

Info 60+

Hilfreiche Hinweise für Seniorinnen und Senioren

Liebe Spiezerinnen und Spiezer

Das «Info 60+» wurde erstmals von der Alterskommission der Gemeinde Spiez für die Senioren und Seniorinnen unserer Gemeinde erstellt. Seit Januar 2015 liegt die Verantwortung für die Gestaltung und Aktualisierung dieser Broschüre bei der Koordinationsstelle 60+.

Sie finden hier wichtige Telefonnummern, Adressen von Beratungsstellen und Dienstleistungsanbietern und Sie erhalten Informationen über Freizeit- und Kontaktmöglichkeiten in der Region.

Eine laufend aktualisierte Fassung dieser Broschüre im Format A4 wird auf der Webseite www.spiez60plus.ch zum Downloaden bereitgestellt. Zudem finden Sie dort auch alle weiteren Informationen und aktuelle Themen zum Alter.

Gerne nehmen wir Anregungen und Ergänzungen zu den vorhandenen Informationen entgegen (Koordinationsstelle 60+, Mo 14-16 Uhr unter 033 655 46 45 oder per E-Mail: dorothea.maurer@gemeindespiez.ch).



Soziale Dienste
Koordinationsstelle 60+

In Zusammenarbeit mit der Alterskommission der Gemeinde Spiez

Inhaltsverzeichnis

Notfallnummern	3
Koordinationsstelle 60+	4
Beratung	5
Pro Senectute Berner Oberland	5
Kirchliche Institutionen	5
Lebensfragen	7
Rechtsfragen	8
Finanzielle Fragen	9
Zu Hause	11
Wochenplatzbörse Spiez	11
Besuchsdienste für Behinderte und Betagte	11
Hilfe im Haushalt	12
Mahlzeiten	13
Entlastungsangebote	15
Seniorenwohnungen	16
Transportdienste / Begleitung	17
Gesundheit	18
Pflege Zuhause	18
Hilfsmittel	18
Notruf-Systeme	19
Chronische Leiden	20
Gesundheitsberatung	21
Zwäg ins Alter	22
Selbsthilfegruppen	22
Heime	23
Alters- und Pflegeheime in Spiez und Umgebung	23
Ferienbett	25
Umzug ins Heim	26
Freizeit	27
Fitness	27
Begegnung	29
Bildung / Kurse	31
Koordinationsstelle Freiwilligenarbeit Spiez	32
Todesfall	33
Meldepflichten / Bestattungen	33
Spiezer Bestattungsdienste	34
Wohnungsräumungen	35
Impressum / Sponsoren	36

Notfallnummern

Polizei	117
Feuerwehr	118
Sanitätsnotruf	144
REGA	1414

Notfallnummer Hausärzte (Fr. -.88/Min.)	0900 57 67 47
Apotheken-Notfalldienst Spiez	079 668 01 91
Augenärztl.Notfalldienst Regionalspital Thun	033 226 2626
Zahnärztl.Notfalldienst Regionalspital Thun	033 226 2626
Toxikologisches Institut	145

Elektro-Notruf	033 655 01 88
Pikett-Dienst BKW	0844 121 175
24 h Pikett Wasserschäden und Überschwemmungen	033 650 14 00
REGAS Kabelnetz Service-und Pikettdienst	033 654 52 88

Dargebotene Hand	143
Psychiatrische Dienste Thun	033 226 47 00

Tierambulanz / Tierrettungsdienst	079 460 58 14
Tierklinik Thun	033 222 44 77

Koordinationsstelle 60+

Dorothea Maurer
Koordinationsstelle 60+
Asylstrasse 42 / Stockhornstrasse 12
3700 Spiez

Telefon: 033 655 46 45

E-Mail: dorothea.maurer@gemeindespiez.ch

Öffnungszeiten: montags 14:00 – 16:00 Uhr
(Termine auf Anfrage möglich)

Die Koordinationsstelle 60+ ist Dreh- und Angelpunkt aller Fragen zum Thema „Alter“ in Spiez. Aufgabe dieser Stelle ist es, alle Angebote in der Gemeinde Spiez zu koordinieren und die Vernetzung zwischen den Institutionen und Anbietern von Dienstleistungen für die Bevölkerung 60+ sicherzustellen.

An die Koordinationsstelle 60+ können Sie sich wenden:

- wenn Sie Fragen haben zu Hilfeleistungen und Dienstleistungsangeboten für ältere Menschen
- wenn Sie sich über Möglichkeiten informieren wollen, innerhalb der Gemeinde und zugunsten der Bevölkerung 60+ aktiv zu sein (z.B. ein Projekt realisieren, Ideen und Anregungen einbringen)
- wenn Sie eine Dienstleistung für die Bevölkerung 60+ in Spiez anbieten und sich mit dem vorhandenen Netzwerk verknüpfen wollen

Pro Senectute Berner Oberland

Beratungsstelle für alle Fragen rund um das Alter
www.pro-senectute.region-beo.ch

