

# WEGWEISER

FÜR SENIORINNEN UND SENIOREN IN THUN

# INHALT

<b>WOHNEN</b>	4
Information und Beratung	4
Wohnen im Alters- und Pflegeheim	5
Wohnen mit Dienstleistungen	6
Betreutes Wohnen	7
Wohnen zu Hause	7
<b>GESUNDHEIT</b>	8
Ärztinnen und Ärzte/Notfälle	8
Demenz/Psychiatrie	9
Gesundheitsberatung	10
Hilfsmittel	12
<b>UNTERSTÜTZUNG</b>	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

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

Information und Beratung 4

Wohnen im Alters- und Pflegeheim 5

Wohnen mit Dienstleistungen 6

Betreutes Wohnen 7

Wohnen zu Hause 7

Zum Wohnen in Altersinstitutionen in Thun

Zu den unterstützenden Angeboten für ältere Menschen, die zu Hause leben

Zu Folgeleistungen 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**

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.

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  
Seniordienste Schweiz AG  
**033 847 80 60**

Spitex Qualis Vita AG  
**033 334 00 88**

IPB Spitex AG  
**033 334 16 21**

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

## 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<sup>+</sup> hilfsmittelshop  
Samariterverein Thun  
**033 222 10 38**

Rotkreuz-Notruf

Rheumaliga Bern und Oberwallis Verkauf von Hilfsmitteln der  
**031 311 00 06** 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](http://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](http://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  
Büroassistentz  
Steuererklärungsdienst  
Treuhanddienst

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, Gesund-  
heit, Recht, Lebensgestaltung,  
betreuende Angehörige,  
Unterstützung zu Hause und  
bei schwierigen Lebens-  
situationen

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  
**078 932 00 92**

## 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 Bewegungs-  
wochen

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**

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**

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

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

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**

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

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

Zytbörse Thun  
**079 902 16 06**

Seit mehr als 40 Jahren

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

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

Tertianum AG  
Residenz Bellevue-Park  
**033 227 07 07**

Kino im Allmendguet -  
Leben im Alter  
**033 334 38 00**

Filmvorführungen  
und Diavorträge

Gemeinsam singen  
und musizieren

Konzerte

Kunst

Lesungen

Regelmässige Treffen für  
Seniorinnen und Senioren

Theater

Vergünstigungen für  
Menschen mit kleinem Budget

UND Generationentandem  
**079 836 09 37**

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

UniSONO  
UND Generationentandem  
**079 836 09 37**

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

Pfarrei St. Martin  
**033 225 03 33**

Kunstmuseum Thun  
Kontakt Kunstvermittlung  
**033 225 86 10**

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

Heilsarmee Thun  
**033 222 40 10**

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**

KulturLegi Kanton Bern  
**031 378 60 36**

Pro Senectute Kanton Bern  
Beratungsstelle Thun  
**033 226 70 70**

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

Projekte rund ums Alter

Spezielle Treffen für Wittfrauen

Im Rahmen der Seniorennach-  
mittage (Oktober-April) in verschie-  
denen Kirchgemeindehäusern

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](http://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](http://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 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 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 Schöneegg**  
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

**Cinedolcevida**  
Kino Rex  
Aarestrasse 2a  
3600 Thun  
Tel. 032 342 49 82  
info@cinedolcevida.ch  
www.cinedolcevida.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  
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**  
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](http://www.tvallmendingen.ch)

**Turnverein Thun**  
Fitness Frauen II, Männerriege  
[www.tvthun.ch](http://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](mailto:info@uba.ch)  
[www.uba.ch](http://www.uba.ch)

**UND Generationentandem**  
Höchhusweg 17  
3612 Steffisburg  
Tel. 079 836 09 37  
[und@generationentandem.ch](mailto:und@generationentandem.ch)  
[www.generationentandem.ch](http://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](mailto:admin@venner-zyro-park-thun.ch)  
[www.restaurant-karussell.ch](http://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](mailto:margrith.gyger@gmx.ch)

**Verein Asyl**  
**Berner Oberland**  
Frutigenstrasse 4  
3600 Thun  
Tel. 033 552 09 09  
[freiwillige@asyl-beo.ch](mailto:freiwillige@asyl-beo.ch)  
[www.asyl-beo.ch](http://www.asyl-beo.ch)

**Verein Die Zauberlaterne**  
Terreaux 7  
2000 Neuchâtel  
Tel. 032 723 77 17  
[thun@zauberlaterne.org](mailto:thun@zauberlaterne.org)  
[www.zauberlaterne.org](http://www.zauberlaterne.org)

**Verein Schwerkranke begleiten  
der Region Thun**  
Einsatzleitung  
Tel. 033 221 62 91  
[info@schwerkranke-begleiten.ch](mailto:info@schwerkranke-begleiten.ch)  
[www.schwerkranke-begleiten.ch](http://www.schwerkranke-begleiten.ch)

**VIVA DOMUS Spitex**  
Bälliz 12  
3600 Thun  
Tel. 0800 883 884 (Gratisnummer)  
[info@vivadomus.ch](mailto:info@vivadomus.ch)  
[www.vivadomus.ch](http://www.vivadomus.ch)

**Volkshochschule  
Region Thun**  
Marktgasse 17  
3600 Thun  
Tel. 033 221 44 61  
[info@vhs-thun.ch](mailto:info@vhs-thun.ch)  
[www.vhs-thun.ch](http://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