



# wegweiser

für Seniorinnen und Senioren in Thun





Liebe Leserin, lieber Leser

Viele lokale und regionale Organisationen tragen mit ihren Angeboten und Dienstleistungen zu einer hohen Lebensqualität für ältere Menschen in der Stadt Thun bei. Sie alle tragen dazu bei, dass Seniorinnen und Senioren in ein soziales Netz eingebunden sind, sich am Gemeindeleben beteiligen können und im Krankheitsfall professionelle Unterstützung erhalten.

Die Umsetzungsarbeiten des Altersleitbildes haben gezeigt, dass bei allen Beteiligten das Bedürfnis nach einer breiten Angebotsübersicht besteht. Wir freuen uns deshalb, Ihnen die 5. Auflage des Wegweisers für Seniorinnen und Senioren und deren Angehörige zu präsentieren. Neu finden Sie darin auch Informationen zur Freiwilligenarbeit und zu Freizeitangeboten 65+.

Der von der Stadt Thun finanzierte Wegweiser ist unter der Leitung der Altersbeauftragten Corinne Caspar und in Zusammenarbeit mit den Institutionen und Organisationen aus dem Altersbereich sowie dem Seniorenrat entstanden.

Wir danken allen Institutionen und ganz besonders allen Freiwilligen, die sich mit viel Herz und Engagement zum Wohl der Seniorinnen und Senioren einsetzen.



Peter Siegenthaler  
Gemeinderat, Vorsteher der Direktion Sicherheit und Soziales



# Inhalt

## **7 Wohnen**

- 8 Information und Beratung
- 9 Wohnen im Alters- und Pflegeheim
- 13 Wohnen mit Dienstleistungen
- 14 Betreutes Wohnen
- 15 Wohnen zu Hause

## **17 Gesundheit**

- 18 Ärzte und Notfälle
- 19 Demenz/Psychiatrie
- 21 Gesundheitsberatung
- 25 Hilfsmittel

## **29 Unterstützung**

- 31 Hilfen im Alltag**
- 32 Begleitungen

- 33 Besuchsdienste
- 34 Essen und Verpflegung
- 36 Hilfen im Haushalt
- 38 Hilfestellungen bei der Administration und der Erledigung der Zahlungen
- 39 Mobilität und Verkehrssicherheit
- 43 Betreuung und Pflege zu Hause**
- 44 Ambulante Pflegeangebote
- 46 Entlastung für die pflegenden und betreuenden Angehörigen
- 47 Langzeitbegleitung und Sterbebegleitung
- 48 Tagesstätten und Ferienzimmer

## **51 Beratung**

- 52 Alter
- 54 Finanzen
- 56 Fremdsprachige
- 57 Rechtsfragen
- 58 Seelsorge
- 60 Todesfall

## **63 Freizeitangebote 65+**

64 Bewegung und Sport

67 Bildung und Kultur

72 Digitale Medien und Radio

73 Treffpunkte

## **77 Freiwilligenarbeit**

## **85 Adressen**





# 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** 8

**Wohnen im  
Alters- und Pflegeheim** 9

**Wohnen mit  
Dienstleistungen** 13

**Betreutes Wohnen** 14

**Wohnen zu Hause** 15

## 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  
Berner Oberland  
033 226 60 60

---

Pro Senectute  
Berner Oberland  
033 226 60 60

---

Ein Angebot von «Zwäg ins Alter»

AHV-Zweigstelle Thun  
033 225 82 59

---

Pro Senectute  
Berner Oberland  
033 226 60 60

---

## Wohnen im Alters- und Pflegeheim

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

Einige Alters- und Pflegeheime bieten zusätzlich Angebote an:

### **Spezialisierte Demenzpflege**

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

### **Übergangspflege**

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

### **Spezialisierte Palliativ-Pflege**

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

### **Ferienzimmer**

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

### **Hotelzimmer**

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

Alters- und Pflegeheim  
Allmendguet

Quartier: Allmendingen  
**033 334 38 00**

Mit Hotelzimmer für selbstständige  
Seniorinnen und Senioren

---

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

Betagtenheim Schönegg  
Quartier: Hünibach  
**033 225 65 65**

---

Alterswohn- und Pflegeheim  
Gutknecht-Stiftung  
Quartier: Dürrenast  
**033 334 34 34**

Mit spezialisierter Demenzwohn-  
gruppe sowie mit Ferienzimmer für  
nicht demenzkranke Menschen

Bürgergut Thun  
Burgerheim  
Steffisburg  
**033 439 26 26**

Mit spezialisierter Demenzabteilung

Hohmadpark – Wohnen im Alter  
Quartier: Hohmad  
**033 226 51 51**

Domicil Selve Park  
Quartier: Innenstadt  
**033 224 06 00 (02)**

Lädelizentrum –  
Wohnen im Alter  
Heimberg  
**033 226 01 01**

Mit Übergangspflege

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

Mit spezialisierter Demenzwohn-  
gruppe

Pflegeheim Berntor  
Quartier: Innenstadt  
**033 225 77 77**

Pflegeheim Niesenblick  
Quartier: Allmendingen  
**033 336 23 83**

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

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 Mindestaufent-  
haltungsdauer sowie spezielles Haus für  
demenzranke Menschen

## Wohnen mit Dienstleistungen

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

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

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

Burrgut Thun  
Seniorenwohnungen  
Steffisburg  
**033 439 26 26**

Domicil Selve Park  
Quartier: Innenstadt  
**033 224 06 00 (02)**

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

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 Alters-  
gruppen

---

## 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 Glockenthal  
Steffisburg  
**033 439 63 63**

Ab Frühling 2019  
an der Burgstrasse 2 in Thun

---



## Wohnen zu Hause

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



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



Sile  
2017

# Gesundheit

Den Wunsch, gesund alt zu werden, hat jeder Mensch und vielfach geht dieser Wunsch auch in Erfüllung. Doch mit zunehmendem Alter kommen auch mehr Gesundheitsrisiken auf uns zu.

Um Ihre Gesundheit möglichst lange zu erhalten oder gar zu verbessern, stehen Ihnen zahlreiche Beratungsangebote zur Verfügung. Wenn Einschränkungen oder Erkrankungen auftreten, nehmen Sie diese nicht einfach hin, sondern wenden Sie sich an Ihre Ärztin oder Ihren Arzt. Auch bei spezialisierten Fachstellen finden Sie Unterstützung in Form von Beratung, Informationen und nützlichen Hilfsmitteln.

Ärzte und Notfälle	18
Demenz/Psychiatrie	19
Gesundheitsberatung	21
Hilfsmittel	25

## Ärzte und 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  
**033 226 32 00**

Spital STS AG Thun  
Zahnärztlicher Notfalldienst  
**033 226 26 26**

Spital STS AG Thun  
Psychiatrischer Notfalldienst  
Ambulatorium Thun  
**033 226 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

Beratung Berner Oberland  
**077 437 90 10**

Für demenzkranke Menschen und ihre Angehörigen

---

### Ambulante Behandlung

Spital STS AG Thun  
Alterspsychiatrischer Dienst  
**033 226 47 00**

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

---

Früherkennung von  
Beeinträchtigungen wie  
Vergesslichkeit oder Verwirrtheit

Spital STS AG Thun  
Memory Clinic  
**033 226 47 00**

---

Demenzbegleitung

SPITEX Region Thun AG  
Fachbereich Demenzbegleitung  
**033 226 50 50**

---

Spitex für Stadt und Land AG  
**033 336 21 84**

Demenzbetreuung  
von 2 bis 24 Stunden  
am Tag

Home Instead  
Seniorenbetreuung  
Berner Oberland GmbH  
**033 847 80 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.