Malerweg 2
Postfach 2420
3601 Thun
oberland@be.pro-senectute.ch

033 226 60 60

Kirchliche Institutionen

Reformierte Kirchgemeinde

www.refkirche-spiez.ch

Kirchgasse 5
3700 Spiez
sekretariat@refkgspiez.ch
verwaltung@refkgspiez.ch

033 654 40 04

033 654 40 45

Pfarramt Spiez
pfarramt.spiez@refkgspiez.ch

033 654 14 52

Pfarramt Einigen
pfarramt.einigen@refkgspiez.ch

033 654 12 29

Pfarramt Faulensee
pfarramt.faulensee@refkgspiez.ch

033 654 21 34

Pfarramt Hondrich-Spiezwiler
Kreis Hondrich
pfarramt.hondrich@refkgspiez.ch
Pikettnummer

033 654 80 46

0848 00 07 60

Pfarramt Hondrich-Spiezwiler
Kreis Spiezwiler
pfarramt.spiezwiler@refkgspiez.ch
Pikettnummer

033 654 97 57

0848 00 07 60

Katholische Kirchgemeinde

www.kathbern.ch/spiez

Zentrum Bruder Klaus
Belvédèrestrasse 6
3700 Spiez
bruderklaus.spiez@kathbern.ch

033 654 63 47

Solina Spiez Heimseelsorge

Frau Brigitte Amstutz
brigitte.amstutz@solina.ch

033 655 4040

Evangelisch Methodistische Kirche EMK

www.emk-spiez.ch

Matthäuskirche
Kapellenstrasse 9
3700 Spiez

033 654 45 20

Neuapostolische Kirche

www.spiez.nak.ch

Stockhornstrasse 26
3700 Spiez

033 437 94 39

Evangelisches Gemeinschaftswerk

www.egwspiez.ch

Kornmattgasse 6/8
3700 Spiez

033 654 69 12

Christliches Lebenszentrum Spiez

www.clzspiez.ch

Faulenbachweg 92
3700 Spiez

033 650 16 16

Lebensfragen

Beratungsstelle Ehe, Partnerschaft, Familie

www.berner-eheberatung.ch

Frutigenstrasse 29

3600 Thun

beratungthun@bluewin.ch

033 222 56 88

Schweizerischer Blinden- und Sehbehindertenverband

www.sbv-fsa.ch

SBV Sektion Bern

3000 Bern

sektion.be@blindenverband.ch

076 500 63 21

Gehörlosenfachstelle Bern

www.gehoerlosenfachstellen.ch/consulting/region/bern/

Belpstrasse 24

3007 Bern

bern@gehoerlosenfachstellen.ch

031 384 20 00

Vista – Fachstelle Opferhilfe bei häuslicher und sexueller Gewalt

www.vista-thun.ch

Bälliz 49

3600 Thun

033 225 05 60

Frauenhaus Thun Berner Oberland

033 221 47 47

Berner Gesundheit Suchtberatung und Prävention Zentrum Oberland

www.bernergesundheits.ch

Aarestrasse 38B

3601 Thun

thun@beges.ch

033 225 44 00

Abteilung Soziales Spiez

www.spiez.ch

Sonnenfelsstrasse 1

3700 Spiez

sozialdienste@gemeindespiez.ch

033 655 33 55

Rechtsfragen

Rechtsauskunft des bernischen Anwaltsverbandes

www.bav-aab.ch

Keine telefonischen und schriftlichen Auskünfte / persönlich Vorsprechen ohne Anmeldung / Öffnungszeiten am ersten und dritten Mittwoch des Monats von 17.00 bis 19.00 Uhr (max. Fr. 50.- pro Konsultation)

Frutigenstrasse 29

3600 Thun

034 423 11 89

Sekretariat: info@bav-aab.ch

Bernische Ombudsstelle für Alters- und Heimfragen, Bern

An die Ombudsstelle kann sich jede Person wenden, die sich ungerecht behandelt oder verletzt fühlt im Zusammenhang mit häuslicher, ambulanter oder stationärer Pflege. Jede Person, die von Vorkommnissen von Missbrauch und anderen Grenzverletzungen betroffen ist oder Kenntnis hat.

Sprechstunden nach Vereinbarung

info@ombudsstellebern.ch

031 372 27 27

Rechtsberatung Frauenverband Berner Oberland

www.frauenverband-berneroberland.ch

Frauenverband Berner Oberland

Untere Hauptgasse 14

3600 Thun

033 222 42 66

fbo.thun@bluewin.ch

Mieterverband Kanton Bern

www.mieterverband.ch/mv-be

Monbijoustr. 61/PF

3000 Bern 23

Tel. Voranmeldung 0848 844 844

mv@mvbern.ch

Pro Senectute Berner Oberland Sozialberatung

www.pro-senectute.region-beo.ch

Malerweg 2

3601 Thun

033 226 60 60

oberland@be.pro-senectute.ch

Dokumente

Aufbewahren von Testamenten, Ehe- und Erbverträgen

Gemeindeschreiberei Spiez

033 655 33 15

oder bei allen Notariatsbüros

Finanzielle Fragen

HiFiDi – Hilfe in finanziellen Dingen

www.hifidi.ch

Budgetberatung/ Finanzplanung/ Versicherungsanpassung/ Schuldensanierung
Diese Hilfe ist kostenlos und absolut vertraulich

