

WEGWEISER

FÜR SENIORINNEN UND SENIOREN IN THUN

INHALT

WOHNEN	4
Information und Beratung	4
Wohnen im Alters- und Pflegeheim	5
Wohnen mit Dienstleistungen	6
Betreutes Wohnen	7
Wohnen zu Hause	7
GESUNDHEIT	8
Ärztinnen und Ärzte/Notfälle	8
Demenz/Psychiatrie	9
Gesundheitsberatung	10
Hilfsmittel	12
UNTERSTÜTZUNG	13
Hilfen im Alltag	13
Begleitungen	14
Besuchsdienste	14
Essen und Verpflegung	15
Hilfen im Haushalt	16
Hilfestellungen bei der Administration und der Erledigung der Zahlungen	18
Mobilität und Verkehrssicherheit	19
Technikhilfe	19
Betreuung und Pflege zu Hause	20
Ambulante Pflegeangebote	20
Entlastung für die pflegenden und betreuenden Angehörigen	22
Langzeitbegleitung und Sterbebegleitung	23
Tagesstätten und Ferienzimmer	24

BERATUNG	25
Alter	25
Finanzen	26
Fremdsprachige	27
Rechtsfragen	28
Seelsorge	28
Todesfall	29
FREIZEITANGEBOTE 65+	30
Bewegung und Sport	30
Bildung und Kultur	32
Digitale Medien und Radio	35
Treffpunkte	35
FREIWILLIGENARBEIT	37
ADRESSEN	41

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 4

Wohnen im
Alters- und Pflegeheim 5

Wohnen mit
Dienstleistungen 6

Betreutes Wohnen 7

Wohnen zu Hause 7

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

Beratung
«Was brauche ich, um
selbstständig zu bleiben?»

Auskünfte zur Finanzierung
von Heimaufenthalten

Pro Senectute Kanton Bern
Beratungsstelle Thun
033 226 60 60

Pro Senectute Kanton Bern
Beratungsstelle Thun
033 226 60 60

Ein Angebot von «Zwäg ins Alter»

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.

Allmendguet - Leben im Alter

Quartier: Allmendingen

033 334 38 00

Mit Hotelzimmer für selbstständige Seniorinnen und Senioren

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

Burgerheim - Burgergut Thun
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

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

Schärmehof - Leben im Alter
Quartier: Neufeld
033 334 82 82

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

Sonn matt - 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.

Allmendguet - Leben im Alter
Quartier: Allmendingen
033 334 38 00

Domicil Selve Park
Quartier: Innenstadt
033 224 06 00

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

Schärmehof - Leben im Alter
Quartier: Neufeld
033 334 82 82

Seniorenwohnungen -
Burgergut Thun
Steffisburg
033 439 26 26

Sonn matt - 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.

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 8

Demenz/Psychiatrie 9

Gesundheitsberatung 10

Hilfsmittel 12

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 Thun/
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
Psychiatrische Dienste 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 AG
031 335 18 19

Spitex Qualis Vita AG
033 334 00 88

IPB Spitex AG
033 334 16 21

Demenzbetreuung
von 2 bis 24 Stunden
am Tag

Demenztagesstätte

Beratung zu Alkohol-,
Medikamenten- oder
sonstigen Suchtthemen

Beratung für Menschen
mit Behinderungen und
ihre Angehörigen

Beratung für
demenzranke Menschen und
ihre Angehörigen

Diabetesberatung

Individuelle
Gesundheitsberatungen

Veranstaltungen und Kurse
rund um das Thema «Gesund
und selbstständig bleiben»

Home Instead
Senioren Dienste Schweiz AG
033 847 80 60

IPB Spitex AG
033 334 16 21

Licht - Schatten
Tagesstätte für Menschen
mit Demenz
033 335 12 91

Spitex Qualis Vita AG
033 334 00 88

Tagestreff
Gutknecht-Stiftung
033 334 34 60

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.