Beratung zu Alkohol-,  
Medikamenten- oder  
sonstigen Suchtthemen

Berner Gesundheit  
033 225 44 00

Information, Beratung und Therapie  
für Betroffene und Angehörige

---

Beratung für Menschen  
mit Behinderungen und  
ihre Angehörigen

Pro Infirmis  
Beratungsstelle Oberland  
058 775 13 00

---

Beratung für  
demenzkranke Menschen und  
ihre Angehörigen

Alzheimer Bern  
Beratung Berner Oberland  
077 437 90 10

---

Diabetesberatung

Spital STS AG Thun  
033 226 29 09

---

Individuelle  
Gesundheitsberatungen

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

Pro Senectute  
Berner Oberland  
**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 einer Hirnverletzung  
und ihre Angehörigen

FRAGILE Bern  
Espace Mittelland  
**031 376 21 02**

Beratung für  
hörbehinderte Menschen

pro audito berner oberland  
**077 453 40 46**

Beratung und Unterstützung

Höranalyse und Hörgeräte

Audika Thun Bälliz  
**033 223 00 31**



Beratung und finanzielle  
Unterstützung bei  
einer Krebserkrankung

Bernische Krebsliga  
**031 313 24 24**

Für betroffene Personen und  
ihre Angehörigen

Beratung von Lungen-  
und Langzeitkranken

Lungenliga Bern  
Beratungsstelle Thun  
**033 224 04 44**

Gesundheits- und Sozialberatung

Information und Beratung  
zu Palliative Care

Palliative Care-Netzwerk  
Region Thun  
**079 617 97 29**

Beratung bei  
Parkinsonkrankheit

Gratis Hotline  
PARKINFON  
**0800 80 30 20**

Der direkte Draht zum Neurologen

Beratung für Menschen mit  
einer Rheumaerkrankung

Rheumaliga Bern  
**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 zu  
verschiedensten Themen

Selbsthilfe BE  
Beratungszentrum Thun  
0848 33 99 00

---

Ambulante Stoma-Beratung

Spital STS AG Thun  
033 226 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  
Berner Oberland  
033 226 60 60

---

Vermietung und Verkauf  
von Hilfsmitteln

a+ hilfsmittelshop  
Samariterverein Thun  
033 222 10 38

---

Rotkreuz-Notruf

Schweizerisches Rotes Kreuz  
Kanton Bern  
Region Oberland  
033 225 00 86

---

Atemtherapiegeräte

Lungenliga Bern  
Beratungsstelle Thun  
033 224 04 44

---

Vermittlung, Instruktion und  
Kontrolle

Vergrößernde, taktile und  
akustische Hilfsmittel

SICHTBAR THUN  
033 225 46 46

---

Beratung und Ausleihe für  
sehbehinderte und blinde Menschen





Sile  
2017

# 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 31

Betreuung und  
Pflege zu Hause 43





## 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.

Begleitungen	32
Besuchsdienste	33
Essen und Verpflegung	34
Hilfen im Haushalt	36
Hilfestellungen bei der Administration und der Erledigung der Zahlungen	38
Mobilität und Verkehrssicherheit	39

## Begleitungen

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

Entlastungsdienst Schweiz  
Region Thun-Oberland  
033 336 55 60

Home Instead  
Seniorenbetreuung  
Berner Oberland GmbH  
033 847 80 60

---

Schweizerisches Rotes Kreuz  
Kanton Bern  
Region Oberland  
beocare.ch –  
Entlastung Angehörige  
033 225 00 87  
0844 144 144

Spitex Schlossmatt  
033 437 07 95  
079 464 65 68

---

Spitex für Stadt und Land AG  
033 336 21 84

Team Sunneschyn  
075 424 24 85

---

## Besuchsdienste

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

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

**EARTH**  
Evangelische Allianz Region Thun  
Anlaufstelle für Freiwilligenarbeit  
im Quartier Lerchenfeld  
**078 940 76 22**

Entlastungsdienst Schweiz  
Region Thun-Oberland  
**033 336 55 60**

---

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

Die Vermittlung von Freiwilligen  
sowie die Besuche sind gratis

---

Home Instead Seniorenbetreuung  
Berner Oberland GmbH  
**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.)

Schweizerisches Rotes Kreuz  
Kanton Bern  
Region Oberland  
beocare.ch –  
Entlastung Angehörige  
**033 225 00 87**  
**0844 144 144**

---

Team Sunneschyn  
**075 424 24 85**

**Geburtstagsbesuche**

Besuchsdienst der Pfarreien  
St.Marien und St.Martin, Thun  
**079 192 98 63**

---

## **Essen und Verpflegung**

**Kochen**

Team Sunneschyn  
**075 424 24 85**

---

Es wird für Sie zu Hause gekocht

**Mahlzeitendienst**

Pro Senectute  
Berner Oberland  
**033 226 60 60**

---

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 78

---

Informationen in den verschiedenen  
Kirchgemeindegäusern,  
unter [www.ref-kirche-thun.ch](http://www.ref-kirche-thun.ch),  
im «Thuner Amtsanzeiger» und  
im «reformiert»

---

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

---

Mittagstische der  
Evangelischen Allianz  
Region Thun (EARTH)

EARTH  
Evangelische Allianz Region Thun  
Anlaufstelle für Freiwilligenarbeit  
im Quartier Lerchenfeld  
078 940 76 22

---

Die Anlaufstelle informiert Sie gerne  
über die Angebote

---

Vergünstigt einkaufen für  
Menschen mit kleinem Budget

Caritas-Markt Thun  
033 221 87 02

---

Mit der Caritas-Markt-Karte

---

## Hilfen im Haushalt

### Einkaufen

Entlastungsdienst Schweiz  
Region Thun-Oberland  
033 336 55 60

Home Instead  
Seniorenbetreuung  
Berner Oberland GmbH  
033 847 80 60

SPITEX Region Thun AG  
Hauswirtschaft und Begleitung  
033 226 50 50

Spitex Schlossmatt  
033 437 07 95  
079 464 65 68

Spitex für Stadt und Land AG  
033 336 21 84

Team Sunneschyn  
075 424 24 85

Wochenplatzbörse der  
Pro Juventute in Zusammen-  
arbeit mit Jugendlichen  
033 222 46 68

### Kleine Haushaltsarbeiten

Entlastungsdienst Schweiz  
Region Thun-Oberland  
033 336 55 60

Home Instead  
Seniorenbetreuung  
Berner Oberland GmbH  
033 847 80 60

SPITEX Region Thun AG  
Hauswirtschaft und Begleitung  
033 226 50 50

Spitex Schlossmatt  
033 437 07 95  
079 464 65 68

Spitex für Stadt und Land AG  
033 336 21 84

Team Sunneschyn  
075 424 24 85

Wochenplatzbörse der  
Pro Juventute in Zusammen-  
arbeit mit Jugendlichen  
033 222 46 68

## Putzen

Home Instead  
Seniorenbetreuung  
Berner Oberland GmbH  
033 847 80 60

SPITEX Region Thun AG  
Hauswirtschaft und Begleitung  
033 226 50 50

Spitex Schlossmatt  
033 437 07 95  
079 464 65 68

Spitex für Stadt und Land AG  
033 336 21 84

Team Sunneschyn  
075 424 24 85

## Hilfestellungen bei der Administration und der Erledigung der Zahlungen

EARTH

Evangelische Allianz Region Thun  
Anlaufstelle für Freiwilligenarbeit  
im Quartier Lerchenfeld