Thunstrasse 34

3700 Spiez

033 654 52 90

info@hifidi.ch

Vermögenszentrum

www.vermoegenszentrum.ch

Bälliz 48

3600 Thun

033 252 22 22

vzthun@vermoegenszentrum.ch

AHV-Zweigstelle Thun

Thunerhof

Hofstettenstrasse 14

3602 Thun

033 225 89 47

ahvzweigstelle@thun.ch

Pro Senectute Berner Oberland

www.pro-senectute.region-beo.ch

Malerweg 2

3601 Thun

033 226 60 60

oberland@be.pro-senectute.ch

Für Bezüger von Ergänzungsleistungen (EL):

Kultur Legi

Die Kulturlegi verschafft Spiezerinnen und Spiezern mit nachweislich kleinem Einkommen vergünstigten Zugang zu Kultur-, Sport- und Bildungsanlässen. In Spiez bieten zirka 20 Institutionen KulturLegi-Nutzerinnen und –Nutzern 30 bis 50% Ermässigung auf ihr Angebot an. Eine KulturLegi beantragen können Personen, die in Spiez leben, Sozialhilfe oder Ergänzungsleistungen beziehen oder Krankenkassen-Prämienverbilligungen (zweithöchste Stufe) erhalten. Auskunft erhalten Sie bei den Sozialen Diensten Spiez (033 655 33 55) und bei der AHV-Zweigstelle in Thun (Hofstettenstrasse 14, 3600 Thun, 033 225 82 59)

Tischlein deck dich Lebensmittelabgabe an Menschen mit geringem Einkommen
www.tischlein.ch

Abgabestelle Spiez:
Evangelisches Gemeinschaftswerk
Kornmattgasse 6
3700 Spiez
Jeden Freitag von 9.30 bis 10.30 Uhr

Bezugskarten erhältlich beim Hifidi (033 654 52 90)

Caritas Markt Thun

www.caritas-bern.ch/p84001089.html

Im Caritas-Markt Thun können Menschen mit kleinem Einkommen zu sehr günstigen Preisen einkaufen

Seestrasse 18
3600 Thun

033 221 87 02

Eine Einkaufskarte erhalten Sie bei der Caritas Bern, den Sozialdiensten, kirchlichen Beratungsstellen und Büros für AHV- und IV-Ergänzungsleistungen.

RADIO- UND FERNSEHEMPFANGSGEBÜHREN

BILLAG

www.billag.com

Hotline 0844 834 834

Gebührenbefreiung

Personen, die zusätzlich zu ihrer AHV-oder IV-Rente Ergänzungsleistungen des Bundes erhalten, werden auf schriftliches Gesuch hin von der Gebührenpflicht befreit.

Wochenplatzbörse Spiez

www.wochenplatzboerse.ch

Haben Sie regelmässige Arbeiten zu erledigen, die ein Schüler oder eine Schülerin übernehmen könnte? Gegen ein Taschengeld können die Jugendlichen z.B. Einkäufe erledigen, den Rasen mähen oder andere Arbeiten übernehmen. Wenn Sie keinen Internetzugang haben, hilft Ihnen das KJAS-Team gerne beim Aufschalten Ihres Angebots.

Kinder- und Jugendarbeit Spiez (KJAS)

Thunstrasse 6

3700 Spiez

033 655 08 16

kjas@gemeindespiez.ch

Besuchsdienste

Begegnungsdienst Spiez

Dorothea Maurer, Koordinationsstelle 60+

Asylstrasse 42

3700 Spiez

Mo 14.00-16.00

033 655 45 46

dorothea.maurer@gemeindespiez.ch

Besuchsdienst der Reformierten Kirche

Pfarrer Patrick Woodford

Interlakenstrasse 77

3705 Faulensee

033 654 21 34

pfarramt.faulensee@refkgspiez.ch

Besuchsdienst der Katholischen Kirchgemeinde

Belvédèrestrasse 6

3700 Spiez

033 654 63 47

bruderklaus.spiez@kathbern.ch

Besuchsdienst Solina

Doris Bleuler

doris.bleuler@solina.ch

033 655 40 40

Hilfe im Haushalt

SPITEX Region Thun Pflege, Betreuung, Hauswirtschaft, Psychiatrie, Palliative Care
www.spitex-region-thun.ch

Stützpunkt Spiez

Malerweg 2

3600 Thun

info@spitex-region-thun.ch

033 226 50 50

Hausreinigungsdienst Spiez für AHV- und IV-Bezügerinnen und -Bezüger

Angebot: Der Hausreinigungsdienst Spiez bietet jedes Jahr von März bis Mai die Aktion «Frühlingsputz» sowie im September die Aktion «Herbstputz» an. Die Arbeiten werden durch tüchtige Frauen in Zweier- oder Dreiergruppen ausgeführt.