Berner Gesundheit
Regionalzentrum Berner Oberland
033 225 44 00

Information, Beratung und
Therapie für Betroffene und
Angehörige

Blaues Kreuz BE/SO/FR
Fachstelle Thun
033 222 01 77

Pro Infirmis
Beratungsstelle Oberland
058 775 13 00

Alzheimer Bern
Beratungsstelle Thun/Berner Oberland
077 437 90 10

Spital STS AG Thun
058 636 29 09

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

Höranalyse und Hörgeräte

Audika Thun
033 223 00 31

Beratung und finanzielle
Unterstützung bei
einer Krebserkrankung

Krebsliga Bern
031 313 24 24

Für betroffene Personen und
ihre Angehörigen

Beratung und Kurse für
Menschen mit Lungen- und
Atemwegserkrankungen

Lungenliga Bern
Beratungsstelle Thun
031 300 26 26

Gesundheits- und Sozialberatung

Information und Beratung
zu Palliative Care

Mobiler Palliativ Dienst (MPD)
Palliative Care-Netzwerk
Region Thun
079 139 99 19

Unterstützung und Betreuung

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 Gesundheits-
beratung

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

Rotkreuz-Notruf

Rheumaliga Bern und Oberwallis
031 311 00 06

Verkauf von Hilfsmitteln der
Rheumaliga Schweiz

Schweizerisches Rotes Kreuz
Kanton Bern
Region Oberland
033 225 00 86

Beratung, Vermietung und
Installation von Notrufsystemen

Atemtherapiegeräte

Lungenliga Bern
Beratungsstelle Thun
031 300 26 26

Information, Instruktion und
Therapiebegleitung

Vergrößernde, taktile und
akustische Hilfsmittel

SICHTBAR THUN
033 225 46 46

Beratung, Schulung und Verkauf
von Hilfsmitteln für sehbehinderte
und blinde Menschen

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 13

Betreuung und
Pflege zu Hause 20

Begleitungen 14

Besuchsdienste 14

Essen und Verpflegung 15

Hilfen im Haushalt 16

Hilfestellungen bei der
Administration und der
Erledigung der Zahlungen 18

Mobilität und
Verkehrssicherheit 19

Technikhilfe 19

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

Begleitungen

Entlastungsdienst Kanton Bern
Region Thun-Oberland
033 336 55 60

Home Instead
Senioren Dienste 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 AG
031 335 18 19

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.

Entlastungsdienst Kanton Bern
Region Thun-Oberland
033 336 55 60

Evang. Allianz Region Thun
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
Senioren Dienste 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.)

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 AG
031 335 18 19

IPB Spitex AG
033 334 16 21

Riviera Med GmbH
Private Spitex
079 237 55 21

Senevita Casa Berner Oberland
033 335 72 20

VIVA DOMUS Spitex
0800 883 884
(Gratisnummer)

Geburtstagsbesuche

Besuchsdienst der röm.-kath.
Pfarreien St. Marien und
St. Martin, Thun
033 225 03 33

Essen und Verpflegung

Kochen (Es wird für
Sie zu Hause gekocht)

Entlastungsdienst Kanton Bern
Region Thun-Oberland
033 336 55 60

Team Sunneschyn AG
031 335 18 19

Senevita Casa Berner Oberland
033 335 72 20

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 Kirchgemeindegäusern, unter www.ref-kirche-thun.ch, im «Thuner Amtsanzeiger» und im «reformiert»

Mittagstische der
Evangelischen Allianz
Region Thun

Evangelische Allianz Region Thun
033 552 00 20

Die Anlaufstelle informiert Sie gerne über die Angebote

Vergünstigtes
Verpflegungsangebot

Bistro Schleuse
079 866 75 14

Vergünstigt einkaufen für
Menschen mit kleinem Budget

Caritas-Markt Thun
033 221 87 02

Mit der Caritas-Markt-Karte oder KulturLegi-Karte

Hilfen im Haushalt

Rotkreuz-Notruf

Schweizerisches Rotes Kreuz
Kanton Bern
Region Oberland
033 225 00 86

Einkaufen

Entlastungsdienst Kanton Bern
Region Thun-Oberland
033 336 55 60

Home Instead
Senioren Dienste 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 AG
031 335 18 19

Einkaufen

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)

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

Home Care
Schweizerisches Rotes Kreuz
033 225 00 87

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
Senioren Dienste 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 AG
031 335 18 19

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

Home Care
Schweizerisches Rotes Kreuz
033 225 00 87

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
Seniordienste 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