**078 940 76 22**

---

Fachstelle ältere Generation der  
ref. Gesamtkirchgemeinde Thun

**033 334 67 78**

Die Vermittlung der Freiwilligen ist  
gratis

---

hifidi –

hilfe in finanziellen dingen

**033 654 52 90**

---

Pro Senectute

Berner Oberland

Administrationsdienst

Steuererklärungsdienst

**033 226 60 60**

Administrationsdienst und Steuer-  
erklärungsdienst sind kostenpflichtig

---



## Mobilität und Verkehrssicherheit

### Kurse zu Verkehrssicherheit und Mobilität

rundum mobil GmbH  
033 334 00 20

Mobilitätskurse zum Thema Billett-  
automat und SBB App

Kantonspolizei Bern  
Prävention Berner Oberland  
031 638 91 00

Theoriekurse zu Sicherheit im  
Strassenverkehr

SICHTBAR THUN  
033 225 46 46

Orientierung und Mobilität für Men-  
schen mit Sehbehinderung/Blindheit

### Mobiler Bibliotheksdienst bei eingeschränkter Mobilität

Stadtbibliothek Thun  
033 225 84 24

Pro Senectute  
Berner Oberland  
033 226 60 60

Mit freiwilligen Bücherbotinnen  
und Bücherboten der Pro Senectute  
Berner Oberland

## Rotkreuz-Fahrdienst

Schweizerisches Rotes Kreuz  
Kanton Bern  
Region Oberland  
033 225 00 82

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

---

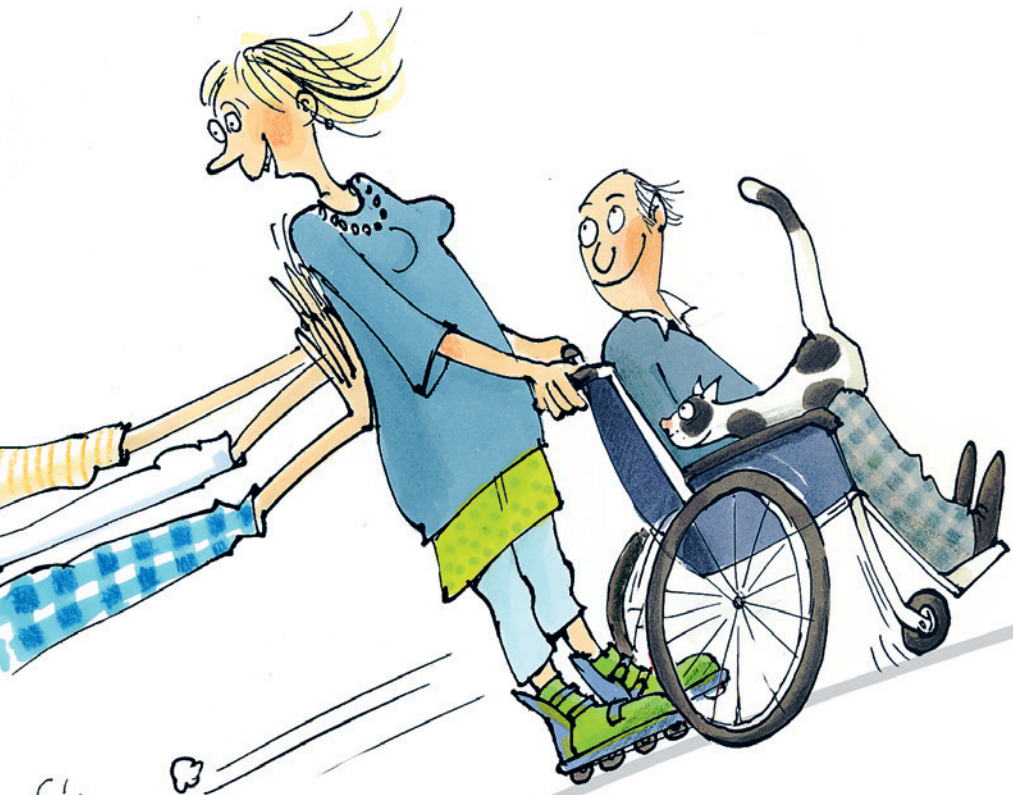
## Vergünstigte Freizeifahrten mit dem Taxi für mobilitätsbehinderte Menschen

Stiftung Behindertentransport  
Kanton Bern  
031 307 40 40

Auskünfte bei:  
Pro Senectute Berner Oberland  
033 226 60 60

---





Sile  
2017

## Betreuung und Pflege zu Hause

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

Ambulante Pflegeangebote	44
Entlastung für die pflegenden und betreuenden Angehörigen	46
Langzeitbegleitung und Sterbebegleitung	47
Tagesstätten und Ferienzimmer	48

## Ambulante Pflegeangebote

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

Grundpflege,  
Behandlungspflege,  
Abklärung und Beratung

SPITEX Region Thun AG  
033 226 50 50

Spitex für Stadt und Land AG  
033 336 21 84

Spitex Schlossmatt  
033 437 07 95  
079 464 65 68

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

Palliative Care-Netzwerk  
Region Thun  
079 617 97 29

Information und Beratung

SPITEX Region Thun AG  
Palliative Care  
033 226 50 50

Spitex Schlossmatt  
033 437 07 95  
079 464 65 68

**Pflege und Betreuung von  
Patientinnen und Patienten  
mit Demenz**

Alzheimer Bern  
Beratung Berner Oberland  
**077 437 90 10**

Information und Beratung

SPITEX Region Thun AG  
Demenzbegleitung  
**033 226 50 50**

Spitex für Stadt und Land AG  
**033 336 21 84**

**Betreuung von Patientinnen  
und Patienten mit  
psychischen/psychosozialen Be-  
einträchtigungen oder  
Suchterkrankungen**

SPITEX Region Thun AG  
Psychosoziale Betreuung  
**033 226 50 50**

Spitex Schlossmatt  
**033 437 07 95**  
**079 464 65 68**

## Entlastung für die pflegenden und betreuenden Angehörigen

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

Entlastungsdienst Schweiz  
Region Thun-Oberland  
**033 336 55 60**

EARTH  
Evangelische Allianz Region Thun  
Anlaufstelle für Freiwilligenarbeit  
im Quartier Lerchenfeld  
**078 940 76 22**

Schweizerisches Rotes Kreuz  
Kanton Bern  
Region Oberland  
beocare.ch –  
Entlastung Angehörige  
**033 225 00 87**  
**0844 144 144**

Home Instead Seniorenbetreuung  
Berner Oberland GmbH  
**033 847 80 60**

Verein Schwerkranke begleiten  
der Region Thun  
**033 221 62 91**

Team Sunneschyn  
**075 424 24 85**



## Langzeitbegleitung und Sterbebegleitung

Home Instead  
Seniorenbetreuung  
Berner Oberland GmbH  
**033 847 80 60**

Palliative Care-Netzwerk  
Region Thun  
**079 617 97 29**

Schweizerisches Rotes Kreuz  
Kanton Bern  
Region Oberland  
beocare.ch –  
Entlastung Angehörige  
**033 225 00 87**  
**0844 144 144**