Für wen? Das Angebot richtet sich an die Bezügerinnen und Bezüger von AHV- und IV-Renten mit Wohnsitz in der Gemeinde Spiez (Einigen, Faulensee, Hondrich, Spiezwiler).

Zweck: Durch die Besorgung der oft beschwerlichen Reinigungsarbeiten trägt der Hausreinigungsdienst dazu bei, dass AHV- und IV-Rentnerinnen und -Rentner möglichst lange in ihrem eigenen Zuhause leben können.

Kosten: Die Kosten richten sich nach dem steuerbaren Einkommen und Vermögen der Auftraggeberin, des Auftraggebers.

Kontakt: Frau Marianne Tschabold

076 345 29 30

„**Ig für Di**“ Angebot des christlichen Lebenszentrums
www.clzspiez.ch/de/engagement/ig-fuer-di.html

Eine Plattform, die dazu dienen soll, Dienstleistungen/Material zu vermitteln. Es kann für Dienstleistungen/Material angefragt und Dienstleistungen/Material angeboten werden. Z.B. jemand sucht Leute zum Zügeln oder Lampe montieren; jemand stellt seine Werkzeuge zur Verfügung; etc.

Entschädigungen für Hilfestellungen von Angehörigen oder Privatpersonen
Wenn Angehörige oder Privatpersonen Hilfestellungen leisten, so empfiehlt es sich, in gemeinsamem Einvernehmen klare Abmachungen für eine Entschädigung zu vereinbaren. Hilfe bei der Berechnung der Entschädigung erhalten Sie bei den AHV- und Budgetberatungsstellen.

Mahlzeiten

Mittagstische der Kirchgemeinden

Alle Mittagstische werden im «Spiez Info», «reformiert.», «Pfarrblatt», im Kirchenzettel sowie auf www.refkirche-spiez.ch publiziert. Weitere Auskünfte:
Sekretariat der Reformierten Kirchgemeinde

Kirchgasse 5

3700 Spiez

033 654 40 04

Mittagstisch Spiez / Spiezwiler

Jeweils am 3. Donnerstag im Monat um 12.00 Uhr von Oktober bis April im Kirchgemeindehaus. Anmeldung bis Dienstags

Frau Ruth Jutzeler

033 654 78 48

Frau Mengia Brügger

033 654 75 32

Mittagstisch Hondrich

Jeweils am 3. Donnerstag im Monat um 12.00 Uhr von Oktober bis März in der Kirchgemeindestube. Anmeldung bis Dienstag 12.00 Uhr

Frau R. Zurbrügg

033 655 30 38 / 079 775 69 44

Frau D. Rösch

033 654 66 38 / 079 810 33 15

Mittagstisch Einigen

Jeweils am 1. Mittwoch um 12.00 Uhr (Okt., Nov., Febr., März und April)

Auskunft Trudi Thalman

033 654 43 47

und Heidi Gafner

033 654 65 08

Mittagstisch Faulensee

Jeweils am 1. und 3. Donnerstag um 12.00 Uhr von Oktober bis März im Kirchensaal Faulensee. Anmeldung bis Dienstag 12.00 Uhr

Anmeldung und Auskunft Frau Margrit Wüthrich 033 654 62 15

Mittagstisch der Evangelisch methodistischen Kirche

Suppentaxi November bis März, jeden Freitag, 12.15 Uhr

Matthäuskirche Spiez

Kapellenstrasse 9

3700 Spiez

033 654 45 09

Cena Comunitaria

www.refkirche-spiez.ch, Rubrik Agenda

Suppentag mit Minestrone

Jeweils am 2. Montag des Monats von 12.15–13.30 Uhr in der Kirchgemeindestube Einigen

Herr Hans Hirschi

033 654 64 43

hans_hirschi@bluewin.ch

Mahlzeiten-Hauslieferdienste

Mahlzeitendienst Spiez

Jeden Mittwoch gratis Hauslieferung kalter Mahlzeiten zum Aufwärmen

Solina Spiez
spiez@solina.ch

033 655 40 40

Spitex Region Thun Hauslieferung von Frischmahlzeiten aus dem Solina
www.spitex-region-thun.ch

Stützpunkt Spiez
Malerweg 2
3600 Thun
info@spitex-region-thun.ch

033 226 50 50

Konditorei Felder/Tearoom Delphin Hauslieferung von warmen Frischmahlzeiten
www.felder-delphin.ch

Frutigenstrasse 14
3700 Spiez

033 654 15 55

Solina Spiez Restaurant

Das Restaurant ist öffentlich mit Selbstbedienung
Öffnungszeiten: Montag–Freitag 8.30– 17.00 Uhr,
Samstag und Sonntag 9.00–17.00 Uhr
Stockhornstrasse 12
3700 Spiez

033 655 40 40

Alters- und Pflegeheim Eigen

Mittagessen und Abendessen vor Ort mit Voranmeldung
Harschlismattweg 3
3705 Faulensee

