thun
Tel. 031 311 50 91
diritti.thun@gmail.com
www.solidarietaediritti.ch

Audika Thun Bälliz
Bälliz 40, 3600 Thun
Tel. 033 223 00 31
thun@audika.ch
www.audika.ch

B

Beratungsstelle Ehe Partnerschaft Familie Thun der Reformierten Kirchen Bern-Jura-Solothurn
Frutigenstrasse 4
3600 Thun
Tel. 033 222 56 88
beratungthun@bluewin.ch
www.berner-eheberatung.ch

Berner Gesundheit Beratungsstelle
Aarestrasse 38 B
3600 Thun
Tel. 033 225 44 00
Gratistel. 0800 070 070
thun@beges.ch

Berner Schuldenberatung
Thunstr. 34
3700 Spiez
Tel. 033 221 76 30
info@schuldeninfo.ch
www.schuldeninfo.ch

Bernische Ombudsstelle für Alters-, Betreuungs- und Heimfragen
Bümplizstrasse 128
3018 Bern
Tel. 031 372 27 27
info@ombudsstellebern.ch
www.ombudsstellebern.ch

Bestattungsamt
Strättligenstrasse 14
3645 Gwatt
Tel. 033 225 82 45
bestattungsamt@thun.ch
www.thun.ch

Betagtenheim Schönegg
Riedstrasse 24
3626 Hünibach
Tel. 033 225 65 65
info@betagtenheim-schoenegg.ch
www.betagtenheim-schoenegg.ch

BFU-Sicherheitsdelegierter der Stadt Thun
Industriestrasse 2
3602 Thun
Tel. 033 225 83 60
toni.zimmermann@thun.ch
www.thun.ch

Boccia Club Thun
www.bocciaclub-thun.ch

Burgergut Thun
Bernstrasse 113
3613 Steffisburg
Tel. 033 439 26 26
info@burgergut.ch
www.burgergut.ch

C

Caritas Bern
Zähringerstrasse 25
3012 Bern
Tel. 031 378 60 00
info@caritas-bern.ch
www.caritas-bern.ch

Caritas-Markt
Seestrasse 18
3600 Thun
Tel. 033 221 87 02
thun@camarkt.ch
www.caritasmarkt.ch

collectors
Velo-Hauslieferdienst und Recycling-Abholdienst
Tel. 033 224 01 66
info@collectors-thun.ch
www.collectors-thun.ch

Curling Veteranen Vereinigung Thun
cvtobmann@ccthunregio.ch
www.ccthunregio.ch

D

Die Dargebotene Hand – Telefonische Lebenshilfe
Tel. 143
www.143.ch

Domicil Selve Park
Scheibenstrasse 33
3600 Thun
Tel. 033 224 06 00
selvepark@domicilbern.ch
www.selvepark.domicilbern.ch

E

Einwohnerdienste der Stadt Thun
Hofstettenstrasse 14
Postfach 145
3602 Thun
Tel. 033 225 82 49
einwohnerdienste@thun.ch
www.thun.ch

Entlastungsdienst Kanton Bern Region Thun-Oberland
Schwarztorstrasse 32
3007 Bern
Tel. 033 336 55 60
be@entlastungsdienst.ch
www.entlastungsdienst.ch
www.sofort-betreuung.ch

Evangelische Allianz Region Thun «allianzmobil»
Verein Lazarus
Industriestrasse 5
3600 Thun
033 552 00 20
g.baechli@lazarus.ch
www.lazarus.ch

F

Fachstelle ältere Generation der ref. Gesamtkirchgemeinde Thun
Frutigenstrasse 4
3600 Thun
Tel. 033 334 67 77 / 78
katharina.buser@ref-kirche-thun.ch
www.ref-kirche-thun.ch

Fachstelle für private Mandatstragende (PriMa)
Hofstettenstrasse 14
Postfach 145
3602 Thun
Tel. 033 225 84 68
soziales@thun.ch
www.thun.ch

Fachstelle Schuldensanierung Berner Oberland
Scheibenstrasse 3
3600 Thun
Tel. 033 221 80 60
beo@schuldensanierung-fss.ch
www.schuldensanierung-fss.ch

FRAGILE BERN Espace Mittelland
Mattenhofstrasse 5
3007 Bern
Tel. 031 376 21 02
bern@fragile.ch
www.fragile-bern.ch