SPITEX Region Thun AG  
Palliative Care  
**033 226 50 50**

Spitex Schlossmatt  
**033 437 07 95**  
**079 464 65 68**

Verein Schwerkranke begleiten  
der Region Thun  
**033 221 62 91**

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

## 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. Das Ferienzimmer bietet einen Aufenthalt ab zwei Wochen.

Licht und Schatten

Tagesstätte für Alzheimer-  
und Demenzkranke

**033 335 12 91**

**076 342 54 54**

Für Alzheimer- und Demenzkranke

Tagestreff Gutknecht-Stiftung

**033 334 34 60**

Für betreuungsbedürftige Menschen,  
unter anderem auch an Demenz  
erkrankte

Tagesstätte Labyrinth

**033 222 03 66**

Für behinderte und/oder betagte  
Erwachsene

Ferienzimmer für nicht  
demenzkranke Menschen zur  
Entlastung der Angehörigen

Tagesstätte Ecurie  
Tertianum AG  
Residenz Bellevue-Park  
**033 227 07 07**  
**direkt: 033 227 07 10**

Für Menschen mit vielfältigen  
Geschichten

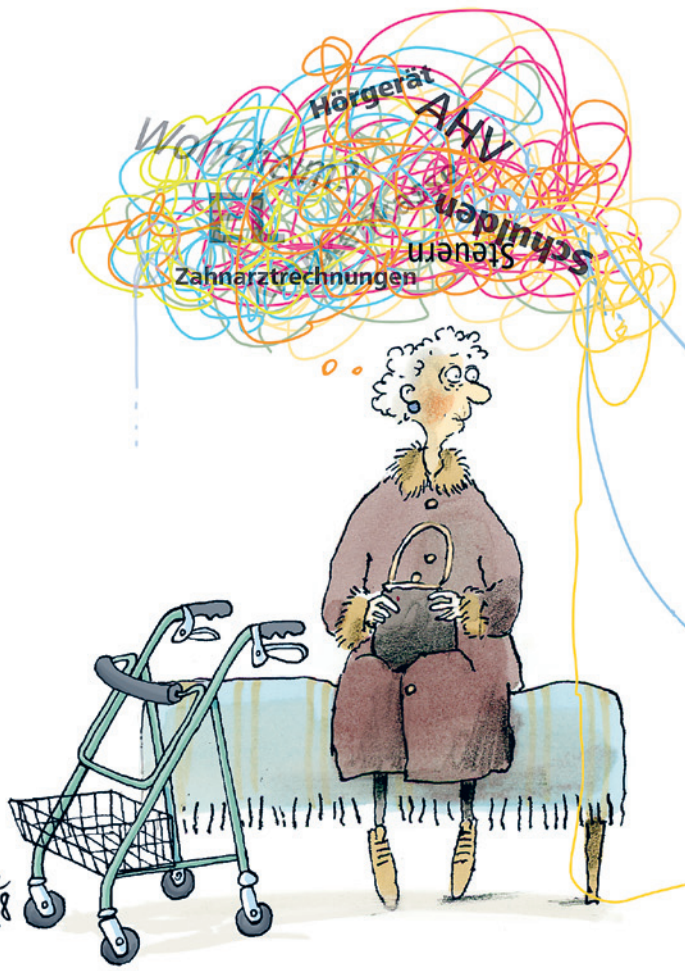
Alterswohn- und Pflegeheim  
Gutknecht-Stiftung  
**033 334 34 34**

Aufenthalt ab zwei Wochen

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

Keine Mindestaufenthaltsdauer

Siele  
2018



Wohnung

Hörgerät

AAW

Schulden

Steuern

Zahnarztrechnungen



# 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	52
Finanzen	54
Fremdsprachige	56
Rechtsfragen	57
Seelsorge	58
Todesfall	60

**Beratung und  
Unterstützung bei allen  
Fragen rund ums Alter**

## **Alter**

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

---

Pro Senectute  
Berner Oberland  
**033 226 60 60**

---

Sozialberatung der Röm.-Kath.  
Kirchgemeinde Thun  
**079 192 98 63**

---

Team Sunneschyn  
**075 424 24 85**

---

AHV-Zweigstelle Thun  
**033 225 82 59**

---

Alle vier Institutionen bieten  
folgende Beratungen an:

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

**Bei Fragen zur AHV und  
zu Ergänzungsleistungen (EL)**

Bei Grenzüberschreitungen  
und Konflikten in der Pflege

Bernische Ombudsstelle für  
Alters-, Betreuungs- und  
Heimfragen  
031 372 27 27

In der Betreuung zu Hause oder in  
Altersinstitutionen

Bei Beziehungs-  
und Lebensfragen,  
bei Konflikten und Krisen

Beratungsstelle Ehe  
Partnerschaft Familie Thun  
033 222 56 88

Beratung, Therapie und Begleitung

Klären, vermitteln  
und schlichten in  
Konfliktsituationen

Unabhängige Beschwerdestelle  
für das Alter UBA  
058 450 60 60

Vertrauliche 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 82 59

---

Pro Senectute  
Berner Oberland  
033 226 60 60

---

SICHTBAR Thun  
033 225 46 46

---

Für sehbehinderte und blinde  
Menschen

---

Budget- und Schuldenberatung,  
Schuldensanierung

Berner Schuldenberatung  
033 221 76 30

---

Fachstelle Schuldensanierung  
Berner Oberland  
033 221 80 60

---

Frauenzentrale  
des Kantons Bern  
031 311 72 01

---

Die Beratungen in Thun finden  
im Beratungszentrum der Selbst-  
hilfe BE statt

---



hifidi –  
hilfe in finanziellen dingen  
033 654 52 90

---

### Gebührenbefreiung Billag

Billag AG  
0844 834 834

---

Für AHV- oder IV-Rentnerinnen und  
-Rentner mit Ergänzungsleistungen

---

### Klärung und Beratung der Finanzierung von Folge- lösungen (Ferienbett/Heim)

Pro Senectute  
Berner Oberland  
033 226 60 60

---

Für betroffene Personen und ihre  
Angehörigen

---

### Beratung und finanzielle Unterstützung bei einer Krebserkrankung

Bernische Krebsliga  
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  
033 223 50 75

Beratung und Information zu Aufenthalt und Integration sowie Begegnung und Bildung

---

Muttersprachliche Informationsveranstaltungen zu Altersthemen für Vereine

Caritas Bern  
Programm «Migration und Alter»  
031 378 60 00

Unterstützung von Vereinen oder Gruppen bei der Organisation und Durchführung

---

Anlaufstelle für Fragen rund um das Alter

Pro Senectute  
Bern Oberland  
033 226 60 60

Finanzen/Sozialversicherungen, Wohnen/Heimeintritt, Gesundheit, Recht, Beratungen bei schwierigen Lebenssituationen

---

**Beratungsstelle für  
italienische Arbeitnehmerinnen  
und Arbeitnehmer sowie  
für Pensionierte**

Associazione Solidarietà e Diritti  
in convenzione con il Patronato  
Istituto Nazionale Confederale  
di Assistenza  
**075 424 73 72**

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  
**033 225 03 58**

---

**Auskünfte zu  
Patientenverfügung und  
Vorsorgeauftrag (DOCUPASS)  
sowie Sozialversicherungen**

Pro Senectute  
Berner Oberland  
**033 226 60 60**

---

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

---

## Rechtsberatung

Frauenzentrale  
des Kantons Bern  
031 311 72 01

Die Beratungen in Thun finden im  
Beratungszentrum der Selbsthilfe  
BE statt

---

Rechtsauskunftsstelle des  
Bernischen Anwaltsverbandes  
[www.bav-aab.ch](http://www.bav-aab.ch)

Publikation der Daten jeweils  
im «Thuner Amtsanzeiger»

---

## Seelsorge

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

[www.akit.ch](http://www.akit.ch)

Die Freikirchen im Raum Thun sind in der Evangelischen Allianz Region Thun (EARTH) zusammengeschlossen.

