



WEGWEISER

FÜR SENIORINNEN UND
SENIOREN IN THUN

Wegweiser für Seniorinnen und Senioren in Thun, 7. Auflage, 2025

Konzept und Text: Direktion Sicherheit und Soziales der Stadt Thun

Illustrationen: Jürg Kühni, Burgdorf

Druck: Materialzentrale der Stadt Thun

WOHNEN	9
---------------	----------

Information und Beratung	11
--------------------------	----

Wohnen zu Hause	12
-----------------	----

Wohnen in der Alterswohnung	12
-----------------------------	----

Wohnen mit Dienstleistungen	14
-----------------------------	----

Wohnen mit Betreuung	16
----------------------	----

Wohnen im Alters- und Pflegeheim	17
----------------------------------	----

GESUNDHEIT	23
-------------------	-----------

Ärztinnen und Ärzte / Notfälle	25
--------------------------------	----

Demenz / Psychiatrie	26
----------------------	----

Gesundheitsberatung	29
---------------------	----

Hilfsmittel	33
-------------	----

UNTERSTÜTZUNG 37

Hilfen im Alltag 38

Begleitungen 39

Besuchsdienste 40

Essen und Verpflegung 42

Hilfen im Haushalt 45

Hilfestellungen bei der Administration
und der Erledigung der Zahlungen 50

Mobilität und Verkehrssicherheit 51

Technikhilfe 52

Betreuung und Pflege zu Hause 53

Ambulante Pflegeangebote 54

Entlastung für die pflegenden und
betreuenden Angehörigen 58

Langzeitbegleitung und Sterbebegleitung 60

Tagesstätten und Ferienzimmer 62

BERATUNG	67
-----------------	----

Alter	69
-------	----

Finanzen	72
----------	----

Fremdsprachige	74
----------------	----

Rechtsfragen	76
--------------	----

Seelsorge	77
-----------	----

Todesfall	80
-----------	----

FREIZEITANGEBOTE 65+	83
-----------------------------	----

Bewegung und Sport	85
--------------------	----

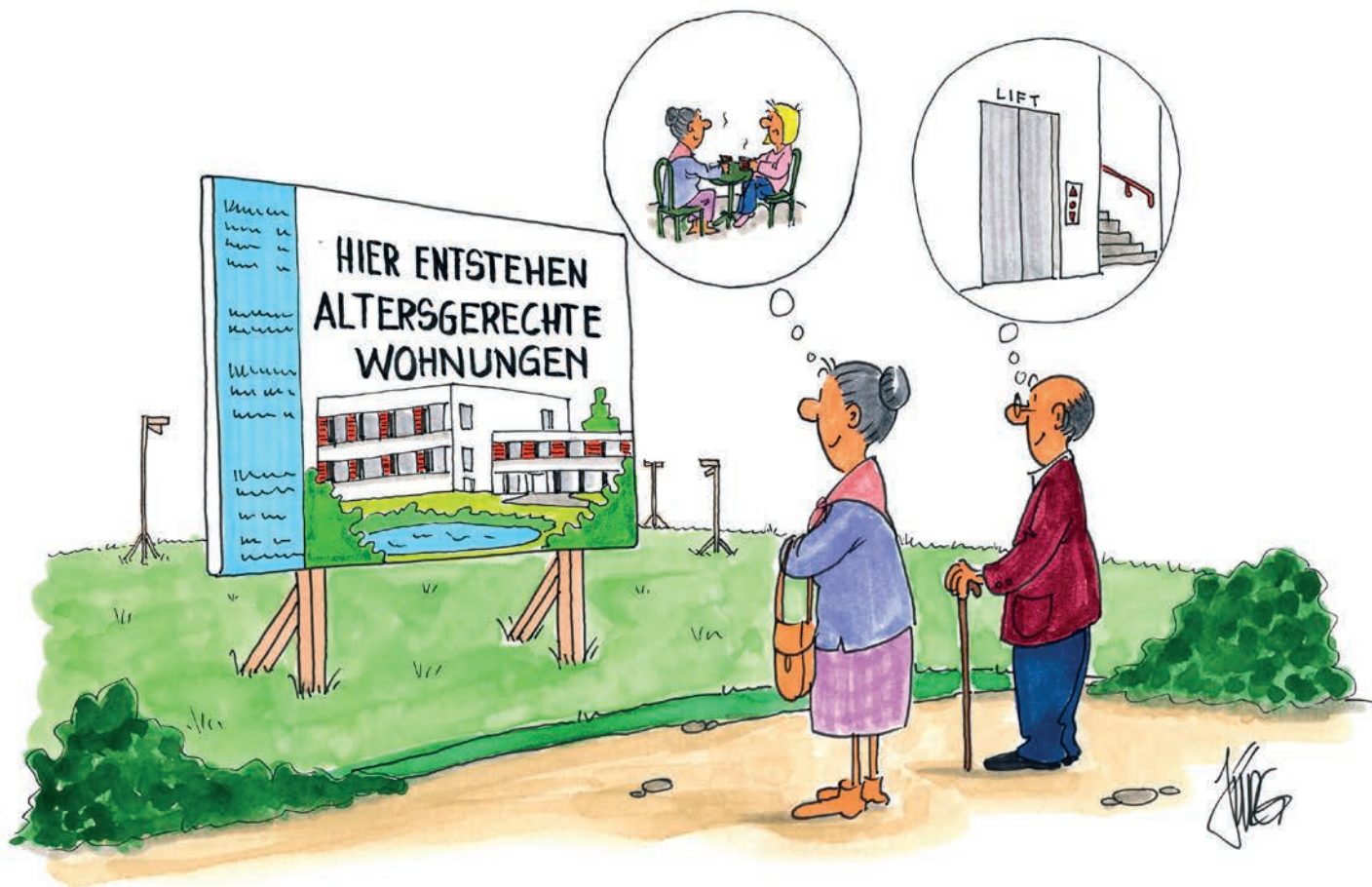
Bildung und Kultur	89
--------------------	----

Digitale Medien und Radio	95
---------------------------	----

Treffpunkte	97
-------------	----

FREIWILLIGENARBEIT	101
---------------------------	-----

ADRESSEN	113
-----------------	-----



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 mit zunehmendem Alter aussehen wird. Überlegen Sie sich, einen Platz in einem Alters- und Pflegeheim zu reservieren oder interessieren Sie sich für «Wohnen mit Dienstleistungen»? Oder wäre eine Alterswohnung 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.

INFORMATION UND BERATUNG	11
WOHNEN ZU HAUSE	12
WOHNEN IN DER ALTERSWOHNUNG	12
WOHNEN MIT DIENSTLEISTUNGEN	14
WOHNEN MIT BETREUUNG	16
WOHNEN IM ALTERS- UND PFLEGEHEIM	17

INFORMATION UND BERATUNG

Zu unterstützenden Angeboten für ältere Menschen, die zu Hause leben

Pro Senectute Kanton Bern
Beratungsstelle Thun
033 226 60 60

Zu Folgelösungen nach einem Spitalaufenthalt

Zum Wohnen in Altersinstitutionen in Thun

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

Pro Senectute Kanton Bern
Beratungsstelle Thun
033 226 60 60

Ein Angebot von «Zwäg ins Alter»

Auskünfte zur Finanzierung von Heimaufenthalten

AHV-Zweigstelle Thun
033 225 85 60

Pro Senectute Kanton Bern
Beratungsstelle Thun
033 226 60 60

WOHNEN ZUHAUSE

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

WOHNEN IN DER ALTERSWOHNUNG

Diese Wohnform richtet sich an weitgehend selbstständige Seniorinnen und Senioren. Die barrierefreien Alterswohnungen bieten ein komfortables Zuhause, das Selbstständigkeit und Lebensqualität bis ins hohe Alter garantiert. Je nach Angebot können flexibel Dienstleistungen wie Wohnungsreinigung, Wäscheservice, Mahlzeiten, Pflegeleistungen etc. dazu gebucht werden.