033 650 74 00

Seniorenwohngemeinschaft Piccolo

Mittagessen vor Ort mit Voranmeldung
Kirchgasse 20
3700 Spiez

033 654 93 43

Entlastungsangebote

Entlastungsdienst Kanton Bern

www.entlastungsdienst.ch

Frau Marianne Anneler

Thunstrasse 37

3661 Uetendorf

033 336 55 60

marianne.anneler@entlastungsdienst.ch

Entlastung von betreuenden Angehörigen / Betreuung von pflegebedürftigen Familienmitgliedern / keine Hausarbeiten

beocare.ch – Entlastung Angehörige Schweizerisches Rotes Kreuz, Bern-Oberland

www.beocare.ch

Länggasse 2

3600 Thun

0844 144 144

info.beocare@srk-thun.ch

Information und Beratung über Entlastungsangebote für Angehörige und Betreuende von älteren, kranken oder sterbenden Menschen. Vermittlung von ausgebildeten Freiwilligen für die alltägliche Betreuung, Sterbebegleitung und Sitzwache.

Tagestreff Solina Spiez (Entlastung für Angehörige)

www.solina.ch

Stockhornstrasse 12

3700 Spiez

033 655 40 40

spiez@solina.ch

Der Tagestreff bietet Menschen, die auf Tagesbetreuung angewiesen sind, eine individuell angepasste Tagesgestaltung. In einer wohlwollenden Umgebung erleben sie Sinn und haben Teil an der Gemeinschaft.

Begleitung Schwerkranker, Thun

www.schwerkranke-begleiten.ch

Herr Heinz Christen

Mattenstrasse 6

3600 Thun

info@schwerkranke-begleiten.ch

033 221 54 57

Home Instead

www.homeinstead.ch/berner-oberland

Seniorenbetreuung Berner Oberland GmbH

Thunstrasse 8

3700 Spiez

berner-oberland@homeinstead.ch

033 847 80 60

Seniorenwohnungen

Lina Schaeren Haus

www.altersgerecht.ch

Asylstrasse 42A und 42B

Auskünfte: Solina Spiez

Stockhornstrasse 12

3700 Spiez

033 655 40 40

Seniorenwohnen Krone Spiez

www.krone-spiez.ch

Auskünfte:

Herr Karl Burgener

Seestrasse 3

3700 Spiez

033 655 01 10

Transportdienste / Begleitung

Rotkreuz-Fahrdienst

Schweizerisches Rotes Kreuz, Bern-Oberland

www.srk-bern.ch/oberland

Vermittlungsstelle Niedersimmental-Spiez 079 880 31 78

Öffnungszeiten:

Montag bis Freitag 9.00–11.00 Uhr

Freiwillige des Rotkreuz-Fahrdienstes begleiten ältere, behinderte oder kranke Menschen zum Arzt, ins Spital oder zur Therapie. Die Fahrerinnen und Fahrer schenken ihre Zeit und stellen für die Fahrten ihr Privatfahrzeug zur Verfügung.

Allround Taxi (auch für RollstuhlfahrerInnen)

Herr A. Moser

Neumattstr. 12

3700 Spiez

033 654 10 10

Taxi 4x4

www.taxi4x4.ch

Saanenstrasse 31

3770 Zweisimmen

033 722 0404

Vergünstigte Fahrten für mobilitätsbehinderte Menschen

www.stiftung-btb.ch/deutsch/angebot/frameset_oberland.html

Über Pro Senectute können mobilitätsbehinderte Personen mit entsprechendem Arztzeugnis einen Ausweis beantragen, der vergünstigte Fahrten ermöglicht. Diese Fahrten werden von der Stiftung Behindertentransport Bern (BTB) subventioniert.

Kirchen-Sammeltaxi

Für Menschen mit einer Geh- oder Sehbehinderung, die einen Anlass besuchen möchten, der im «reformiert» oder im Pfarrblatt angekündigt wurde

Bestellen nur über Sammel-Taxi: 033 654 10 10

(Sie bezahlen pro Fahrt direkt im Taxi Fr. 5.-, die Kirchgemeinde übernimmt den Rest)

Sekretariat der Ref. Kirchgemeinde

033 654 40 04

oder kath. Pfarreibüro Spiez

033 654 63 47

Pflege Zuhause

Spitex Region Thun

www.spitex-region-thun.ch

Stützpunkt Spiez

Malerweg 2

3600 Thun

info@spitex-region-thun.ch

033 226 50 50

Hausbetreuungsdienst für Stadt und Land (private Spitex)

www.homecare.ch

Zentrale für alle Regionen und Kantone

Filiale Thun

info@homecare.ch

0844 77 48 48

033 336 21 84

Home Instead

www.homeinstead.ch/berner-oberland

Seniorenbetreuung Berner Oberland GmbH

Thunstrasse 8

3700 Spiez

berner-oberland@homeinstead.ch

033 847 80 60

Hilfsmittel

Krankenmobilenmagazin

Vermietung von Betten, Rollstühlen, Gehstöcken etc.