Frauenverein Thun
www.frauenvereinthun.ch/kontakt
www.frauenvereinthun.ch

Frauenzentrale BE Rechts- & Budgetberatung
Marktgasse 17, 3600 Thun
Tel. 031 311 72 01
office@frauenzentralebern.ch
www.frauenzentralebern.ch

G

Generationenmarkt und Generationenfestival Thun
Tel. 079 836 09 37
und@generationentandem.ch
www.generationentandem.ch

Gutknecht-Stiftung
Postgässli 7, 3604 Thun
Tel. 033 334 34 34
info@gks-thun.ch
www.gks-thun.ch

H

Heilsarmee Thun
Mittlere Strasse 19
3600 Thun
Tel. 033 222 40 10
www.heilsarmeethun.ch

a+ hilfsmittelshop Samariterverein Thun
Friedheimstrasse 15
3600 Thun
Tel. 033 222 10 38
info@samariter-thun.ch
www.samariter-thun.ch

Home Instead Seniorendienste Schweiz AG
Thunstrasse 8
3700 Spiez
Tel. 033 847 80 60
berner-oberland@homeinstead.ch
www.homeinstead.ch/berner-oberland

I

Incontro dei pensionati italiani nella parrocchia San Martino
Missione Cattolica Italiana
c/o Sekretariat Koordinationsstelle
Pastoralraum Bern Oberland
Martinstrasse 7
3600 Thun
Tel. 078 932 00 92
mci@kath-thun.ch
www.kathbern.ch

IPB Spitex AG
Moosweg 40
3645 Gwatt/Thun
Tel. 033 334 16 21
info@ipbspitex.ch
www.ipbspitex.ch

K

Kantonspolizei Bern
Prävention Berner Oberland
Tel. 031 638 91 00
praevention.bo@police.be.ch
Sicherheitsberatung
Schermenweg 5
Postfach, 3001 Bern
Tel. 031 638 56 60
sicherheitsberatung@
police.be.ch

KIO Kompetenzzentrum Integration
Uttigenstrasse 3
3600 Thun
Tel. 033 225 88 00
kio@thun.ch
www.thun.ch/kio

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

KulturLegi Kanton Bern
Eigerplatz 5
Postfach
3000 Bern 14
Tel. 031 378 60 36
bern@kulturlegi.ch
www.kulturlegi.ch

Kunstküche
Hofstettenstrasse 12
3600 Thun
Tel. 033 225 86 10

Kunstmuseum Thun
Thunerhof
Hofstettenstrasse 14
3602 Thun
Tel. 033 225 84 20
kunstmuseum@thun.ch
www.kunstmuseumthun.ch
Kontakt Kunstvermittlung
Tel. 033 225 86 10
kunstvermittlung@thun.ch

KIRCHEN

AKiT (Arbeitsgemeinschaft der Kirchen in Thun)
www.akit.ch

Reformierte Gesamtkirchgemeinde Thun
www.ref-kirche-thun.ch

Heimseelsorge
ref. Gesamtkirchgemeinde Thun
Tel. 033 334 67 72

Pfarramt Goldiwil-Schwendibach
Dorfstrasse 63B, 3624 Goldiwil
Tel. 033 442 12 86
goldiwil@ref-kirche-thun.ch

Pfarramt Lerchenfeld
Elsterweg 36A, 3603 Thun
Tel. 033 222 17 84
lerchenfeld@ref-kirche-thun.ch

Pfarramt Paroisse française
Pasteur J. Lantz
Tel. 079 239 26 83

Thun-Stadt
Frutigenstrasse 22, 3600 Thun
Tel. 033 223 17 66
thun.stadt@ref-kirche-thun.ch

Thun-Strättligen
Schulstrasse 45B, 3604 Thun
Tel. 033 334 67 70
straettligen@ref-kirche-thun.ch

Röm.-kath. Kirchgemeinde Thun
Kapellenweg 7, 3600 Thun
Tel. 033 225 03 50
verwaltung@kath-thun.ch
www.kath-thun.ch

Pfarrei St. Marien
Kapellenweg 9, 3600 Thun
Tel. 033 225 03 60
st.marien@kath-thun.ch

Pfarrei St. Martin
Martinstrasse 7, 3600 Thun
Tel. 033 225 03 33
st.martin@kath-thun.ch