Bei einigen Angeboten ist bei Bedarf auch der Wechsel in ein Einzelzimmer mit umfassender Pflege möglich.

Wohnen in der Alterswohnung

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

Die Kosten beinhalten Miete inkl.
Nebenkosten, Notruf und Teilnah-
me an Anlässen.
Wahlweise mit oder ohne
Dienstleistungen.

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

Die Kosten beinhalten Miete inkl.
Nebenkosten, Notruf und Teilnah-
me an Anlässen.
Wahlweise mit oder ohne
Dienstleistungen.

Domizil Selve Park
Quartier: Innenstadt
033 334 06 00

Die Kosten beinhalten Miete inkl.
Nebenkosten, SERAFE und Notruf.

Hohmadpark
Quartier: Hohmad
033 244 66 66

Die Kosten beinhalten Miete,
Nebenkosten, Telealarm sowie
SAT-TV.
Wahlweise mit oder ohne
Dienstleistungen.

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.

Wohnen mit Dienstleistungen

Allmendguet
Bethesda Alterszentren
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
Bethesda Alterszentren
Quartier: Neufeld
033 334 82 82

Seniorenwohnungen ·
Burgergut Thun Steffisburg
033 439 26 26

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

Wohnen mit Dienstleistungen

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

WOHNEN MIT BETREUUNG

Diese Wohnform eignet sich für Menschen mit Einschränkungen, die sie daran hindern, weiterhin alleine zu wohnen und selbstständig einen Haushalt zu führen. Im Vordergrund stehen das gemeinsame Wohnen und Essen sowie die medizinische Versorgung. Das Angebot richtet sich an Menschen mit keinem bis leichtem Pflegebedarf.

Wohnen mit Betreuung

Alterswohnen Schlossblick
Thun

Glockenthal

033 439 63 00

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.

Wohnen im Alters- und Pflegeheim

Allmendguet
Bethesda Alterszentren
Quartier: Allmendingen
033 334 38 00

Mit Hotelzimmer für selbstständige Seniorinnen und Senioren

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

Mit spezialisierter Demenzwohngruppe sowie mit Ferienzimmer für nicht demenzkranke Menschen

Wohnen im Alters- und Pflegeheim

Betagtenheim Schöneegg
Hünibach
033 225 65 65

Burgerheim · Burgergut Thun Mit spezialisierter Demenzabteilung
Steffisburg
033 439 26 26

Domicil Selve Park Mit Ferienzimmer und/oder mit
Quartier: Innenstadt Übergangslösung
033 224 06 00

Martinzentrum – Wohnen im Mit spezialisierter Demenzwohn-
Alter gruppe
Quartier: Hohmad
033 225 78 78

Wohnen im Alters- und Pflegeheim

Pflegeheim Solviva Berntor
Quartier: Innenstadt
033 225 77 77

Pflegeheim Niesenblick
Quartier: Allmendingen
033 336 23 83

Schärmehof
Bethesda Alterszentren
Quartier: Neufeld
033 334 82 82

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

Sonnematt – 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-
haltsdauer sowie spezielles Haus für
demenzkranke Menschen



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	25
DEMENZ / PSYCHIATRIE	26
GESUNDHEITSBERATUNG	29
HILFSMITTEL	33

ÄRZTINNEN UND ÄRZTE / NOTFÄLLE

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

Ärztinnen und Ärzte / Notfälle

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

Demenzbegleitung

Team Sunneschyn AG
031 335 18 19

IPB Spitex AG
033 334 16 21

**Demenzbetreuung von
2 bis 24 Stunden am Tag**

Dovida Seniorendienste
Berner Oberland
Seniorendienste Schweiz AG
033 847 80 60

IPB Spitex AG
033 334 16 21

Demenztagesstätte

Licht – Schatten
Tagesstätte für Menschen
mit Dezemez
033 335 12 91

Tagestreff
Gutknecht-Stiftung
033 334 34 60

GESUNDHEITSBERATUNG

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

**Beratung zu Alkohol-,
Medikamenten- oder
sonstigen Suchtthemen**

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

Information, Beratung und Therapie
für Betroffene und Angehörige

**Beratung für Menschen
mit Behinderungen und
ihre Angehörigen**

Pro Infirmis
Beratungsstelle Oberland
058 775 13 00

**Beratung für demenzkranke
Menschen und
ihre Angehörigen**

Alzheimer Bern
Beratungsstelle Thun/Berner Oberland
077 437 90 10

Höranalyse und Hörgeräte

Audika Thun
033 223 00 31

Beratung rund ums Hören

Diabetesberatung

Spital STS AG Thun
058 636 29 09

**Individuelle
Gesundheitsberatungen**

Pro Senectute Kanton Bern
Beratungsstelle Thun
033 226 60 60

Ein Angebot von «Zwäg ins Alter»

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

Öffentliche Gesundheitsforen

Tertianum AG
Residenz Bellevue-Park
033 227 07 07

Beratung für Menschen mit Hirnverletzung und ihre Angehörigen	FRAGILE BERN Espace Mittelland 031 376 21 02	Beratung und Unterstützung, regionale Treffen, Kurse und Themenanlässe
Beratung 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 Vermitt-
lung zu Selbsthilfegruppen ver-
schiedenster Themen

Ambulante Stoma-Beratung

Spital STS AG Thun
058 636 22 70

Beratung zur Unfallverhütung

BFU-Sicherheitsdelegierter
der Stadt Thun
033 225 83 60

HILFSMITTEL

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

Beratung und Information zu Hilfsmitteln

Pro Senectute Kanton Bern
Beratungsstelle Thun
033 226 60 60

Vermietung und Verkauf von Hilfsmitteln

a+ hilfsmittelshop
Samariterverein Thun
033 222 10 38

**Vermietung und Verkauf
von Hilfsmitteln**

Rheumaliga Bern und
Oberwallis
031 311 00 06

Verkauf von Hilfsmitteln der
Rheumaliga Schweiz

Rotkreuz-Notruf

Schweizerisches Rotes Kreuz
Kanton Bern
Region Oberland
033 225 00 86

Beratung, Vermietung und
Installation von Notrufsystemen

Atemtherapiegeräte

Lungenliga Bern
Beratungsstelle Thun
031 300 26 26

Information, Instruktion und
Therapiebegleitung

**Vergrossernde, 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

38

BETREUUNG UND PFLEGE ZU HAUSE

53

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 Neuauflage sind drei zusätzliche Spitex-Organisationen hinzugekommen. Diese wurden jeweils am Schluss der verschiedenen Angebote hinzugefügt.

Begleitungen	39
--------------	----

Besuchsdienste	40
----------------	----

Essen und Verpflegung	42
-----------------------	----

Hilfen im Haushalt	45
--------------------	----

Hilfestellungen bei der Administration und der Erledigung der Zahlungen	50
--	----

Mobilität und Verkehrssicherheit	51
----------------------------------	----

Technikhilfe	52
--------------	----

Begleitungen

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

Entlastungsdienst Kanton
Bern
Region Thun-Oberland
033 336 55 60

Dovida Senioren Dienste
Berner Oberland
033 847 80 60

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

Schweizerisches Rotes Kreuz
Fahrdienst Oberland
033 225 00 82

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

IPB Spitex AG
033 334 16 21

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

Riviera Med GmbH
Private Spitex
079 237 55 21

VIVA DOMUS Spitex
0800 883 884
(Gratisnummer)

Besuchsdienste

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

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

Entlastungsdienst Kt. Bern
Region Thun-Oberland
033 336 55 60

Evang. Allianz Region Thun
033 552 00 20

Fachstelle ältere Generation
der ref. Gesamtkirchgemeinde
Thun
079 890 49 58

Die Vermittlung von Freiwilligen
sowie die Besuche sind gratis.