Nach Absprache

033 654 41 37

Solina Spiez

www.solina.ch (in Notfällen auch Sa und So sowie nachts möglich)

Stockhornstrasse 12

3700 Spiez

033 655 40 40

RS-Hilfsmittel Heimberg

www.rs-hilfsmittel.ch

Bernstrasse 292/295

3627 Heimberg

info@rs-hilfsmittel.ch

033 438 33 33

MedElan

Kirschgartenstrasse 1

3705 Faulensee

Kontakt: Frau Anita Schenk und Herr Leendert Hoogendijk

admin@medelan.ch

033 654 21 00

Notruf-Systeme

Rotkreuz-Notruf

Schweizerisches Rotes Kreuz, Bern-Oberland

www.srk-bern.ch/oberland

Länggasse 2

3600 Thun

notruf@srk-thun.ch

033 225 00 86

Ob Zuhause oder unterwegs der Rotkreuz-Notruf bietet älteren oder kranken Menschen rund um die Uhr die nötige Sicherheit. Bei einem Sturz, bei Unwohlsein oder in einer Notlage genügt ein Druck auf die Alarmtaste und die SRK-Notrufzentrale sorgt umgehend für die nötige Hilfe.

Notrufsysteme der Swisscom

www.swisscom.ch/notruf

Swisscom Shop

Bälliz 60

3600 Thun

033 221 92 79

Die Notrufsysteme **TeleAlarm[®]S12** und **emporiaESSENCEplus** bieten einen Mehrwert an Sicherheit für zu Hause und unterwegs. Die Gewissheit, im Bedarfsfall sofort Hilfe anfordern zu können, wird damit zum diskreten Lebensbegleiter.

Chronische Leiden

Spitex Region Thun

www.spitex-region-thun.ch

Stützpunkt Spiez

Malerweg 2

3600 Thun

033 226 50 50

info@spitex-region-thun.ch

Psychiatrische Dienste Thun

www.spitalstsag.ch/de/Psychiatrische-Dienste

033 226 47 00

Diagnose und Behandlung von psychischen Krankheiten im Alter
Zuweisung durch den Hausarzt empfohlen

Lungenliga Bern

Regionalstelle Berner Oberland

Aarefeldstrasse 19

3600 Thun

033 224 04 44

rst.oberland@lungenliga-be.ch

Beratungs- und Rehabilitationsstelle für Sehbehinderte und Blinde des Kantons Bern

Information und Beratung für Betroffene und Angehörige/ Hilfsmittelverkauf/
Beratung auch zu Hause

Neufeldstrasse 97

3012 Bern

031 306 36 36

info@brsb.ch

Rheumaberatung – Pro Infirmis Oberland

Niesenstrasse 1

3602 Thun

033 225 55 00

berner-oberland@proinfirmis.ch

**Beratungsstelle für Demenz der
Alzheimervereinigung Bern-Oberland**
www.alz.ch

Frau Kathrin Häberli
berneroberland@alz.ch

033 438 10 18

Information und Beratung von Betroffenen und ihren Familien/
Angehörigengruppen von Alzheimer- und anderen Demenzkranken

Gesundheitsberatung

Berner Gesundheit

Fachstelle für Suchtprobleme, Gesundheitsförderung und Suchtprävention
Aarestrasse 38B
3601 Thun
thun@beges.ch

033 225 44 00

Diabetesberatung

www.stsag.ch

Spital Thun – Simmental AG
Krankenhausstrasse 12
3600 Thun

033 226 29 09

Ernährungsberatung

Dipl. Ernährungsberaterin SRK
Frau Karin Dubach
Hondrichstrasse 41
3700 Spiez
kf.dubach@bluewin.ch

033 654 57 19

pro audito Thun-oberland ost

www.pro-audito-thun.ch

Verein für Menschen mit Hörproblemen
Nünenstrasse 34
3600 Thun

033 222 87 29

Zwäg ins Alter

Pro Senectute Berner Oberland

Malerweg 2

3600 Thun

oberland@be.pro-senectute.ch

033 226 60 60

ZWÄG INS ALTER ist ein Gesundheitsförderungsprogramm für die Bevölkerung 65+ zur Förderung und Erhöhung der Gesundheitskompetenzen in den Bereichen Bewegung und Ernährung sowie zur Förderung sozialer Kontakte und zur medizinischen Vorsorge.

Das Programm umfasst individuelle Gesundheitsberatungen bei Ihnen zu Hause oder in unserer Beratungsstelle. Alleine oder in Zusammenarbeit mit Multiplikatoren in der Altersarbeit bieten wir massgeschneiderte Veranstaltungen zu Themen der Gesundheitsförderungen im Alter an. Die Angebote sind kostenlos. Sie werden von der Gesundheits- und Fürsorgedirektion des Kantons Bern finanziert.