Paroisse catholique de langue française Thun
Rainmattstrasse 20, 3011 Bern
Tel. 031 381 34 16
cure.francaise@cathberne.ch

Christkatholische Kirche Thun
Kramgasse 10, 3011 Bern
Tel. 031 318 06 55
sekretariat@ckkgbern.ch

Evang.-luth. Kirche Bern + Thun
Postgasse 62, 3011 Bern
Tel. 076 306 15 18
info@luther-bern.ch

Evangelisch-methodistische Kirche Thun
Klosestrasse 10, 3600 Thun
Tel. 033 222 88 24
info@emk-thun.ch

Evangelische Allianz Region Thun «allianzmobil»
Verein Lazarus
Industriestrasse 5
3600 Thun
033 552 00 20
g.baechli@lazarus.ch
www.lazarus.ch

L

Lädelizentrum – Wohnen im Alter
Stationsweg 6
3627 Heimberg
Tel. 033 226 01 01
info@wia-laedelizentrum.ch
www.wia-laedelizentrum.ch

Lungenliga Bern
Beratungsstelle Thun
Aarefeldstrasse 19
3600 Thun
Tel. 033 224 04 44
info@lungenliga-be.ch
www.lungenliga-be.ch

Licht und Schatten Tagesstätte für Alzheimer- und Demenzkranke
Zelglistrasse 6
3608 Thun
Tel. 033 335 12 91
Tel. 076 342 54 54
info@licht-schatten-thun.ch
www.licht-schatten-thun.ch

M

Martinzentrum – Wohnen im Alter
Martinstrasse 8
3600 Thun
Tel. 033 225 78 78
info@wia-martinzentrum.ch
www.wia-martinzentrum.ch

Medizinisches Zentrum Thun am Bahnhof
Panoramastrasse 1
3600 Thun
Tel. 058 636 70 00
info@mz-thun.ch
www.mz-thun.ch

P

Palliative Care-Netzwerk Region Thun
Militärstrasse 6
3600 Thun
Tel. 079 617 97 29
info@palliativecare-thun.ch
www.palliativecare-thun.ch

Parkinson Schweiz
Gewerbestrasse 12a
8132 Egg
Tel. 043 277 20 77
info@parkinson.ch
www.parkinson.ch
Parkinfon
Tel. 0800 80 30 20
Jeden Mittwoch von 17 bis 19 Uhr

Petanque Club Thun
www.petanque-thun.ch

Pflegeheim Solviva Berntor
Bernstrasse 4
3600 Thun
Tel. 033 225 77 77
thun@solviva-thun.ch
www.solviva-thun.ch

Pflegeheim Niesenblick
Buechallme 9
3608 Thun
Tel. 033 336 23 83
heimleitung@
pflegeheim-niesenblick.ch
www.pflegeheim-niesenblick.ch

pro audito berner oberland
3600 Thun
Tel. 077 453 40 46
thun@pro-audito.ch
www.pro-audito-beo.ch

Pro Infirmis
Beratungsstelle Oberland
Niesenstrasse 1
3600 Thun
Tel. 058 775 13 00
thun@proinfirmis.ch
www.proinfirmis.ch

Pro Senectute Kanton Bern
Beratungsstelle Thun
Malerweg 2
Postfach 152
3602 Thun
Tel. 033 226 60 60
info@be.prosenectute.ch
www.be.prosenectute.ch
www.wohnen60plus.ch

Pro Senectute
CasaGusto
Forchstrasse 145, 8032 Zürich
Tel. 058 451 50 50
casa-gusto@prosenectute.ch
www.casagusto.prosenectute.ch

R

Radio60plus
Bachhubelweg 22
3612 Steffisburg
Tel. 079 463 06 92
info@radio60plus.ch
www.radio60plus.ch

Rechtsauskunftsstelle
des Bernischen
Anwaltsverbandes
Frutigenstrasse 29, 3600 Thun
www.bav-aab.ch

Restaurant Schärmehof
Von May-Strasse 43, 3604 Thun
Tel. 033 334 82 92
restaurant@schaermehof.ch
www.restaurant.schaermehof.ch

Rheumaliga Bern und Oberwallis
Gurtengasse 6, 3011 Bern
Tel. 031 311 00 06
info.be@rheumaliga.ch
www.rheumaliga.ch/be