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

Dovida Seniorendienste
Berner Oberland
033 847 80 60

Besuche auch in den Alters- und
Pflegeheimen

Frauenverein Thun
info@frauenvereinthur.ch

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

Team Sunneschyn AG
031 335 18 19

Senevita Casa Berner
Oberland
033 335 72 20

IPB Spitex AG
033 334 16 21

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

Riviera Med GmbH
 Private Spitex
079 237 55 21

VIVA DOMUS Spitex
0800 883 884
 (Gratisnummer)

Geburtstagsbesuche

Besuchsdienst der röm.-kath. Pfarreien
 St. Marien und St. Martin, Thun
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 Ewi's Mahlzeitenfahr-
dienst, Ewina Kissling
077 250 40 80 /
daheimessen@gmx.ch

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

Restaurant 7ni
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

079 890 49 58

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

Röm.-kath. Kirchgemeinde Thun
Pfarramt St. Marien

033 225 03 60

Mittagstische der Evangelischen Allianz Region Thun

Evangelische Allianz Region
Thun

033 552 00 20

Die Anlaufstelle informiert Sie gerne über die Angebote.

Vergünstigtes Verpflegungsangebot

Bistro Blaues Kreuz
033 222 41 60

**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

Dovida
Seniorendienste Berner
Oberland
033 847 80 60

SPITEX Region Thun AG
Hauswirtschaft
033 226 50 50

Spitex Schlossmatt
033 437 07 95
079 464 65 68

Einkaufen

Home Care
Schweizerisches Rotes Kreuz
031 384 02 40

Senevita Casa Berner
Oberland
033 335 72 20

Team Sunneschyn AG
031 335 18 19

Wochenplatzbörse Chinder-
netz Kanton Bern in Zusam-
menarbeit mit Jugendlichen
077 494 67 72

IPB Spitex AG
033 334 16 21

Riviera Med GmbH
Private Spitex
079 237 55 21

VIVA DOMUS Spitex
0800 883 884
(Gratisnummer)

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

Dovida
Seniorenendienste Berner
Oberland
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

Kleine Haushaltsarbeiten

Wochenplatzbörse Chinder-
netz Kanton Bern in Zusam-
menarbeit mit Jugendlichen
077 494 67 72

Home Care
Schweizerisches Rotes Kreuz
031 384 02 40

IPB Spitex AG
033 334 16 21

Riviera Med GmbH
Private Spitex
079 237 55 21

VIVA DOMUS Spitex
0800 883 884
(Gratisnummer)

Putzen

Dovida
Senioren Dienste Berner
Oberland
033 847 80 60

Home Care
Schweizerisches Rotes Kreuz
031 384 02 40

IPB Spitex AG
033 334 16 21

Pro Senectute Kanton Bern
Beratungsstelle Thun
033 226 60 60

Riviera Med GmbH
Private Spitex
079 237 55 21

Senevita Casa Berner
Oberland
033 335 72 20

SPITEX Region Thun AG
Hauswirtschaft
033 226 50 50

Spitex Schlossmatt
033 437 07 95
079 464 65 68

Putzen

Team Sunneschyn AG
031 335 18 19

VIVA DOMUS Spitex
0800 883 884
 (Gratisnummer)

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

Hilfestellung bei der Administration und der Erledigung der Zahlungen

Evangelische Allianz Region Thun
033 552 00 20

Fachstelle ältere Generation
 der ref. Gesamtkirchgemeinde
 Thun
079 890 49 58

Die Vermittlung der Freiwilligen ist
 gratis.

Administrationsdienst
Büroassistentz
Steuererklärungsdiens
Treuhanddienst

Pro Senectute Kanton Bern
Beratungsstelle Thun
033 226 60 60

Die Dienstleistungen sind
kostenpflichtig.

Mobilität und Verkehrssicherheit

**Kurse zu Verkehrssicherheit
und Mobilität**

Kantonspolizei Bern
Verkehr, Umwelt und
Prävention
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

Rotkreuz-Fahrdienst

Schweizerisches Rotes Kreuz
Fahrdienst Oberland
033 225 00 82

Freiwillige Fahrerinnen und Fahrer stellen ihre Freizeit und ihr Privatfahrzeug zur Verfügung

Vergünstigte Freizeitfahrten mit dem Taxi für mobilitätsbehinderte Menschen

Stiftung Behindertentransport Kanton Bern
031 307 40 40

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

Technikhilfe

Unterstützung bei digitalen Themen

UND 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 Neuauflage sind drei zusätzliche Spitex-Organisationen hinzugekommen. Diese wurden jeweils am Schluss der verschiedenen Angebote hinzugefügt.

Ambulante Pflegeangebote	54
--------------------------	----

Entlastung für die pflegenden und betreuenden Angehörigen	58
--	----

Langzeitbegleitung und Sterbebegleitung	60
---	----

Tagesstätten und Ferienzimmer	62
-------------------------------	----

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, Behandlungs- pflege, Abklärung und Beratung

SPITEX Region Thun AG
033 226 50 50

Senevita Casa Berner
Oberland
033 335 72 20

Spitex Schlossmatt
033 437 07 95
079 464 65 68

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) Unterstützung und Betreuung
Palliative Care-Netzwerk
Region Thun
079 139 99 19

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

Dovida Seniorendienste
Berner Oberland
033 847 80 60

IPB Spitex AG
033 334 16 21

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

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

Dovida
Seniorendienste Berner
Oberland
033 847 80 60

Senevita Casa Berner
Oberland
033 335 72 20

Home Care
Schweizerisches Rotes Kreuz
031 384 02 40

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

IPB Spitex AG
033 334 16 21

Riviera Med GmbH
Private Spitex
079 237 55 21

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

SPITEX Region Thun AG
Psychosoziale Betreuung
033 226 50 50

Spitex Schlossmatt
033 437 07 95
079 464 65 68

IPB Spitex AG
033 334 16 21

Riviera Med GmbH
Private Spitex
079 237 55 21

**24-Stunden-Betreuung
zu Hause/Live in**

Dovida
Senioren Dienste Berner
Oberland
033 847 80 60

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
079 890 49 58

CARITAS Bern
Pflegende Angehörige
041 419 22 27
angehoerigepflegen@
caritas.ch

Personen, die Familienmitglieder pflegen, werden für ihre Arbeit entschädigt und professionell begleitet.

Dovida
Senioren Dienste Berner
Oberland
033 847 80 60

Entlastungsdienst Kanton
Bern
Region Thun-Oberland
033 336 55 60

Entlastung für die pflegenden und betreuenden Angehörigen

Evangelische Allianz Region
Thun
033 552 00 20

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

Senevita Casa Berner
Oberland
033 335 72 20

Team Sunneschyn AG
031 335 18 19

Verein Schwerkranke begleiten
der Region Thun
033 221 62 91

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

Dovida
Senioren Dienste Berner
Oberland
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

Senevita Casa Berner
Oberland
033 335 72 20

Langzeitbegleitung und Sterbebegleitung

Verein Schwerkranke begleiten
der Region Thun
033 221 62 91

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

IPB Spitex AG
033 334 16 21

Riviera Med GmbH
Private Spitex
079 237 55 21

VIVA DOMUS Spitex
0800 883 884
(Gratisnummer)

Tagesstätten und Ferienzimmer

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

Tagesstätte und Tagestreff

Licht – Schatten
Tagesstätte für Menschen
mit Demenz

Für Alzheimer- und Demenzkranke

033 335 12 91
076 342 54 54

Tagestreff Gutknecht-Stiftung
033 334 34 60

**Ferienzimmer für nicht
demenzranke Menschen zur
Entlastung der Angehörigen**

Alterswohn- und Pflegeheim
Gutknecht-Stiftung

Aufenthalt ab zwei Wochen

033 334 34 34

Tertianum AG
Residenz Bellevue-Park

Keine Mindestaufenthaltsdauer

033 227 07 07

**Ferienzimmer für Entlastungs-
und Überbrückungsaufenthalte**

WAG, Wohnen und Arbeiten
Gwatt

033 334 40 87



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	69
FINANZEN	72
FREMDSPRACHIGE	74
RECHTSFRAGEN	76
SEELSORGE	77
TODESFALL	80