[www.allianz-thun.ch](http://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 73
-----------------------------------	--------------------------------

---

Röm.-Kath. Kirchgemeinde Thun:

Pfarrei St. Marien 033 225 03 60	Pfarrei St. Martin 033 225 03 33
-------------------------------------	-------------------------------------

---

Paroisse catholique de langue française Thun 031 381 34 16	Christkatholische Kirche Thun 031 318 06 55
--	--

---

Lutherische Kirche Thun 031 312 13 91	Heilsarmee Thun 033 222 40 10
--	----------------------------------

---

Evangelisch-methodistische  
Kirche Thun  
033 222 88 24

EARTH  
Evangelische Allianz  
Region Thun  
033 437 54 74  
076 204 82 23

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](http://www.143.ch)

## Todesfall

Auskünfte zur Bestattung  
der Verstorbenen  
(Trauerfeiern, Beisetzungen)

Bestattungsamt Thun  
033 225 82 45

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

Einwohnerdienste  
der Stadt Thun  
033 225 82 49

**Austausch  
mit anderen Trauernden**

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

---

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

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

---

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

---

**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 Glücklich sein bei.

Wir wünschen Ihnen viel Spass beim Stöbern!

Bewegung und Sport 64

Bildung und Kultur 67

Digitale Medien  
und Radio 72

Treffpunkte 73

## Bewegung und Sport

Entspannung und Gesundheit,  
Fitness und Tanz

Pro Senectute  
Berner Oberland  
033 226 70 70

Volkshochschule  
Region Thun  
033 221 44 61

---

Öffentliches Altersturnen

Alters- und Pflegeheim  
Schärmehof  
033 334 82 82

---

Senioren- und Wanderferien

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

---

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

Publikation im Jahresprogramm der  
Fachstelle, Flyer in den Kirchgemein-  
dehäusern und im «reformiert»

---

Röm.-Kath. Kirchgemeinde Thun  
033 225 03 60  
033 225 03 33

Auskünfte bei den Pfarrei-Sekreta-  
riaten der Kirchgemeinde

---

**Spezielle Turn- und Sportangebote 65+**

Pro Senectute  
Berner Oberland  
**033 226 70 70**

---

pro audito berner oberland  
**077 453 40 46**

---

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

---

## Spezielle Turn- und Sportangebote 65+

Turnverein Allmendingen  
[www.tvallmendingen.ch](http://www.tvallmendingen.ch)

---

Turnverein Thun  
Fitness Frauen II  
[www.tvthun.ch](http://www.tvthun.ch)

Turnen  
(gesundheitsorientierte Turnstunden)

---

Turnverein Thun Männerriege  
[www.tvthun.ch](http://www.tvthun.ch)

Gymnastik, Geräte, Ball-Spiele,  
Unihockey; Alter: 45-90 Jahre

---

## Turn- und Sportvereine

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

---

## Wandergruppen

EARTH  
Evangelische Allianz Region Thun  
078 940 76 22

Pro Senectute  
Berner Oberland  
033 226 70 70

---

Fachstelle ältere Generation der  
ref. Gesamtkirchgemeinde Thun  
033 334 67 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 38 Jahren

## Bildung und Kultur

### Seniorenmarkt Thun

Seniorenrat Thun  
033 225 84 68

Jährliche Veranstaltung mit Info-  
ständen zu Angeboten für ältere  
Menschen in Thun sowie Fach-  
referaten zu spezifischen Themen

Vielfältiges Programm an  
Kursen, Vorträgen,  
Besichtigungen und Treffen

Pro Senectute  
Berner Oberland  
033 226 70 70

2x pro Jahr Kursprogramm  
(kostenlos)

Veranstaltungen und  
Weiterbildungen zu spezifischen  
Themen rund ums Alter

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

Röm.-Kath. Kirchgemeinde  
Thun  
033 225 03 50

---

Verschiedene  
Veranstaltungen und Kurse  
für alte und junge Menschen

«und» das Generationentandem  
079 282 21 77

---

Vielfältige  
Tages- und Abendkurse

Volkshochschule Region Thun  
033 221 44 61

In den Bereichen Sprachen, Grund-  
kompetenzen, Mensch, Kultur, Gesell-  
schaft, Gestalten, Musik und Tanz

---

Ausflüge und Besichtigungen

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

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

---

pro audito berner oberland  
077 453 40 46

Pro Senectute  
Berner Oberland  
033 226 70 70

---

Röm.-Kath. Kirchgemeinde Thun  
033 225 03 50

Zytbörse Thun  
079 902 16 06

---

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

Seit mehr als 38 Jahren

## Bildungsangebot

Schweizerisches Rotes Kreuz  
Kanton Bern  
Region Oberland  
beocare.ch – Bildung  
**033 225 00 85**

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

## Filmvorführungen und Diavorträge

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

Im Rahmen der Seniorennachmittage  
(Oktober-April) in verschiedenen  
Kirchgemeindehäusern

Kino im Alters- und Pflegeheim  
Allmendguet  
**033 334 38 00**

pro audio berne oberland  
**077 453 40 46**

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

Röm.-Kath. Kirchgemeinde  
Thun  
**033 225 03 50**

**Filmvorführungen  
und Diavorträge**

Seniorenkino  
Cinedolcevita im Kino Rex  
0900 33 66 00

«und»  
das Generationentandem  
079 282 21 77

---

**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  
Berner Oberland  
033 226 70 70

---

**Konzerte**

Röm.-Kath. Kirchgemeinde Thun  
033 225 03 50

---

**Kunst**

Café drunter & drüber  
Kunstmuseum  
033 225 84 20  
«und» das Generationentandem  
079 282 21 77

Generationentreff für Jung und  
Altin der Kunstküche Thun

---

Kunstmuseum Thun  
Kontakt Kunstvermittlung  
033 225 86 10

Projekte rund ums Alter

---



## Lesungen

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

---

pro audito berner oberland  
**077 453 40 46**

---

## Regelmässige Treffen für Seniorinnen und Senioren

Heilsarmee Thun  
**033 222 40 10**

---

Spezielle Treffen für Wittfrauen

---

## Seniorentreffpunkt

Seniorentreffpunkt Westquartier  
**0848 33 99 00**

---

Anlässe gemäss Jahresprogramm

---

## Theater

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

---

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

---

Röm.-Kath. Kirchgemeinde Thun  
**033 225 03 50**

---

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  
Berner Oberland  
033 226 70 70

pro audio berne oberland  
077 453 40 46

---

Online- und Print-Magazin  
«und», Generadio

«und» das Generationentandem  
079 282 21 77

---

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

Radio60plus  
079 463 06 92

Mitarbeit bei der Festlegung der Themen bis zur technischen Umsetzung

---

Kurse zur SBB App

rundum mobil GmbH  
033 334 00 20

Selbtsicher und gut informiert mit dem öffentlichen Verkehr unterwegs

---

Unterwegs im Netz –  
aber sicher!