Pro Senectute Kanton Bern
Beratungsstelle Thun
033 226 60 60

Team Sunneschyn AG
031 335 18 19

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

Home Care
Schweizerisches Rotes Kreuz
033 225 00 87

Hilfestellung bei der Administration und der Erledigung der Zahlungen

Evangelische Allianz Region Thun
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

Administrationsdienst
Büroassistenten
Steuererklärungsdienst
Treuhänderdienst

Kurse zu Verkehrssicherheit
und Mobilität

Rotkreuz-Fahrdienst

Vergünstigte Freizeitfahrten
mit dem Taxi für
mobilitätsbehinderte Menschen

Unterstützung bei digitalen
Themen

Mobilität und Verkehrssicherheit

Kantonspolizei Bern
Prävention Berner Oberland
031 638 91 00

Theoriekurse zu Sicherheit im
Strassenverkehr

rundum mobil GmbH
033 334 00 20

Verschiedene Mobilitätskurse
und -informationen

SICHTBAR THUN
033 225 46 46

Orientierung und Mobilität für
Menschen mit Sehbehinderung/
Blindheit

Schweizerisches Rotes Kreuz
Kanton Bern Region Oberland
033 225 00 82

Freiwillige Fahrerinnen und Fahrer
stellen ihre Freizeit und ihr Privat-
fahrzeug zur Verfügung

Stiftung Behindertentransport
Kanton Bern
031 307 40 40

Auskünfte bei: Pro Senectute
Kanton Bern, Beratungsstelle Thun
033 226 60 60

Technikhilfe

UND Generationentandem
079 836 09 37

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

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 20

Entlastung für die
pflegenden und betreu-
enden Angehörigen 22

Langzeitbegleitung
und Sterbebegleitung 23

Tagesstätten
und Ferienzimmer 24

Grundpflege,
Behandlungspflege,
Abklärung und Beratung

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.

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

Mobiler Palliativ Dienst (MPD)
Palliative Care-Netzwerk
Region Thun
079 139 99 19

Unterstützung und Betreuung

SPITEX Region Thun AG
Palliative Care
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

Home Instead
Seniordienste 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 Thun/
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

Home Instead
Seniordienste Schweiz AG
033 847 80 60

IPB Spitex AG
033 334 16 21

Riviera Med GmbH
Private Spitex
079 237 55 21

Spitex Qualis Vita AG
033 334 00 88

Home Care
Schweizerisches Rotes Kreuz
033 225 00 87

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

24-Stunden-Betreuung
zu Hause/Live in

SPITEX Region Thun AG
Psychoziale Betreuung
033 226 50 50

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

Home Instead
Seniordienste 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
033 552 00 20

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

Home Instead
Seniordienste 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 AG
031 335 18 19

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
Senioren Dienste Schweiz AG
033 847 80 60

Mobiler Palliativ Dienst (MPD)
Palliative Care-Netzwerk
Region Thun
079 139 99 19

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 pallia-
tiven Betreuungsnetzes

IPB Spitex AG
033 334 16 21

Riviera Med GmbH
Private Spitex
079 237 55 21

VIVA DOMUS Spitex
0800 883 884 (Gratisnummer)

Senevita Casa Berner Oberland
033 335 72 20

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 - Schatten
Tagesstätte für Menschen mit
Demenz

033 335 12 91
076 342 54 54

Für Alzheimer- und Demenzkranke

Tagestreff Gutknecht-Stiftung
033 334 34 60

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

Alter	25
Finanzen	26
Fremdsprachige	27
Rechtsfragen	28
Seelsorge	28
Todesfall	29

Beratung und Unterstützung bei allen Fragen rund ums Alter

Bei Fragen zur AHV und zu Ergänzungsleistungen (EL)

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

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 AG
031 335 18 19

AHV-Zweigstelle Thun
033 225 85 60

Alle vier Institutionen bieten folgende Beratungen an:

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

Bei Grenzüberschreitungen
und Konflikten in der Pflege

Bernische Ombudsstelle für
Alters-, Betreuungs- und Heim-
fragen
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

AppElle! Hotline Frauenhäuser
031 533 03 03

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 Schuldenbe-
ratung, 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 Selbst-
hilfe 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 Folge-
lösungen (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, Gesund-
heit, 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
079 261 78 94