ALTER

Beratung und Unterstützung bei allen Fragen rund ums Alter

Fachstelle ältere Generation
der ref. Gesamtkirchgemeinde
Thun
079 890 49 58

Pro Senectute Kanton Bern
Beratungsstelle Thun
033 226 60 60

Sozialberatung der Röm.-
kath. Kirchgemeinde Thun
076 267 49 88

Alle drei Institutionen bieten folgende Beratungen an:

Finanzen/Sozialversicherungen,
Wohnen/Heimeintritt, Gesundheit,
Recht, Lebensgestaltung,
betreuende Angehörige, Unter-
stützung zu Hause und bei schwie-
rigen Lebenssituationen

Bei Fragen zur AHV und zu Ergänzungsleistungen (EL)

AHV-Zweigstelle Thun
033 225 85 60

Telefonisches Gesprächsangebot für ältere Menschen

Die Dargebotene Hand –
Telefonische Lebenshilfe
143

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

malreden
Verein Silbernetz Schweiz
0800 890 890

Für ein gutes Gespräch zwischen-
durch oder eine langfristige
Gesprächspartnerschaft.
Alle Anrufe sind kostenlos, anonym
und vertraulich.

Bei Grenzüberschreitungen und Konflikten in der Pflege

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

In der Betreuung zu Hause oder in
Altersinstitutionen

Bei Beziehungs- und Lebensfragen, bei Konflikten und Krisen

Beratungsstelle Ehe
Partnerschaft Familie Thun
033 222 56 88

Beratung, Therapie und Begleitung

**Klären, vermitteln und
schlichten in Konflikt- und
Gewaltsituationen**

Nationales Kompetenzzentrum
Alter ohne Gewalt
Anlaufstelle 0848 00 13 13

Opferhilfe Schweiz
www.opferhilfe-schweiz.ch

Unabhängige Beschwerde-
stelle für das Alter UBA
058 450 60 60

Vertrauliche, unabhängige und
kompetente Beratung

Vista Fachstelle Opferhilfe
033 225 05 60

**Individuelle
Sicherheitsberatungen**

Kantonspolizei Bern
Sicherheitsberatung
031 638 56 60

Einbruchschutz für Eigenheim /
Mietobjekte

Kurse zu Sicherheit im Alltag

Kantonspolizei Bern
Verkehr, Umwelt und
Prävention
031 638 91 00

Primäres Ziel ist die Reduktion von
Einbruch- und Trickdiebstählen

FINANZEN

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

AHV-Zweigstelle Thun
033 225 85 60

Pro Senectute Kanton Bern
Beratungsstelle Thun
033 226 60 60

SICHTBAR Thun
033 225 46 46

Für sehbehinderte und blinde
Menschen

**Budget- und Schuldenberatung,
Schuldensanierung**

Berner Schuldenberatung
031 371 84 84

Fachstelle Schuldensanierung
Berner Oberland
033 221 80 60

Frauenzentrale
des Kantons Bern
031 311 72 01

Die Beratungen in Thun finden im
Beratungszentrum der Selbsthilfe
BE statt.

Gebührenbefreiung Serafe

Serafe AG
058 201 31 67

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

**Klärung und Beratung der
Finanzierung von Folgelösungen
(Ferienbett/Heim)**

Pro Senectute Kanton Bern
Beratungsstelle Thun
033 226 60 60

Beratungen in Thun und Bern
für betroffene Personen und ihre
Angehörigen

**Beratung und finanzielle
Unterstützung bei
einer Krebserkrankung**

Krebsliga Bern
031 313 24 24

Für betroffene Personen und ihre
Angehörigen

FREMDSPRACHIGE

Haben Sie Fragen zu Dienstleistungen und Angeboten für ältere Menschen und möchten Sie gerne in Ihrer Muttersprache beraten oder unterstützt werden?

Bei Bedarf an Übersetzung suchen die Institutionen gemeinsam mit Ihnen nach einer Lösung.

**Zentrale Anlaufstelle für
Migrantinnen und Migranten
in der Region Thun**

KIO
Kompetenzzentrum
Integration
033 225 88 00

Beratung und Information zu
Aufenthalt und Integration sowie
Begegnung und Bildung

**Anlaufstelle für Fragen rund
um das Alter**

Pro Senectute Kanton Bern
Beratungsstelle Thun
033 226 60 60

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

**Beratungsstelle für italienische
Arbeitnehmerinnen und Arbeit-
nehmer sowie für Pensionierte**

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

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

**Treffpunkt für italienische
Seniorinnen und Senioren**

Incontro dei pensionati
italiani nella parrocchia San
Martino
Chiesa Cattolica Oberland
Bernese in collaborazione
con Missione Cattolica Italiana
079 261 78 94

RECHTSFRAGEN

Auskünfte zu Patientenverfügung und Vorsorgeauftrag (DOCUPASS) sowie Sozialversicherungen

Pro Senectute Kanton Bern
Beratungsstelle Thun
033 226 60 60

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

Rechtsberatung

Frauenzentrale
des Kantons Bern
031 311 72 01

Die Beratungen in Thun finden im Beratungszentrum der Selbsthilfe BE statt.

Rechtsauskunftsstelle des Bernischen Anwaltsverbandes
www.bav-aab.ch/de/rechtssuchende/rechtsauskunftsstellen.html

Publikation der Daten jeweils im «Thuner Amtsanzeiger»

SEELSORGE

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

www.akit.ch

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

www.allianz-thun.ch

Seelsorge

Reformierte Gesamtkirchgemeinde Thun:

Pfarramt Goldiwil-
Schwendibach
079 563 48 13

Pfarramt Lerchenfeld
033 222 17 84

Pfarramt Paroisse française
078 919 62 42

Thun-Stadt
033 223 17 66

Seelsorge

Thun-Strättligen
033 334 67 70

Röm.-kath. Kirchgemeinde Thun:

Pfarrei St. Marien
033 225 03 60

Pfarrei St. Martin
033 225 03 33

Paroisse catholique de
 langue française de Berne et
 environs
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

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 Fachstel-
le ältere Generation der ref.
Gesamtkirchgemeinde Thun
079 890 49 58

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

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

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



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	85
BILDUNG UND KULTUR	89
DIGITALE MEDIEN UND RADIO	95
TREFFPUNKTE	97

BEWEGUNG UND SPORT

Entspannung und Gesundheit, Fitness und Tanz

Pro Senectute Kanton Bern
Beratungsstelle Thun
033 226 70 70

Volkshochschule
Region Thun
033 221 44 61

Öffentliches Altersturnen

Schärmehof
Bethesda Alterszentren
033 334 82 82

Senioren- und Wanderferien

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
079 890 49 58

Publikation im Jahresprogramm
der Fachstelle und im «reformiert»
sowie in Flyern in den Kirchge-
meindehäusern

Senioren- und Wanderferien

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

Auskünfte bei den Pfarrei-Sekretariaten der Kirchgemeinde

Pfarrei St. Martin
033 225 03 33

Pro Senectute Kanton Bern
Beratungsstelle Thun
033 226 70 70

Spezielle Turn- und Sportangebote 65+

All Blacks Thun
Thuner Laufsportverein
www.allblacks.ch

Jogging- und Nordic-Walking-Angebot

Boccia Club Thun
www.bocciacub-thun.ch

Spezielle Turn- und Sportangebote 65+

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

Spezielle Turn- und Sportangebote 65+

Turnverein Thun
Fitness Frauen II

Turnen (gesundheitsorientierte
Turnstunden)