Selbsthilfegruppen

Selbsthilfe BE

www.selbsthilfe-be.ch

Beratungszentrum Thun

Marktgasse 17

3600 Thun

thun@selbsthilfe-be.ch

033 221 75 76

Alters- und Pflegeheime in Spiez und Umgebung

Solina Spiez

www.solina.ch

Stockhornstrasse 12
3700 Spiez
spiez@solina.ch

033 655 40 40

Alters- und Pflegeheim Eigen

www.apheigen.ch

Harschlismattweg 3
3705 Faulensee
info@aph-eigen.ch

033 654 30 85

Privataltersheim Wendelsee

www.wendelsee.ch

Belvédèrestrasse 15
3700 Spiez
info@wendelsee.ch

033 654 22 00

Seniorenwohngemeinschaft Piccolo

www.piccolo-spiez.ch

Kirchgasse 20
3700 Spiez
piccolo-spiez@bluewin.ch

033 654 93 43

Alters- und Pflegeheim Lindenmatte

Spitalstrasse
3762 Erlenbach im Simmental
info@aph-lindenmatte.ch

033 681 86 86

Alterszentrum Bachtele

www.alterszentrum-bachtele.ch

Oberdorfstrasse 6

3752 Wimmis

info@alterszentrum-bachtele.ch

033 657 86 86

Altersheim Reichenbach

www.altersheim-reichenbach.ch

Fröschenmoosweg 5

3713 Reichenbach

info@altersheim-reichenbach.ch

033 676 82 82

Pension Adelmatt

www.pension-adelmatt.ch

Mülenenstrasse 14

3707 Aeschi

info@pension-adelmatt.ch

033 655 60 30

Chalet Stampach (Pflegeheim Frutigland)

www.pflegeheimfrutigland.ch

Alleestrasse 32

3703 Aeschi

033 654 92 32

Pflegeheim Frutigland

www.pflegeheimfrutigland.ch

Adelbodenstrasse 27

3714 Frutigen

033 672 29 29

Alters- und Pflegeheim Rialto

www.pflegeheim-rialto.ch

Ischlagweg 17/19

3706 Leissigen

aphrialto-sekretariat@bluewin.ch

033 847 88 47

Alters- und Pflegeheim Enzian

www.aph-enzian.ch

Gheiweg 10
3646 Einigen

033 243 39 77

Unter «www.wohnen60plus.ch» können Sie Institutionen innerhalb einer gewünschten Region suchen (Dienstleistung der Pro Senectute)

Ferienbett

Auf Anfrage in allen Heimen möglich

Umzug ins Heim

Gemeindeverwaltung Spiez, Abteilung Sicherheit

Wenn Sie einen Umzug ins Alters- oder Pflegeheim planen, so nehmen Sie bitte mit der Einwohnerkontrolle Kontakt auf zwecks Regelung des Aufenthaltsstatus.

sicherheit@gemeindespiez.ch

033 655 33 48

Heilsarmee Brocki Berner Oberland

www.brocki.ch/filialen/berner-oberland-1/

Weekendweg 7

3646 Einigen

033 511 23 13

Abholdienst und Räumungen

0848 276 254

brocki.berneroberland@heilsarmee.ch

Checkliste für den Umzug

Unbedingt zu informieren sind:

- Einwohnerkontrolle, Steuerverwaltung
- AHV-Ausgleichsstelle für Selbständige und Rentner
- Bank / PostFinance
- Krankenkasse und Versicherungen
- Post
- Strassenverkehrsamt
- div. Telefon- und Fernsehanbieter
- BKW und Wasserversorgung
- Vereins-, Kurs-, Clubsekretariate
- Zeitschriften- und Zeitungsabonnemente
- Kaminfeger
- Freunde und Bekannte

Fitness

FitGym in Faulensee

Ein Angebot der Pro Senectute Berner Oberland

Montag 13.30–14.30 Uhr

Kontakt: Frau Therese Schütz

033 650 13 55

Weitere Angebote wie Wandern, Velo, etc.

033 226 60 60

www.pro-senectute.region-beo.ch

Fit bleiben – Kraft, Gesundheit und körperliches Wohlbefinden im Solina Spiez

www.solina.ch

Medizinische Trainingstherapie und Massagen für Senioren

Professionelle Betreuung durch dipl. Physiotherapeuten und Fitnessinstructorin

Kontakt Frau Shah

033 655 44 75

physio.spiez@solina.ch

Turnverein Spiez

www.turnverein-spiez.ch

Drei Trainingsgruppen für verschiedene Alterskategorien am Donnerstagabend

Kontakt Frau Anita Meyer

033 650 18 18

Altersturnen Seniorinnen Piano

Sanftes Training mit Gymnastik, Tanz, Koordination, Gedächtnistraining sowie Entspannung und Spiel. Donnerstags, 17.15 – 18.15, Turnhalle Seematte