Kantonspolizei Bern  
in Zusammenarbeit mit  
Pro Senectute  
Berner Oberland  
033 226 70 70

Kurs für Seniorinnen und Senioren  
mit Grundwissen zu den digitalen  
Medien

---

## Treffpunkte

Basteln und Nähen

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

Publikation im «reformiert»

---

Kafihöck und Stammtisch

Zytbörse Thun  
079 902 16 06

---

Plattform für  
eigene Aktivitäten

Seniorentreffpunkt Westquartier  
0848 33 99 00

---

**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

---

**Restaurants, Cafeterias  
und Bistros in den  
Alters- und Pflegeheimen**

Alters- und Pflegeheim  
Allmendguet  
**033 334 38 00**

---

Martinzentrum – Wohnen im Alter  
**033 225 78 78**

---

Sonnmatt – Wohnen im Alter  
**033 334 55 34**

---

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

---

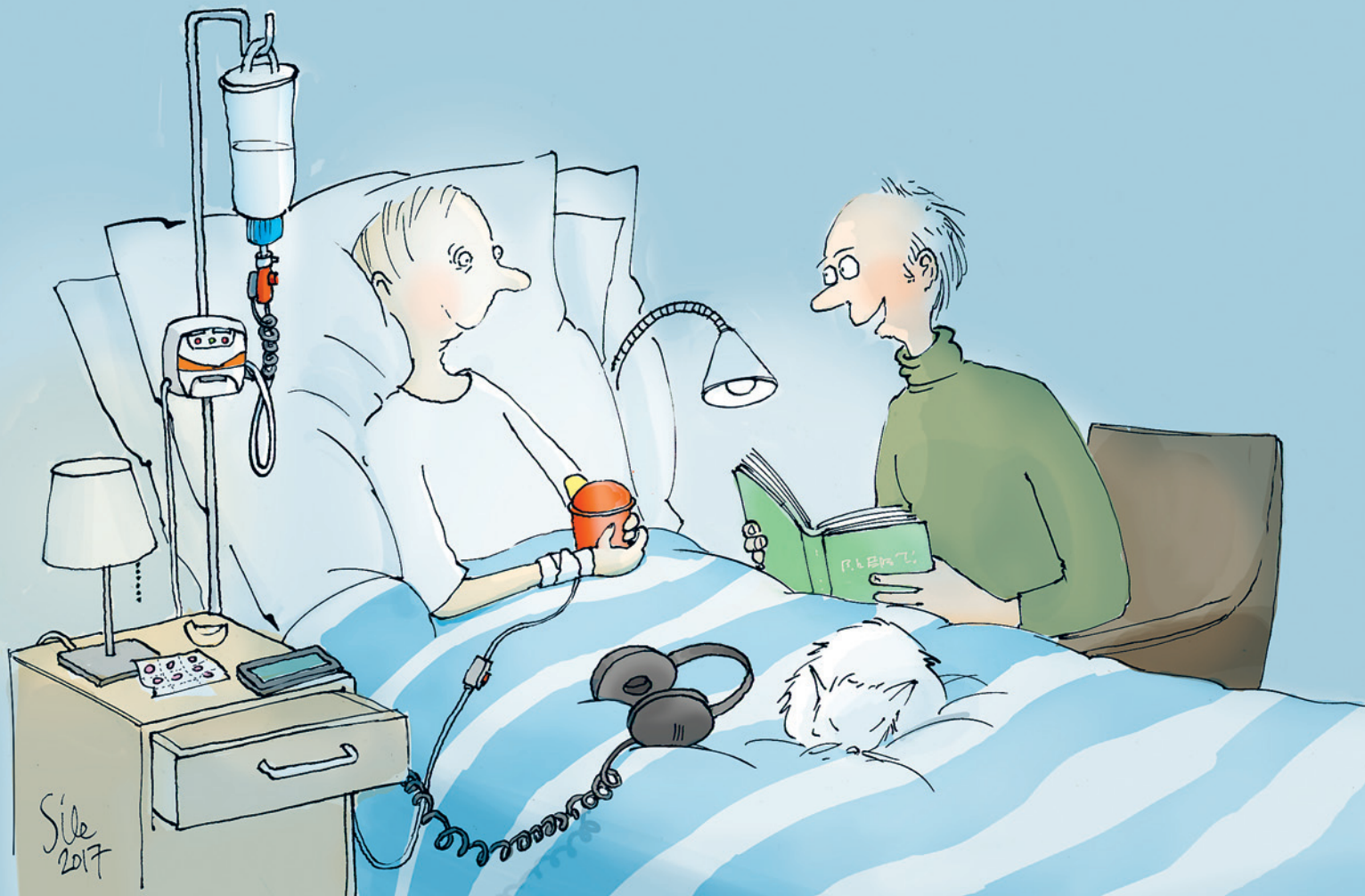
## Spielen und Jassen, Lotto

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

Flyer in den Kirchgemeindehäusern  
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**

**Fachstelle  
Integration der Stadt Thun  
033 225 84 06  
oder  
KIO Kompetenzzentrum Integration  
033 223 50 75**

---

**Freiwilligenarbeit  
im Quartier Lerchenfeld**

**EARTH  
Evangelische Allianz Region Thun  
Anlaufstelle für Freiwilligenarbeit  
im Quartier Lerchenfeld  
078 940 76 22**

---



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

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

---

Freiwillige sind jederzeit willkommen; 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

---

Mitarbeit im  
Mahlzeitendienst,  
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+»

Pro Senectute  
Berner Oberland  
033 226 60 60

---

Radio60plus  
079 463 06 92

---

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

---

Röm.-Kath. Kirchgemeinde  
St. Marien  
033 225 03 60

---

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

Röm.-Kath. Kirchgemeinde Thun

Pfarrei St. Marien  
033 225 03 60

Pfarrei St. Martin  
033 225 03 33

Verschiedene Gruppen der Seniorinnen- und Senioren-Arbeit; Auskünfte bei den Pfarrei-Sekretariaten

Übernahme von Fahrdiensten

Schweizerisches Rotes Kreuz  
Kanton Bern  
Region Oberland  
033 225 00 82

Entlastung der Angehörigen,  
Langzeitbegleitung  
und Sterbebegleitung

Schweizerisches Rotes Kreuz  
Kanton Bern  
Region Oberland  
beocare.ch –  
Entlastung Angehörige  
033 225 00 87  
0844 144 144

Freiwilligenarbeit zur  
Unterstützung von Menschen  
mit Sehbehinderung

SICHTBAR THUN  
033 225 46 46

---

Besuchsdienste, Unterstützung zu  
Hause und bei der Administration

Mitarbeit im Projekt  
«Die Bibliothek kommt  
nach Hause»

Stadtbibliothek Thun  
033 225 84 24  
gemeinsam mit  
der Pro Senectute  
Berner Oberland  
033 226 60 60

---

Freiwilligenarbeit im  
Generationendialog

«und» das Generationentandem  
079 282 21 77

---

Mitarbeit in verschiedenen  
Projekten für Alt und Jung

Freiwilligenarbeit  
im Asylwesen

Verein Asyl  
Berner Oberland  
033 552 09 99

---

Begleitung von Schwerkranken  
und Sterbenden,  
Langzeitbegleitungen zu Hause,  
in Heimen und Spitälern

Verein Schwerkranke begleiten  
der Region Thun  
033 221 62 91

---

Mitarbeit bei  
der Zytbörse Thun

Zytbörse  
079 902 16 06

---

Fähigkeiten, Wissen und Talente  
andern Menschen gegen Zeitgut-  
schriften zur Verfügung stellen





# 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 Berner Oberland, 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 82 59  
ahvzweigstelle@thun.ch  
www.thun.ch

### All Blacks Thun

Thuner Laufsportverein  
www.allblacks.ch

### Alters- und Pflegeheim

#### Allmendguet

Hagacherweg 10, 3608 Thun  
Tel. 033 334 38 00  
admin@allmendguet.ch  
www.allmendguet.ch