**[www.tvthun.ch/abteilungen/
polysport/fit-2/](http://www.tvthun.ch/abteilungen/polysport/fit-2/)**

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

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

Turn- und Sportvereine

Übersicht:

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

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
079 890 49 58

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

Wandergruppen

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

Generationenmärit

UND Generationentandem
079 836 09 37

Dieser Markt mit Infoständen zu Angeboten für Alt und Jung findet im Rahmen des Generationenmärits 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
Weiterbildungen zu spezifischen
Themen rund ums Alter**

Fachstelle ältere Generation
der ref. Gesamtkirchgemein-
de Thun
079 890 49 58

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

Pfarrei St. Martin
033 225 03 33

**Veranstaltungen und Kurse für
Menschen aller Generationen**

UND Generationentandem
079 836 09 37

**Vielfältige Tages- und
Abendkurse**

Volkshochschule Region Thun
033 221 44 61

Bereiche: Sprachen, Grundkom-
petenzen, Mensch, Kultur, Gesell-
schaft, Gestalten, Musik und Tanz

**Vorträge zu Lebensqualität
und Gesundheitsförderung**

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

Ausflüge und Besichtigungen

Fachstelle ältere Generation
der ref. Gesamtkirchgemeinde
Thun

079 890 49 58

Publikationen im «reformiert»
und in Flyern in den
Kirchgemeindehäusern

Pro Senectute Kanton Bern
Beratungsstelle Thun

033 226 70 70

Röm.-kath. Kirchgemeinde
Thun

Pfarrei St. Marien

033 225 03 60

Pfarrei St. Martin

033 225 03 33

Zytbörse Thun

079 902 16 06

Thuner Chötti
Verein für aktive Menschen

033 336 26 07/033 437 21 34

Seit mehr als 40 Jahren

Bildungsangebot

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

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

Filmvorführungen und Diavorträge

Fachstelle ältere Generation
der ref. Gesamtkirchgemeinde
Thun
079 890 49 58

Im Rahmen der Seniorennach-
mittage (Oktober – April) in ver-
schiedenen Kirchgemeindehäusern

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

Tertianum AG
Residenz Bellevue-Park
033 227 07 07

Filmvorführungen und Diavorträge

Cinedolcevità – Kinogenuss
am Nachmittag
Im Kino Rex Thun
033 222 22 88

Kino im Allmendguet
Bethesda Alterszentren
033 334 38 00

Gemeinsam singen und musizieren

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

Pro Senectute Kanton Bern
Beratungsstelle Thun
033 226 70 70

UniSONO
UND Generationentandem
079 836 09 37

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

Konzerte

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

Kunst	Kunstmuseum Thun Kontakt Kunstvermittlung 033 225 86 10	Projekte rund ums Alter
Lesungen	Fachstelle ältere Generation der ref. Gesamtkirchgemeinde Thun 079 890 49 58	
Regelmässige Treffen für Seniorinnen und Senioren	Heilsarmee Thun 033 222 40 10	Frauentreffen 2 x monatlich, Treffen für alleinstehende Frauen 1 x monatlich, Männertreffen 1 x monatlich, Seniorentreffen 1 x monatlich
Theater	Fachstelle ältere Generation der ref. Gesamtkirchgemeinde Thun 079 890 49 58	Im Rahmen der Seniorenach- mittage (Oktober–April) in ver- schiedenen Kirchgemeindehäusern

Theater

Röm.-kath. Kirchgemeinde Thun

Pfarrei St. Marien

033 225 03 60

Pfarrei St. Martin

033 225 03 33

Vergünstigungen für Menschen mit kleinem Budget

KulturLegi Kanton Bern

031 378 60 36

Mit der KulturLegi-Karte der Caritas

DIGITALE MEDIEN UND RADIO

Computerkurse

Pro Senectute Kanton Bern

Beratungsstelle Thun

033 226 70 70

**Online- und Print-Magazin
UND Generationentandem**

UND Generationentandem
079 836 09 37

erscheint viermal jährlich

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

Radio60plus
079 463 06 92

Kurse zur SBB App

rundum mobil GmbH
033 334 00 20

Selbstsicher und gut informiert
mit dem öffentlichen Verkehr unterwegs

Unterwegs im Netz - aber sicher!

Kantonspolizei Bern
in Zusammenarbeit mit
Pro Senectute Kanton Bern
Beratungsstelle Thun
033 226 60 60

Kurs für Seniorinnen und Senioren
mit Grundwissen zu den digitalen
Medien

TREFFPUNKTE

Basteln und Nähen

Fachstelle ältere Generation
der ref. Gesamtkirchgemeinde
Thun
079 890 49 58

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 Blaues Kreuz
033 222 41 60

Öffentliche Restaurants, Cafeterias & Bistros in Institutionen

Allmendguet
Bethesda Alterszentren
033 334 38 00

Martinzentrum – Wohnen im
Alter
033 225 78 78

Sonnematt – Wohnen im Alter
033 334 55 34

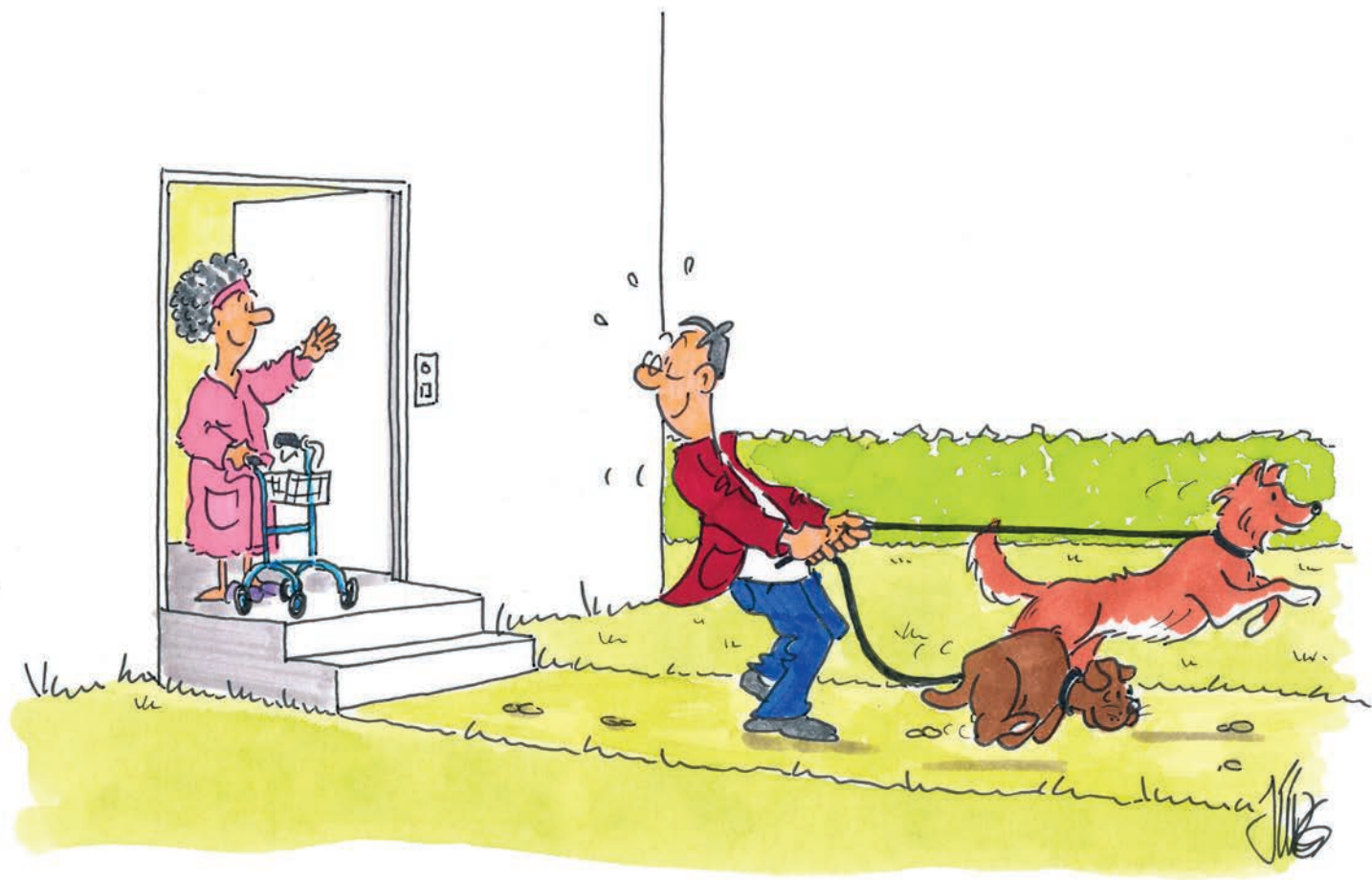
Tertianum AG
Residenz Bellevue-Park
Brasserie du Parc
033 227 07 07