Riviera Med GmbH
Private Spitex
Geschäftsstelle
Scheibenstrasse 3
3600 Thun
Tel. 079 237 55 21
info@riviera-med.com
www.riviera-med.com

rundum mobil GmbH
Schulhausstrasse 2
3600 Thun
Tel. 033 334 00 20
info@rundum-mobil.ch
www.rundum-mobil.ch
www.mobilsein.ch

S

Schlossgut Schadau
Senioren-Wohngemeinschaft
Seestrasse 26a
3600 Thun
Tel. 033 221 01 88
info@schlossgut-schadau.ch
www.schlossgut-schadau.ch

Schweizerisches Rotes Kreuz
Kanton Bern Region Oberland
Länggasse 2
3600 Thun
Tel. 033 225 00 80
info-oberland@srk-bern.ch
www.srk-bern.ch/oberland

beocare – Bildung SRK
Tel. 033 225 00 85
bildung-beocare@srk-bern.ch

beocare – Entlastung
Angehörige SRK
Tel. 033 225 00 87
info-beocare@srk-bern.ch

Rotkreuz-Fahrdienst
Tel. 033 225 00 82
fahrdienst-oberland@srk-bern.ch

Rotkreuz-Notruf
Tel. 033 225 00 86
notruf-oberland@srk-bern.ch

Trauercafé SRK Interlaken
Stadthaus Unterseen
Untere Gasse 2
3800 Unterseen
1. Etage
Tel. 033 225 00 80

Selbsthilfe BE
Beratungszentrum Thun
Marktgasse 17
3600 Thun
Tel. 0848 33 99 00
info@selbsthilfe-be.ch
www.selbsthilfe-be.ch

Senevita Casa Berner Oberland
Aarestrasse 28
3600 Thun
Tel. 033 335 72 20
beo@senevita.ch
www.senevita.ch

Seniorenkino
Cinedolcevita
Kino Rex
Aarestrasse 2a
3600 Thun
Tel. 0900 33 66 00
info@cinedolcevita.ch
www.cinedolcevita.ch/category/thun
www.kino-thun.ch

SERAFE AG (ehemals Billag AG)
058 201 31 67
www.serafe.ch

SICHTBAR THUN
Frutigenstrasse 8
3600 Thun
Tel. 033 225 46 46
sichtbar-thun@blind.ch
www.blind.ch

Sonnmatt – Wohnen im Alter
Sonnmattweg 7B
3604 Thun
Tel. 033 334 55 34
info@wia-sonnmatt.ch
www.wia-sonnmatt.ch

Sozialberatung der röm.-kath. Kirchgemeinde Thun
Kapellenweg 7
3600 Thun
Tel. 079 192 98 63
www.kath-thun.ch

Spital STS AG
Krankenhausstr. 12
3600 Thun
Tel. 058 636 00 00
info@spitalstsag.ch
www.spitalstsag.ch

Alterspsychiatrischer Dienst
Tel. 058 636 47 00

Diabetesberatung
Tel. 058 636 29 09
diabetesberatung@spitalstsag.ch

Memory Clinic
Tel. 058 636 47 00

Notfallzentrum Spital Thun
Tel. 058 636 99 99

Psychiatrischer Notfalldienst Ambulatorium Thun
Tel. 058 636 47 00

Ambulante Stoma-Beratung
Tel. 058 636 22 70

Zahnärztlicher Notfalldienst
Tel. 058 636 00 00

SPITEX Region Thun AG
Geschäftsstelle
Militärstrasse 6
3600 Thun
Tel. 033 226 50 50
info@spitex-region-thun.ch
www.spitex-region-thun.ch

Spitex Schlossmatt
Waisenhausstrasse 2
3600 Thun
Tel. 033 437 07 95
Tel. 079 464 65 68
info@spitex-schlossmatt.ch
www.spitex-schlossmatt.ch

Spitex Qualis Vita AG
Länggasse 57
3600 Thun
Tel. 033 334 00 88
thun@qualis-vita.ch
www.qualis-vita.ch

Stiftung Behindertentransport
Kanton Bern
Schwarztorstrasse 32
3007 Bern
Tel. 031 307 40 40
info@stiftung-btb.ch
www.stiftung-btb.ch