Rechtsfragen

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

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 einzu-
fügen oder sich auf Gespräche mit Seelsorgerinnen und Seel-
sorgern einzulassen. Wir finden: Es gibt nichts, was sich nicht
lohnt, besprochen zu werden, sei es öffentlich oder ganz per-
sönlich bei Ihnen zu Hause. Die Kirchen bieten ein vielfältiges
Angebot an Spiritualität, Bildung, Begleitung und Beratung
wie auch an sozialdiakonischem Engagement an. Für die oeku-
menische Zusammenarbeit auf dem Platz Thun haben sie sich
in der AKiT (Arbeitsgemeinschaft der Kirchen in Thun) zusam-
mengeschlossen.

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

Auskünfte zu
Patientenverfügung und Vor-
sorgeauftrag (DOCUPASS)
sowie Sozialversicherungen

Rechtsberatung

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
033 552 00 20

Die Dargebotene Hand -
Telefonische Lebenshilfe
143

Beratung bei schwierigen Lebens-
situationen und Alltagsorgen;
Telefonberatung rund um die Uhr
und anonym; Online-Beratung auf
www.143.ch

Zuhörbänkli
UND Generationentandem
079 836 09 37

Freiwillige haben regelmässig ein
offenes Ohr für Gespräche aller Art.

Todesfall

Bestattungsamt Thun
033 225 82 45

Einwohnerdienste
der Stadt Thun
033 225 82 49

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 87

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

Auskünfte zur Bestattung
der Verstorbenen
(Trauerfeiern, Beisetzungen)

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

Austausch
mit anderen Trauernden

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

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 Glücklichein bei.

Wir wünschen Ihnen viel Spass beim Stöbern!

Bewegung und Sport 30

Bildung und Kultur 32

Digitale Medien
und Radio 35

Treffpunkte 35

Entspannung und Gesundheit,
Fitness und Tanz

Öffentliches Altersturnen

Senioren- und Wanderferien

Bewegung und Sport

Pro Senectute Kanton Bern
Beratungsstelle Thun
033 226 70 70

Volkshochschule
Region Thun
033 221 44 61

Schärmehof – Leben im Alter
033 334 82 82

Alzheimer Bern
Beratungsstelle Thun/
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 Kirchge-
meindehäusern

Senioren- und Wanderferien

Spezielle Turn- und Sportangebote 65+

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

All Blacks Thun
Thuner Laufsportverein
www.allblacks.ch

Jogging- und Nordic-Walking-Angebot

Boccia Club Thun
www.bocciacub-thun.ch

Curling Veteranen
Vereinigung Thun
www.ccthunregio.ch

Schnupperkurse für Damen und Herren

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

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

Turn- und Sportvereine

Wandergruppen

Evangelische Allianz Region Thun
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

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

Seit mehr als 40 Jahren

Bildung und Kultur

Generationenmarkt und Generationenfestival

UND 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 Kursprogramm
(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 Generationentandem
079 836 09 37

Vielfältige Tages- und Abendkurse

Volkshochschule Region Thun
033 221 44 61

Bereiche: Sprachen, Grundkompe-
tenzen, Mensch, Kultur, Gesell-
schaft, Gestalten, Musik und Tanz

Vorträge zu Lebensqualität
und Gesundheitsförderung

Ausflüge und Besichtigungen

Bildungsangebot

Filmvorführungen
und Diavorträge

Wissensforum
Blaues Kreuz BE/SO/FR
033 222 01 77

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

Publikationen im «reformiert» und
in Flyern in den Kirchgemeinde-
häusern

Pro Senectute Kanton Bern
Beratungsstelle Thun
033 226 70 70

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

Zytbörse Thun
079 902 16 06

Pfarrei St. Martin
033 225 03 33

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

Seit mehr als 40 Jahren

Schweizerisches Rotes Kreuz
Kanton Bern
Region Oberland
beocare - Bildung SRK
033 225 00 80

Für Interessierte, Freiwillige,
Angehörige und Betreuende von
älteren, kranken und sterbenden
Menschen

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

Im Rahmen der Seniorenach-
mittage (Oktober-April) in verschie-
denen Kirchgemeindegäusern