Restaurant 7ni
WAG, Wohnen und Arbeiten Gwatt
033 334 40 80

Spielen und Jassen, Lotto

Fachstelle ältere Generation
der ref. Gesamtkirchgemeinde
Thun
079 890 49 58

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.

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

Anpacken im Caritas-Markt Thun

Caritas-Markt Thun
031 378 60 33

Mitarbeit im Verkauf, Lager, in der Logistik oder als Fahrer/-in

Unterstützung bei digitalen Anliegen im DigiTreff

Caritas-Markt Thun
031 378 60 33

Fragen zu mitgebrachten Geräten wie Smartphone, Tablet und Laptop beantworten sowie Anwendungen und Funktionen mit den Teilnehmenden üben

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

Evangelische Allianz Region
Thun
033 552 00 20

**Übernahme von Besuchsdien-
sten, Mitarbeit an den Mittags-
tischen, Hilfe bei der Durchfüh-
rung von Seniorennachmittagen,
Leitung von Wandergruppen,
Mithilfe bei der Durchführung
von Wanderferien**

Fachstelle ältere Generation
der ref. Gesamtkirchgemeinde
Thun
079 890 49 58

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

**Übernahme von Mandaten im
Erwachsenenschutzbereich**

Fachstelle für private
Mandatstragende (PriMa)
033 225 84 68

**Freiwilligenarbeit auf dem
Robinsonspielplatz**

Fachstelle Kinder und Jugend
033 335 12 52

Der Robinsonspielplatz steht
Kindern und Erwachsenen als
Treffpunkt zur Verfügung.

Mitarbeit im Café 0-100 der reformierten Kirchgemeinde

Fachstelle soziale Arbeit,
der ref. Gesamtkirchgemeinde
Thun

079 431 07 95

(Anfragen gerne per
Nachricht)

Instruieren neuer Gäste, wie die
Selbstbedienung in der Küche
funktioniert

Jeweils von Oktober bis Februar
am Freitagnachmittag von
14.00 – 17.00 Uhr

Besuchsdienste in Alters- und Pflegeheimen

Frauenverein Thun
info@frauenvereinthur.ch

Freiwillig kulturelles Wissen weitergeben

Kulturschule Thun
033 221 48 92

Kulturelle Gepflogenheiten der
Schweiz für Menschen mit Asylhin-
tergrund vermitteln

Besucherkommunikation in den Ausstellungen, Unterstützung bei Veranstaltungen

Kunstmuseum Thun
033 225 84 20

**Foodsave - gemeinsam
gegen Verschwendung von
Lebensmitteln**

Madame Frigo
thunisstthun@gmail.com

Kühlschränke kontrollieren, Hygienestandards gewährleisten und Mithilfe bei Verteilaktionen von grösseren Lebensmittelspenden

**Unterstützung von Seniorinnen
und Senioren bei der Erledigung
ihrer Administration, Hilfe bei
der Erledigung der Steuerer-
klärung, Leitung von Sportkursen**

Pro Senectute Kanton Bern
Beratungsstelle Thun
033 226 60 60

**Gestaltung von Radiobeiträgen,
Übernahme von administrativen
Arbeiten, Unterstützung von
Kolleginnen und Kollegen bei
technischen Arbeiten**

Radio60plus
079 463 06 92

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

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

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

**Monatliche Anlässe für Senior-
innen 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 Senior-
innen- und Senioren-Arbeit; Aus-
künfte bei den Pfarrei-Sekretariaten

Übernahme von Fahrdiensten

Schweizerisches Rotes Kreuz
Kanton Bern
Region Oberland
033 225 00 82

Sie fahren die Kundinnen und Kun-
den zum Termin und wieder nach
Hause.

**Entlastung der Angehörigen,
Langzeitbegleitung und Sterbe-
begleitung**

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 Unter-
stützung von Menschen mit
Sehbehinderung**

SICHTBAR THUN
033 225 46 46

Besuchsdienste, Unterstützung zu Hause und bei der Administration

**Mitarbeit in der Schreibkurve
Thun**

Südkurve Thun
033 552 15 52

Unterstützung beim Ausfüllen von Steuererklärungen, RAV-Anmeldungen, Formularen und Schreiben von Bewerbungen

Mithilfe bei der Lebensmittelabgabe

Tischlein deck dich

Abgabestelle Thun Mitte
Mittlere Strasse 19, 3600 Thun
Öffnungszeit:
Freitag, 14.45 – 15.45 Uhr

Mithilfe beim Ausladen und Präsentieren der Lebensmittel und Begleitung der Lebensmittelabgabe

Abgabestelle Thun Westhalle
Industriestrasse 5, 3600 Thun
Öffnungszeit:
Mittwoch, 10.00 – 11.00 Uhr

052 224 44 88

Freiwilligenarbeit im Generationendialog

UND Generationentandem
079 836 09 37

Mitarbeit in verschiedenen Projekten
– Generationenmärkt, Generationenforum, Generationentalk, Polit-podium, Digitale Teilhabe, Magazin, Multimedia, Begegnungszentrum
Offenes Höchhus

Freiwilligenarbeit mit geflüchteten Menschen

Verein Asyl
Berner Oberland
033 552 09 09
freiwillige@asyl-beo.ch

Unterstützung beim Deutsch Lernen, Nachhilfe, Begleitung im Alltag und beim Wohnen, Unterstützung bei administrativen Angelegenheiten, Begleitung bei der Stellensuche, Kurzzeit-Einsätze, Einsätze in der Kollektivunterkunft, verschiedene Projekte

Begleitung von Schwerkranken und Sterbenden, Langzeitbe- gleitungen zu Hause, in Heimen und Spitälern

Verein Schwerkranke begleiten
der Region Thun
033 221 62 91

Menschen mit körperlicher Beeinträchtigung unterstützen

WAG Wohnen und Arbeiten
für Körperbehinderte Gwatt
033 334 40 87

Bewohnende beim Einkauf oder Ausflug begleiten, gemeinsam Kaffee trinken, einen Spielnachmittag verbringen oder spazieren gehen

Mitarbeit bei der Zytbörse Thun

Zytbörse
079 902 16 06

Fähigkeiten, Wissen und Talente
andern Menschen gegen Zeitgut-
schriften 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, Sekreta-
riat oder Klubleitung. Saalbetreuung
während den Vorstellungsmorgen
im Kino Rex. Schulung und Beglei-
tung der Freiwilligen durch den
Thuner Verein und den Dachverein.