### Alters- und Pflegeheim

#### Schärmehof

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

### Alterspsychiatrischer Dienst

#### Spital STS AG

Krankenhausstrasse 12  
3600 Thun  
Tel. 033 226 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 Glockenthal

Thunstrasse 38  
3612 Steffisburg  
Tel. 033 439 63 63  
**ab Frühling 2019:**  
Burgstrasse 2  
3600 Thun  
glockenthal@alterswohnenag.ch  
www.alterswohnenag.ch

### Alzheimer Bern

#### Beratung Berner Oberland

Asylstrasse 42  
Postfach, 3700 Spiez  
Tel. 077 437 90 10  
berneroberland@alz.ch  
www.alz.ch/be

### Amt für Bildung und Sport

Hofstettenstrasse 14  
Postfach 145  
3602 Thun  
Tel. 033 225 84 06  
bildung@thun.ch  
www.thun.ch

### Associazione Solidarietà e Diritti

#### c/o KIO Thun

Schubertstrasse 10  
**ab August 2018:**  
Uttigenstrasse 3  
3600 Thun  
Tel. 075 424 73 72  
diritti.thun@gmail.com  
www.solidarietaediritti.ch



### **Audika Thun Bälliz**

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

## **B**

### **Beratungsstelle Ehe Partnerschaft Familie Thun der Reformierten Kirchen Bern-Jura-Solothurn**

Frutigenstrasse 29  
3600 Thun  
Tel. 033 222 56 88  
beratungthun@bluewin.ch  
www.berner-eheberatung.ch

### **Berner Gesundheit Beratungsstelle**

Aarestrasse 38 B  
3600 Thun  
Tel. 033 225 44 00  
thun@beges.ch

### **Berner Schuldenberatung**

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

### **Bernische Krebsliga**

Marktgasse 55  
Postfach  
3001 Bern  
Tel. 031 313 24 24  
info@bernischekrebsliga.ch  
www.bernischekrebsliga.ch

### **Bernische Ombudsstelle für Alters-, Betreuungs- und Heimfragen**

Zinggstrasse 16  
3007 Bern  
Tel. 031 372 27 27  
info@ombudsstellebern.ch  
www.ombudsstellebern.ch

### **Bestattungsamt**

Schönaustrasse 23, 3600 Thun  
Tel. 033 225 82 45  
bestattungsamt@thun.ch  
www.thun.ch

### **Betagtenheim Schöneegg**

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

### **bfu-Sicherheitsdelegierter der Stadt Thun**

Industriestrasse 2, 3602 Thun  
Tel. 033 225 83 60  
toni.zimmermann@thun.ch  
www.thun.ch

### **Billag AG**

Tel. 0844 834 834  
www.billag.ch

**Boccia Club Thun**  
www.bocciacub-thun.ch

**Burgergut Thun**  
Bernstrasse 111  
3613 Steffisburg  
Tel. 033 439 26 26  
thun@burgergut.ch  
www.bgthun.ch

## C

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

**Programm «Migration und Alter»**  
Eigerplatz 5, Postfach  
3000 Bern 14  
Tel. 031 378 60 00  
info@caritas-bern.ch  
www.caritas-bern.ch

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

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

## D

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

**Domicil Selve Park**  
Scheibenstrasse 33  
3600 Thun  
Tel. 033 224 06 00 (02)  
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 Schweiz  
Region Thun-Oberland**  
Langestrasse 40  
3603 Thun  
Tel. 033 336 55 60  
mariette.eugster@entlastungsdienst.ch  
www.entlastungsdienst.ch

## EARTH

**Evangelische Allianz Region Thun**  
Anlaufstelle für Freiwilligenarbeit im  
Quartier Lerchenfeld  
Forstweg 11  
3603 Thun  
Tel. 078 940 76 22  
info@anlaufstelle-lf.ch  
www.anlaufstelle-lf.ch

## F

### Fachstelle ältere Generation der ref. Gesamtkirchgemeinde Thun

Schulstrasse 45  
3604 Thun  
Tel. 033 334 67 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

Villa Stucki  
Seftigenstrasse 11  
3007 Bern  
Tel. 031 376 21 02  
bern@fragile.ch  
www.fragile-bern.ch

### Frauenverein Thun

www.frauenvereinthun.ch/kontakt  
www.frauenvereinthun.ch

### Frauenzentrale BE Rechts- & Budgetberatung

Marktgasse 17  
3600 Thun  
Tel. 031 311 72 01  
office@frauenzentralebern.ch  
www.frauenzentralebern.ch

## G

### 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

### Heiminfostelle Thun

### Pro Senectute Berner Oberland

Malerweg 2  
Postfach 152  
3602 Thun  
Tel. 033 226 60 60  
oberland@be.prosenectute.ch  
www.be.prosenectute.ch  
www.wohnen60plus.ch

**hifidi –  
hilfe in finanziellen dingen**

Thunstrasse 34  
3700 Spiez  
Tel. 033 654 52 90  
info@hifidi.ch  
www.hifidi.ch

**a+ hilfsmittelshop  
Samariterverein Thun**

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

**Hohmadpark – Wohnen im Alter**

Frutigenstrasse 36A  
3600 Thun  
Tel. 033 226 51 51  
info@wia-hohmadpark.ch  
www.wia-hohmadpark.ch

**Home Instead  
Seniorenbetreuung  
Berner Oberland GmbH**

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**

Kapellenweg 7  
3600 Thun  
Tel. 033 225 03 58  
mci@kath-thun.ch  
www.kathbern.ch

K

**Kantonspolizei Bern  
Prävention Berner Oberland**

Tel. 031 638 91 00  
praevention.bo@police.be.ch

**Sicherheitsberatung**

Schermenweg 5  
Postfach, 3001 Bern  
Tel. 031 638 56 60  
sicherheitsberatung@police.be.ch

**KIO Kompetenzzentrum  
Integration**

Schubertstrasse 10  
**ab August 2018:**  
Uttigenstrasse 3  
3600 Thun  
Tel. 033 223 50 75  
kio@thun.ch  
www.thun.ch/kio

**Kirchen**

**AKiT (Arbeitsgemeinschaft der  
Kirchen in Thun)**

www.akit.ch

**Reformierte**

**Gesamtkirchgemeinde Thun**

www.ref-kirche-thun.ch

Heimseelsorge  
ref. Gesamtkirchgemeinde Thun  
Tel. 033 334 67 73

Pfarramt Goldiwil-Schwendibach  
Dorfstrasse 65  
3624 Goldiwil  
Tel. 033 442 12 86  
stefan.wenger@ref-kirche-thun.ch

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

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

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

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

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

Pfarrei St. Marien  
Kapellenweg 7  
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@cckgbern.ch

Lutherische Kirche Thun  
Postgasse 62  
3011 Bern  
Tel. 031 312 13 91  
info@luther-bern.ch

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

## **EARTH**

### **Evangelische Allianz Region Thun**

Tel. 033 437 54 74  
Tel. 076 204 82 23  
info@allianz-thun.ch  
www.allianz-thun.ch

## **Kunstküche**

Hofstettenstrasse 12  
3600 Thun  
Tel. 033 225 86 10

## **Kunstmuseum Thun**

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

## **L**

### **Lädelizentrum – Wohnen im Alter**

Stationsweg 6  
3627 Heimberg  
Tel. 033 226 01 01  
info@wia-laedelizentrum.ch  
www.wia-laedelizentrum.ch