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

Tertianum AG
Residenz Bellevue-Park
033 227 07 07

Pfarrei St. Martin
033 225 03 33

Cinedolcevitä - Kinogenuss am
Nachmittag
Im Kino Rex Thun
032 342 49 82

Kino im Allmendguet -
Leben im Alter
033 334 38 00

Filmvorführungen
und Diavorträge

UND Generationentandem
079 836 09 37

Gemeinsam singen
und musizieren

Musik- und Gesangsvereine
Übersicht: [www.thun.ch/
leben/freizeit-in-thun/vereine](http://www.thun.ch/leben/freizeit-in-thun/vereine)

Pro Senectute Kanton Bern
Beratungsstelle Thun
033 226 70 70

UniSONO
UND 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

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 Seniorennach-
mittage (Oktober-April) in verschie-
denen 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

Online- und Print-Magazin
UND Generationentandem

UND Generationentandem
079 836 09 37

erscheint viermal jährlich

Radio 60plus auf Radio BeO
Von Seniorinnen
und Senioren für alle

Radio60plus
079 463 06 92

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

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

Lotto-Nachmittage und
kreative Workshops

Bistro Schleuse
079 866 75 14

Öffentliche Restaurants,
Cafeterias & Bistros
in Institutionen

Allmendguet - Leben im Alter
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 Kirchengemeindehäusern
und Publikation im «reformiert»

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

Mitarbeit in den Bereichen
Besuchs- und Fahrdienste,
Mittagstisch, Lebensmittel-
weitergabe

Evangelische Allianz Region Thun
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

Übernahme von Mandaten im
Erwachsenenschutzbereich

Besuchsdienste in
Alters- und Pflegeheimen

Besucherkommunikation
in den Ausstellungen,
Unterstützung bei
Veranstaltungen

Unterstützung von
Seniorinnen und Senioren
bei der Erledigung
ihrer Administration,
Hilfe bei der Erledigung
der Steuererklärung,
Leitung von Sportkursen

Gestaltung von Radio-
beiträgen, Übernahme von
administrativen Arbeiten,
Unterstützung von Kolleginnen
und Kollegen bei
technischen Arbeiten

Mitarbeit bei den
Angeboten 65+ im Rahmen
von «Frohes Alter 65+»

Monatliche Anlässe für
Seniorinnen und Senioren,
Jass-Nachmittage,
Wandergruppe,
Wanderferien-Woche

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

Freiwillige sind jederzeit willkom-
men; regelmässige Schulung und
Support durch Fachpersonen

Fachstelle für private
Mandatstragende (PriMa)
033 225 84 68

Frauenverein Thun
www.frauenvereinthun.ch

Kunstmuseum Thun
033 225 84 20

Pro Senectute Kanton Bern
Beratungsstelle Thun
033 226 60 60

Radio60plus
079 463 06 92

Wird auf Radio BeO ausgestrahlt;
Themen von Seniorinnen und
Senioren für alle

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

Pfarrei St. Martin
033 225 03 33

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

Verschiedene Gruppen der Senio-
rinnen- und Senioren-Arbeit; Aus-
künfte bei den Pfarrei-Sekretariaten

Pfarrei St. Martin
033 225 03 33

Übernahme von Fahrdiensten

Schweizerisches Rotes Kreuz
Kanton Bern
Region Oberland
033 225 00 82

Sie fahren 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 Generationentandem
079 836 09 37

Mitarbeit in verschiedenen Projekten - Generationenfestival, Generationenforum, Generationentalk, Polipodium, Digitale Teilhabe, Magazin, Multimedia, Begegnungszentrum Offenes Höchhus

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, Langzeit-
begleitungen zu Hause, in
Heimen und Spitälern

Verein Schwerkranken 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 17

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.

Mithilfe in Verkauf und
Warenbewirtschaftung

Mithilfe in Service und
Küche

Blaukreuz-Brocki Thun
033 222 41 60

Bistro Schleuse
079 866 75 14

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

Allmendguet - Leben im Alter
Hagacherweg 10, 3608 Thun
Tel. 033 334 38 00
admin@allmendguet.ch
www.allmendguet.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 Thun/
Berner Oberland**
Scheibenstrasse 3
3600 Thun
Tel. 077 437 90 10
berneroberland@alz.ch
www.alz.ch/be