Stiftung WiA – Wohnen im Alter
Geschäftsstelle
Martinstrasse 8
3600 Thun
Tel. 033 227 27 77
info@wia-thun.ch
www.wia-thun.ch

T

Tagestreff Gutknecht-Stiftung
Postgässli 15A
3604 Thun
Tel. 033 334 34 60
tagestreff@gks-thun.ch
www.gks-thun.ch

Team Sunneschyn
Wangenstrasse 102
3018 Bern
Telefon für Thun 075 424 24 85
thun@team-sunneschyn.ch
www.team-sunneschyn.ch

Tertianum AG
Residenz Bellevue-Park
Göttibachweg 2
3600 Thun
Tel. 033 227 07 07
bellevuepark@tertianum.ch
www.bellevuepark.tertianum.ch

Thuner Chötti
Verein für aktive Menschen
Tel. 033 336 26 07
Tel. 033 437 21 34

Trauercafé Thun der Fachstelle
ältere Generation der ref.
Gesamtkirchgemeinde Thun
Tel. 033 334 67 77 / 78

Trauercafé Interlaken
Stadthaus Unterseen
Untere Gasse 2
3800 Unterseen
1. Etage
Tel. 033 225 00 80

Turnverein Allmendingen
www.tvallmendingen.ch

Turnverein Thun
Fitness Frauen II, Männerriege
www.tvthun.ch

U

Unabhängige Beschwerdestelle für das Alter UBA
Malzstrasse 10
8045 Zürich
Tel. 058 450 60 60
Anlaufstelle Tel. 0848 00 13 13
info@uba.ch
www.uba.ch

***«und»* das Generationentandem**
Schlossmattstrasse 10
3600 Thun
Tel. 079 836 09 37
«und» Telefon
(Mo – Fr, 8 – 17 Uhr)
und@generationentandem.ch
www.generationentandem.ch

V

Bebo Casa Dienste AG
Venner-Zyro-Park Thun
Berntorgasse 7
3600 Thun
Tel. 033 333 26 26
admin@venner-zyro-park-thun.ch
www.restaurant-karussell.ch

Verein Alterswohnen im Lerchenfeld
Lerchenfeldstrasse 47
3603 Thun
Tel. 033 222 18 07
Tel. 079 567 08 02
margrith.gyger@gmx.ch

Verein Asyl Berner Oberland
Frutigenstrasse 4
3600 Thun
Tel. 033 552 09 09
freiwillige@asyl-beo.ch
www.asyl-beo.ch

Verein Die Zauberlaterne
Terreaux 7
2000 Neuchâtel
Tel. 032 723 77 04
thun@zauberlaterne.org
www.zauberlaterne.org

Verein Schwerkranke begleiten der Region Thun
Einsatzleitung
Tel. 033 221 62 91
info@schwerkranke-begleiten.ch
www.schwerkranke-begleiten.ch

VIVA DOMUS Spitex
Bälliz 12
3600 Thun
Tel. 0800 883 884 (Gratisnummer)
info@vivadomus.ch
www.vivadomus.ch

Volkshochschule Region Thun
Marktgasse 17
3600 Thun
Tel. 033 221 44 61
info@vhs-thun.ch
www.vhs-thun.ch

W

Wochenplatzbörse Chindernetz Kanton Bern (ehemals Pro Juventute)
Frutigenstrasse 4
3600 Thun
Tel. 077 494 67 72
wochenplatz.thun@chindernetz.be
www.thun.smalljobs.ch

Stiftung WAG, Wohnen und Arbeiten für Körperbehinderte Gwatt
Hännisweg 5, 7, 10
3645 Gwatt
Tel. 033 334 40 80
info@wag-gwatt.ch
www.wag-gwatt.ch

Z

Zytbörse Thun
3600 Thun
Tel. 079 902 16 06
info@zytboerse.ch
www.zytboerse.ch

Notizen

Wegweiser für Seniorinnen und Senioren in Thun, 6. Auflage, 2022
Konzept und Text: Direktion Sicherheit und Soziales der Stadt Thun
Gestaltung und © Cartoons: Sylvia Vananderoye, Uettligen
Druck und Bildbearbeitung: Jost Druck AG, Hünibach
Auflage: 10 000 Ex.

144 Sanitätsnotruf

112 / 117 Polizei

118 Feuerwehr

1414 Rega