### **Lungenliga Bern**

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

### **Licht und Schatten**

#### **Tagesstätte für Alzheimer- und Demenzkranke**

Zelglistrasse 6  
3608 Thun  
Tel. 033 335 12 91  
Tel. 076 342 54 54  
info@licht-schatten-thun.ch  
www.licht-schatten-thun.ch

## **M**

### **Martinzentrum – Wohnen im Alter**

Martinstrasse 8  
3600 Thun  
Tel. 033 225 78 78  
info@wia-martinzentrum.ch  
www.wia-martinzentrum.ch

### **Medizinisches Zentrum Thun am Bahnhof**

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

## **P**

### **Palliative Care-Netzwerk Region Thun**

Stationsweg 5  
3627 Heimberg  
Tel. 079 617 97 29  
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 Berntor**

Bernstrasse 4  
3600 Thun  
Tel. 033 225 77 77  
info@berntor.ch  
www.berntor.ch

### **Pflegeheim Niesenblick**

Buechallme 9  
3608 Thun  
Tel. 033 336 23 83

heimleitung@  
pflegeheim-niesenblick.ch  
www.pflegeheim-niesenblick.ch

### **pro audito berner oberland**

3600 Thun  
Tel. 077 453 40 46  
thun@pro-audio.ch  
www.pro-audio-beo.ch

### **Pro Infirmis**

#### **Beratungsstelle Oberland**

Niesenstrasse 1  
3600 Thun  
Tel. 058 775 13 00  
thun@proinfirmis.ch  
www.proinfirmis.ch

### **Pro Senectute**

#### **Berner Oberland**

Malerweg 2  
Postfach 152  
3602 Thun  
Tel. 033 226 60 60

oberland@be.prosenectute.ch  
www.be.prosenectute.ch  
www.wohnen60plus.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

### **Rheumaliga Bern**

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

### **rundum mobil GmbH**

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

## **S**

### **Schlossgut Schadau**

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

### **Schweizerisches Rotes Kreuz Kanton Bern, Region Oberland**

Länggasse 2  
3600 Thun  
Tel. 033 225 00 80  
info@srk-thun.ch  
www.srk-bern.ch/oberland

### **beocare.ch - Bildung**

Tel. 033 225 00 85  
bildung.beocare@srk-thun.ch

### **beocare.ch - Entlastung Angehörige**

Tel. 033 225 00 87  
Tel. 0844 144 144  
info.beocare@srk-thun.ch

### **Rotkreuz-Fahrdienst**

Tel. 033 225 00 82  
fahrdienst@srk-thun.ch

### **Rotkreuz-Notruf**

Tel. 033 225 00 86  
notruf@srk-thun.ch

### **Trauercafé Interlaken**

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

### **Selbsthilfe BE**

#### **Beratungszentrum Thun**

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

### **Seniorenkino**

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

### **Seniorenmarkt Thun**

Tel. 033 225 84 68  
www.thun.ch/leben/  
aelterwerden-in-thun/  
seniorenrat/seniorenmarkt



**Seniorentreffpunkt Westquartier  
Selbsthilfe BE**

**Beratungszentrum Thun**

Tel. 0848 33 99 00  
info@selbsthilfe-be.ch

**SICHTBAR THUN**

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

**Sonn matt – Wohnen im Alter**

Sonn mattweg 7B  
3604 Thun  
Tel. 033 334 55 34  
info@wia-sonnmatt.ch  
www.wia-sonnmatt.ch

**Sozialberatung der Röm.-Kath.  
Kirchgemeinde Thun**

Kapellenweg 7  
3600 Thun

Tel. 079 192 98 63  
www.kath-thun.ch

**Spital STS AG**

Krankenhausstrasse 12  
3600 Thun  
Tel. 033 226 26 26  
info@spitalstsag.ch  
www.spitalstsag.ch

**Alterspsychiatrischer Dienst**

Tel. 033 226 47 00

**Diabetesberatung**

Tel. 033 226 29 09  
diabetesberatung@  
spitalstsag.ch

**Memory Clinic**

Tel. 033 226 47 00

**Notfallzentrum Spital Thun**

Tel. 033 226 32 00

**Psychiatrischer Notfalldienst  
Ambulatorium Thun**

Tel. 033 226 47 00

**Ambulante Stoma-Beratung**

Tel. 033 226 22 70

**Zahnärztlicher Notfalldienst**

Tel. 033 226 26 26

**SPITEX Region Thun AG  
Geschäftsstelle**

Malerweg 2, 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 für Stadt und Land AG**

Bälliz 34  
3600 Thun  
Tel. 033 336 21 84  
info@spitexstadtland.ch  
www.spitexstadtland.ch/unsere-filialen/thun

### **Stadtbibliothek Thun (SBT)**

Bahnhofstrasse 6  
3600 Thun  
Tel. 033 225 84 24  
stadtbibliothek@thun.ch  
www.thun.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**

### **Tagesstätte Ecurie**

#### **Tertianum AG**

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

### **Tagesstätte Labyrinth**

Mittlere Strasse 23  
CH 3600 Thun  
Tel. 033 222 03 66  
maja.oester@labyrinthun.ch  
www.labyrinthun.ch

### **Tagestreff Gutknecht-Stiftung**

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

### **Team Sunneschyn**

Südbahnhofstrasse 14d  
3007 Bern  
Telefon für Thun 075 424 24 85  
info@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 Chöttli**  
**Verein für aktive Menschen**

Tel. 033 336 26 07  
Tel. 033 437 21 34

**Trauercafé Thun**  
**der Fachstelle ältere Generation**  
**der ref. Gesamtkirchgemeinde**  
**Thun**

Tel. 033 334 67 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  
[info@uba.ch](mailto:info@uba.ch)  
[www.uba.ch](http://www.uba.ch)

**«und»**  
**das Generationentandem**

Grienweg 9G  
3608 Thun  
Tel. 079 282 21 77  
[und@generationentandem.ch](mailto:und@generationentandem.ch)  
[www.generationentandem.ch](http://www.generationentandem.ch)

## V

**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.venner-zyro-park-thun.ch](http://www.venner-zyro-park-thun.ch)

**Verein Alterswohnen**  
**im Lerchenfeld**

Lerchenfeldstrasse 47  
3603 Thun  
033 222 18 07  
079 567 08 02  
[margrith.gyger@gmx.ch](mailto:margrith.gyger@gmx.ch)

**Verein Asyl**  
**Berner Oberland**

Krattigstrasse 2  
3700 Spiez  
Tel. 033 552 09 99  
[freiwillige@asyl-beo.ch](mailto:freiwillige@asyl-beo.ch)  
[www.asyl-beo.ch](http://www.asyl-beo.ch)

**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)

**Volkshochschule  
Region Thun**

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

**W**

**Wochenplatzbörse  
der Pro Juventute**

Frutigenstrasse 41  
3600 Thun  
Tel. 033 222 46 68  
wochenplatz.thun@  
projuventute-bern.ch  
www.projuventute-bern.ch

**Z**

**Zytbörse Thun**

Kapellenweg 7  
3600 Thun  
Tel. 079 902 16 06  
info@zytboerse.ch  
www.zytboerse.ch





**Wegweiser für Seniorinnen und Senioren in Thun, 2018**

Konzept und Text: Direktion Sicherheit und Soziales der Stadt Thun

Gestaltung und © Cartoons: Sylvia Vananderoye, Uettligen

Druck und Bildbearbeitung: Jost Druck AG, Hünibach

Auflage: 12 600 Ex.



im Notfall

- 144 Sanitätsnotruf
- 112 / 117 Polizei
- 118 Feuerwehr
- 1414 Rega