A

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

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

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

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

**Berner Gesundheit
Regionalzentrum Berner Oberland**
Aarestrasse 38 B
3600 Thun
Tel. 033 225 44 00
thun@beges.ch

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

Berner Schuldenberatung
Frutigenstrasse 4
3600 Thun
Tel. 033 221 76 30
info@schuldeninfo.ch
www.schuldeninfo.ch

Bistro Schleuse
Burgstrasse 8
3600 Thun
Tel. 079 866 75 14
schleuse@blaueskreuzbern.ch
www.besofr.blaueskreuz.ch

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

Blaues Kreuz BE/SO/FR
Fachstelle für Alkohol- und
Suchtprobleme Thun
Kasernenstrasse 17, 3600 Thun
Tel. 033 222 01 77
fs.thun@blaueskreuzbern.ch
www.besofr.blaueskreuz.ch

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

Blaukreuz-Brocki Thun
Seestrasse 14
3600 Thun
Tel. 033 222 41 60
brockishopthun@
blaueskreuzbern.ch
www.besofr.blaueskreuz.ch

B

Boccia Club Thun
www.bocciacub-thun.ch

Burgergut - Burgergemeinde 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

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

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

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

Cinedolcevita
Kino Rex
Aarestrasse 2a
3600 Thun
Tel. 032 342 49 82
info@cinedolcevita.ch
www.cinedolcevita.ch/
category/thun
www.kino-thun.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
033 552 00 20
www.allianz-thun.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-, Vorsorge- & Budgetberatung
Zeughausgasse 14, 3011 Bern
Tel. 031 311 72 01
sekretariat@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

KulturLegi Kanton Bern
Zähringerstrasse 25
3012 Bern
Tel. 031 378 60 36
bern@kulturlegi.ch
www.kulturlegi.ch/kanton-bern

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

Kunstküche
Hofstettenstrasse 12
3600 Thun
Tel. 033 225 86 10

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

**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

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

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

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

**Heimseelsorge
ref. Gesamtkirchgemeinde Thun**
Tel. 033 334 67 72

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

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

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

Kirchen

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
www.luther-bern.ch

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

Evangelische Allianz Region Thun
033 552 00 20
www.allianz-thun.ch

L

Lungenliga Bern
Beratungsstelle Thun
Aarefeldstrasse 19
3600 Thun
Tel. 031 300 26 26
info@lungenliga-be.ch
www.lungenliga-be.ch

Licht - Schatten
Tagesstätte für Menschen mit
Demenz
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
martinzentrum@wia-thun.ch
www.wia-thun.ch

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

P

Mobiler Palliativ Dienst (MPD)
Palliative Care-Netzwerk
Region Thun
Militärstrasse 6
3600 Thun
Tel. 079 139 99 19
info@palliativecare-thun.ch
www.palliativecare-thun.ch

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

R

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
Marktgasse 17
3600 Thun
Tel. 033 334 00 20
info@rundum-mobil.ch
www.rundum-mobil.ch
www.mobilsein.ch

S

Schärmehof - Leben im Alter
von May-Strasse 43
3604 Thun
Tel. 033 334 82 82
heim@schaermehof.ch
www.schaermehof.ch

Trauercafé SRK Interlaken
Stadthaus Unterseen
Untere Gasse 2
3800 Unterseen
1. Etage
Tel. 033 225 00 87

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

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

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

beocare - Bildung SRK
Tel. 033 225 00 80
bildung-beocare@srk-bern.ch

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

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

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

Home Care
Tel. 033 225 00 87
betreuung-oberland@srk-bern.ch

Sonn matt - Wohnen im Alter
Sonn mattweg 7B
3604 Thun
Tel. 033 334 55 34
sonnmatt@wia-thun.ch
www.wia-thun.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

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

S

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 AG
Wangenstrasse 102
3018 Bern
Tel. 031 335 18 19
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

T

**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 Generationentandem
Höchhusweg 17
3612 Steffisburg
Tel. 079 836 09 37
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 17
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

Wissensforum
Blaues Kreuz BE/SO/FR
Kasernenstrasse 17
3600 Thun
Tel. 033 222 01 77
fs.thun@blaueskreuzbern.ch
www.besofr.blaueskreuz.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

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

Z

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

im Notfall

144 Sanitätsnotruf

112/117 Polizei

118 Feuerwehr

1414 Rega