**Mithilfe in Verkauf und
Warenbewirtschaftung**

Blaukreuz-Brocki Thun
033 222 41 60

Mithilfe in Service und Küche

Bistro Blaues Kreuz
033 222 41 60



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, 3600 Thun
Tel. 033 225 85 60
ahvzweigstelle@thun.ch
www.thun.ch

All Blacks Thun

Thuner Laufsportverein
www.allblacks.ch

Allmendguet

Bethesda Altersbetreuung AG

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. 033 439 63 00
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

Amt für Bildung und Sport

Hofstettenstrasse 14, 3600 Thun
Tel. 033 225 84 06
bildung@thun.ch
www.thun.ch

Associazione Solidarietà e Diritti c/o KIO Thun

Uttigenstrasse 3, 3600 Thun
Tel. 031 311 50 91
diritti.thun@gmail.com
www.solidarietaediritti.ch

Audika Thun

Bälliz 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

thun@berner-eheberatung.ch

www.berner-eheberatung.ch

Berner Gesundheit

Regionalzentrum Berner

Oberland

Aarestrasse 38 B, 3600 Thun

Tel. 033 225 44 00

thun@beges.ch

www.bernergesundheits.ch

Berner Schuldenberatung

Zweigstelle Oberland

Aarestrasse 38 B, 3600 Thun

Tel. 031 371 84 84

info@schuldeninfo.ch

www.schuldeninfo.ch

Bernische Ombudsstelle für

Alters-, Betreuungs- und

Heimfragen

Bümplizstrasse 128, 3018 Bern

Tel. 031 372 27 27

info@ombudsstellebern.ch

www.ombudsstellebern.ch

Bestattungsamt

Strättligenstrasse 14, 3645 Gwatt

Tel. 033 225 82 45

bestattungsamt@thun.ch

www.thun.ch

Betagtenheim 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, 3600 Thun

Tel. 033 225 83 60

toni.zimmermann@thun.ch

www.thun.ch

Bistro Blaues Kreuz

Bernstrasse 14, 3612 Steffisburg

Tel. 033 222 41 60

www.besofr.blaueskreuz.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

Blaukreuz-Brocki Thun

Bernstrasse 14, 3612 Steffisburg

Tel. 033 222 41 60

brockishopthun@

blaueskreuzbern.ch

www.besofr.blaueskreuz.ch

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

Café 0 - 100

Fachstelle soziale Arbeit der
ref. Gesamtkirchgemeinde Thun
Albert Schweitzer-Weg 1,
3600 Thun
Tel. 079 431 07 95 (Anfragen
gerne per Nachricht)
noemi.porfido@ref-kirche-thun.ch

Caritas Bern

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

Caritas-Markt Thun

Seestrasse 18, 3600 Thun
Tel. 031 378 60 33
freiwilligenarbeit@caritas-bern.ch

CasaGusto

c/o Pro Senectute

Forchstrasse 145, 8032 Zürich
Tel. 058 451 50 50
kontakt@casa-gusto.ch
www.casa-gusto.ch

Cinedolcevida

Kino Rex
Aarestrasse 2a, 3600 Thun
Tel. 033 222 22 88
info@cinedolcevida.ch
www.cinedolcevida.ch/
category/thun
www.kino-thun.ch

collectors

Velo-Hauslieferdienst und Recycling-Abholdienst

Tel. 033 224 01 66
info@collectors-thun.ch
www.collectors-thun.ch

Curling Veteranen

Vereinigung Thun

cvtobmann@ccthunregio.ch
www.ccthunregio.ch

D**Die Dargebotene Hand -
Telefonische Lebenshilfe**

Tel. 143

www.143.ch**Domicil Selve Park**

Scheibenstrasse 33, 3600 Thun

Tel. 033 224 06 00

selvepark@domicilbern.chwww.selvepark.domicilbern.ch**Dovida**

Seniorendienste Berner Oberland

info.berner-oberland@dovida.chwww.dovida.ch/local-office/berner-oberland**E****Einwohnerdienste der Stadt Thun**

Hofstettenstrasse 14, 3600 Thun

Tel. 033 225 82 49

einwohnerdienste@thun.chwww.thun.ch**Entlastungsdienst Kanton Bern
Region Thun-Oberland**

Schwarztorstrasse 32, 3007 Bern

Tel. 033 336 55 60

be@entlastungsdienst.chwww.entlastungsdienst.chwww.sofort-betreuung.ch**Evangelische Allianz Region Thun**

Tel. 033 552 00 20

www.allianz-thun.ch**F****Fachstelle ältere Generation der
ref. Gesamtkirchgemeinde Thun**

Frutigenstrasse 4, 3600 Thun

Tel. 079 890 49 58

[katharina.buser@](mailto:katharina.buser@ref-kirche-thun.ch)ref-kirche-thun.chwww.ref-kirche-thun.ch**Fachstelle für private
Mandatstragende (PriMa)**

Hofstettenstrasse 14, 3600 Thun

Tel. 033 225 84 68

soziales@thun.chwww.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

Präsidentin Marianne Burkhard
Goldiwilstrasse 18, 3600 Thun
Tel. 079 754 50 47
info@frauenvereinthun.ch
www.frauenvereinthun.ch

**Frauenzentrale BE
Rechts-, Vorsorge-, Budget-
beratung und Mediation**

Zeughausgasse 14, 3011 Bern
Tel. 031 311 72 01
sekretariat@frauenzentralebern.ch
www.frauenzentralebern.ch

G

Generationenmärit 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

Hohmadpark

Frutigenstrasse 38, 38A, 40, 40A,
46 & 46A, 3600 Thun
Hauenstein Immobilien AG
Schönbergstr. 23, 3654 Gunten
Tel. 033 244 66 66

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

Verkehr, Umwelt und Prävention

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

KIO Kompetenzzentrum Integration

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

Krebsliga Bern

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

KulturLegi Kanton Bern

Zähringerstrasse 25, 3012 Bern

Tel. 031 378 60 36

bern@kulturlegi.ch

www.kulturlegi.ch/kanton-bern

Kulturschule Thun

Industriestrasse 5, 3600 Thun

Tel. 033 221 48 92

thun@kultur-schule.ch

Kunstküche

Hofstettenstrasse 12, 3600 Thun

Tel. 033 225 86 10

Kunstmuseum Thun**Thunerhof**

Hofstettenstrasse 14, 3600 Thun

Tel. 033 225 84 20

kunstmuseum@thun.ch

www.kunstmuseumthun.ch

Kontakt Kunstvermittlung

Tel. 033 225 86 10

vermittlung@thun.ch

KIRCHEN

AKiT (Arbeitsgemeinschaft der Kirchen in Thun)

www.akit.ch

Reformierte**Gesamtkirchgemeinde Thun**

www.ref-kirche-thun.ch

Pfarramt Goldiwil-Schwendibach

Dorfstrasse 63B, 3624 Goldiwil

Tel. 079 563 48 13

goldiwil@ref-kirche-thun.ch

Pfarramt Lerchenfeld

Elsterweg 36A, 3603 Thun

Tel. 033 222 17 84

lerchenfeld@ref-kirche-thun.ch

Pfarramt Paroisse française

Pasteur J. Lantz

Tel. 078 919 62 42

Thun-Stadt

Frutigenstrasse 22, 3600 Thun

Tel. 033 223 17 66

thun.stadt@ref-kirche-thun.ch

Thun-Strättligen

Schulstrasse 45B, 3604 Thun

Tel. 033 334 67 70

straettligen@ref-kirche-thun.ch

Röm.-kath. Kirchgemeinde Thun

Kapellenweg 7, 3600 Thun

Tel. 033 225 03 50

verwaltung@kath-thun.ch

www.kath-thun.ch

Pfarrei St. Marien

Kapellenweg 9, 3600 Thun

Tel. 033 225 03 60

st.marien@kath-thun.ch

Pfarrei St. Martin

Martinstrasse 7, 3600 Thun

Tel. 033 225 03 33

st.martin@kath-thun.ch

Paroisse catholique de langue française de Berne et environs

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

Evangelisch-Lutherische Kirche

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

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

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

M

Madame Frigo
thunisstthun@gmail.com

malreden
Telefonisches Gesprächs-
angebot für ältere Menschen
Tel. 0800 890 890
www.malreden.ch

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

N

Nationales Kompetenzzentrum Alter ohne Gewalt

Anlaufstelle 0848 00 13 13
www.alterohnegewalt.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
 Südstrasse 120, 8008 Zürich
 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, 3600 Thun

Tel. 033 226 60 60

oberland@be.prosenectute.ch

www.be.prosenectute.ch

www.wohnen60plus.ch

CasaGusto

c/o Pro Senectute

Forchstrasse 145, 8032 Zürich

Tel. 058 451 50 50

kontakt@casa-gusto.ch

www.casa-gusto.ch

R

Radio60plus

Bachhubelweg 22, 3612 Steffisburg

Tel. 079 463 06 92

info@radio60plus.ch

www.radio60plus.ch

Rechtsauskunftsstelle des Bernischen Anwaltsverbandes

Frutigenstrasse 22, 3600 Thun

www.bav-aab.ch/de/

rechtssuchende/rechtsauskunfts-
stellen.html

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

Riviera Med GmbH**Private Spitex**

Geschäftsstelle

Scheibenstrasse 3, 3600 Thun

Tel. 079 237 55 21

info@riviera-med.com

www.riviera-med.com

Robinson Spielplatz

Fachstelle Kinder und Jugend

Illienweg 2, 3604 Thun

Tel. 033 335 12 52

robinson@thun.ch

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**

Bethesda Alterszentren

von May-Strasse 43, 3604 Thun

Tel. 033 334 82 82

heim@schaermehof.ch

www.schaermehof.ch

Schlossgut Schadau

Senioren-Wohngemeinschaft

Seestrasse 26a, 3600 Thun

Tel. 033 221 01 88

info@schlossgut-schadau.ch

www.schlossgut-schadau.ch

**Schweizerisches Rotes Kreuz
Kanton Bern Region Oberland**

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

beocare - Bildung SRK

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

beocare - Entlastung

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

Home Care

Tel. 033 225 00 87
Tel. 079 924 13 74
betreuung-oberland@srk-bern.ch

Rotkreuz-Fahrdienst

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

Rotkreuz-Notruf

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

Trauercafé SRK Interlaken

Stadthaus Unterseen
Untere Gasse 2, 3800 Unterseen
1. Etage
Tel. 033 225 00 87

Selbsthilfe BE

Beratungszentrum Thun

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

Senevita Casa Berner Oberland

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

SERAFE AG (ehemals Billag AG)

Tel. 058 201 31 67
www.serafe.ch

SICHTBAR THUN

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

Sonn matt - Wohnen im Alter

Sonn mattweg 7B, 3604 Thun

Tel. 033 334 55 34

sonnmatt@wia-thun.ch

www.wia-thun.ch

Sozialberatung der röm.-kath.

Kirchgemeinde Thun

Kapellenweg 7, 3600 Thun

Tel. 076 267 49 88

www.kath-thun.ch

Spital STS AG

Krankenhausstr. 12, 3600 Thun

Tel. 058 636 00 00

info@spitalstsag.ch

www.spitalstsag.ch

Alterspsychiatrischer Dienst

Tel. 058 636 47 00

Diabetesberatung

Tel. 058 636 29 09

diabetesberatung@spitalstsag.ch

Memory Clinic

Tel. 058 636 47 00

Notfallzentrum Spital Thun

Tel. 058 636 99 99

Psychiatrischer Notfalldienst**Ambulatorium Thun**

Tel. 058 636 47 00

Ambulante Stoma-Beratung

Tel. 058 636 22 70

Zahnärztlicher Notfalldienst

Tel. 058 636 00 00

SPITEX Region Thun AG**Geschäftsstelle**

Militärstrasse 6, 3600 Thun

Tel. 033 226 50 50

info@spitex-region-thun.ch

www.spitex-region-thun.ch

Spitex Schlossmatt

Waisenhausstrasse 2, 3600 Thun

Tel. 033 437 07 95

Tel. 079 464 65 68

info@spitex-schlossmatt.ch

www.spitex-schlossmatt.ch

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

Südkurve Thun

Industriestrasse 5, 3600 Thun

Tel. 033 552 15 52

schreibkurve@suedkurve-thun.ch

T

Tagestreff Gutknecht-Stiftung

Postgässli 15A, 3604 Thun

Tel. 033 334 34 60

tagestreff@gks-thun.ch

www.gks-thun.ch

Tagesstätte für Menschen mit Demenz

Licht - Schatten

Zelglistrasse 6, 3608 Thun

Tel. 033 335 12 91

Tel. 076 342 54 54

info@licht-schatten-thun.ch

www.licht-schatten-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

Tischlein deck dich

Tel. 052 224 44 88

info@tischlein.ch

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

Tel. 079 890 49 58

Trauercafé Interlaken

Stadthaus Unterseen

Untere Gasse 2, 3800 Unterseen

1. Etage

Tel. 033 225 00 80

Turnverein Allmendingen

www.tvallmendingen.ch

Turnverein Thun

Fitness Frauen II, Männerriege

www.tvthun.ch

U**Unabhängige Beschwerdestelle
für das Alter UBA**

Malzstrasse 10, 8045 Zürich

Tel. 058 450 60 60

Anlaufstelle Tel. 0848 00 13 13

info@uba.ch

www.uba.ch

UND Generationentandem

Höchhusweg 17, 3612 Steffisburg

Tel. 079 836 09 37

und@generationentandem.ch

www.generationentandem.ch

V

Bebo Casa Dienste AG

Venner-Zyro-Park Thun

Berntorgasse 7, 3600 Thun

Tel. 033 333 26 26

admin@venner-zyro-park-thun.ch

www.venner-zyro-park-thun.ch

Verein Alterswohnen

im Lerchenfeld

Lerchenfeldstrasse 47, 3603 Thun

Tel. 033 222 18 07

Tel. 079 567 08 02

margrith.gyger@gmx.ch

Verein Asyl

Berner Oberland

Frutigenstrasse 4, 3600 Thun

Tel. 033 552 09 09

freiwillige@asyl-beo.ch

www.asyl-beo.ch

Verein Die Zauberlaterne

Terreaux 7, 2000 Neuchâtel

Tel. 032 723 77 17

thun@zauberlaterne.org

www.zauberlaterne.org

Verein Schwerkranke begleiten der Region Thun

Einsatzleitung

Tel. 033 221 62 91

info@schwerkranke-begleiten.ch

www.schwerkranke-begleiten.ch

Vista Fachstelle Opferhilfe

Bälliz 49, 3600 Thun

Tel. 033 225 05 60

VIVA DOMUS Spitex

Bälliz 12, 3600 Thun

Tel. 0800 883 884 (Gratisnummer)

info@vivadomus.ch

www.vivadomus.ch

Volkshochschule

Region Thun

Marktgasse 17, 3600 Thun

Tel. 033 221 44 61

info@vhs-thun.ch

www.vhs-thun.ch

W

Wissensforum

Blaues Kreuz BE/SO/FR

Kasernenstrasse 17, 3600 Thun

Tel. 033 222 01 77

fs.thun@blaueskreuzbern.ch

www.besofr.blaueskreuz.ch

Wochenplatzbörse Chindernetz

Kanton Bern

(ehemals Pro Juventute)

Frutigenstrasse 4, 3600 Thun

Tel. 077 494 67 72

wochenplatz.thun@chindernetz.be

www.thun.smalljobs.ch

Stiftung WAG Wohnen und Arbeiten für Körperbehinderte Gwatt

Hännisweg 5, 7, 10, 3645 Gwatt

Tel. 033 334 40 80

info@wag-gwatt.ch

www.wag-gwatt.ch

Z

Zytbörse Thun

3600 Thun

Tel. 079 902 16 06

info@zytboerse.ch

www.zytboerse.ch

IM NOTFALL

144 Sanitätsnotruf

112/117 Polizei

118 Feuerwehr

1414 Rega