Für Nicht-Mitglieder des Turnvereins Fr. 5.- pro Lektion

Kontakt Frau Josefine Gunz

033 654 67 12

Männerturnverein Spiez

Zwei Trainingsgruppen für verschiedene Alterskategorien am Donnerstagabend

Kontakt Herr Fritz Neukomm

033 654 52 45

www.turnenspiez.ch/mtv

Nordic Walking-Treff in Faulensee

Dienstag und Donnerstag, Treffpunkt Parkplatz Tenne

Kontakt Frau Louise Bamert

033 654 76 03

l.bamert@spiez.ch

Vitaswiss (Ehemalige Volksgesundheit)

Bewegung in der Turnhalle Einigen, Schulhaus Roggern

jeweils Montag 18.00–19.00 Uhr

Auskunft: Frau Catherine Faes

033 654 33 86

catherinefaes@gmx.ch

Selbstverteidigung

für Frauen und Männer ab 45

Trainingslokal: Dürrenbühlweg 35, 3700 Spiez

Schnupperlektion wird angeboten

Kontakt Herr Fritz Glücki

033 654 69 10

Hallenbad Aeschi

Rollstuhlgängiges Hallenbad mit Lehrschwimmbecken, Thermalbecken mit Massagedüsen und Sauna.

Auskunft

033 654 63 69

Spiez bietet ein breites Angebot an sportlichen Aktivitäten

Für die Liste der Sportvereine kontaktieren Sie das

Sekretariat Sportkommission

033 655 33 83

oder besuchen Sie die Homepage der Gemeinde www.spiez.ch

Begegnung

Projekt „Alt und Jung begegnen sich in der Schule“

Ein Projekt der Spiezer Schulen, bei dem Senioren und Seniorinnen sich im Klassenzimmer engagieren.

Kontaktstelle:

Abteilung Bildung Spiez

033 655 33 67

bildung@gemeindespiez.ch

Zäme ab 55

Ein Angebot des Sozialwerks des EGW Spiez für alle Interessierten jeweils am 1. Dienstag im Monat. Es werden Wanderungen, Ausflüge und sonstige gemeinsame Aktivitäten angeboten.

Jahresprogramm und Detailprogramme erhältlich bei

Herr Markus Kiener

markus.kiener@gmx.ch

033 654 10 19

Angebote der Reformierten und der Katholischen Kirchgemeinde und der gemeinnützigen Frauenvereine

Sie werden jeweils im «reformiert.», im «Pfarrblatt», im Kirchenzettel des Amtsanzeigers sowie auf der jeweiligen Homepage publiziert.

Jassnachmittag für Seniorinnen und Senioren

www.kathbern.ch/spiez, Rubrik Veranstaltungen

Chemistube des Zentrums Bruder Klaus, Spiez, jeden 2. Mittwoch von 13.30–17.00 Uhr, im Unkostenbeitrag von Fr. 2.50 ist Kaffee, Tee und ein feines Zvieri inbegriffen

Sekretariat Kath. Kirchgemeinde

033 654 63 47

Spielnachmittag für SeniorInnen in der Ludothek

www.ludothek-spiez.ch

Jeweils dienstags oder donnerstags

033 654 30 22

14.30 – 16.30 in der Ludothek. Die Spieldaten

sind auf der website zu finden. Anmeldung erforderlich.

Seniorenrad

www.refkirche-spiez.ch, Rubrik Agenda

Aktive SeniorInnen treffen sich regelmässig, um mit- und füreinander etwas zu tun. Jeweils am 3. Mittwoch des Monats.

Frau Vreni Dähler

033 654 46 31

vreni.daehler@bluewin.ch

Sekretariat Ref. Kirchgemeinde

033 654 40 04

Cena Comunitaria

www.refkirche-spiez.ch, Rubrik Agenda

Suppentag mit Minestrone zugunsten Waldenserkirche in Italien

Pfarrkreis Einigen

Jeweils am 2. Montag des Monats von 12.15–13.30 Uhr in der
Kirchgemeindestube Einigen

Herr Hans Hirschi

033 654 64 43

hans_hirschi@bluewin.ch

Zyschtigs-Zmorge Spiez

www.refkirche-spiez.ch, Rubrik Agenda

Jeweils am Dienstag, 9.00–11.00 Uhr, 9 x im Jahr

Vortrag und gemeinsames Morgenessen im Ref. Kirchgemeindehaus Spiez

Frau Rosmarie Kaiser

033 650 93 18

Missionsarbeitsverein Spiez

www.refkirche-spiez.ch, Rubrik Agenda

Vierzehntägliches Treffen zu gemeinnützigen Arbeiten für den Bazar

Frau Erika Jordi

033 654 39 16

Nauen Einigen / Gwattstutz

www.refkirche-spiez.ch, Rubrik Agenda

Motto: „Uf üsem Schiff hei alli Platz“. Monatliche Angebote ausser August und November. 2 kulturelle Anlässe, 1x Lotto, 6x ein Ausflug mit Car und Adventsfeier

Frau Elisabeth Weinreich

033 534 53 23

Träff 60 plus Spiez

www.refkirche-spiez.ch, Rubrik Agenda

Von November bis Mai im Ref. Kirchgemeindehaus

1x pro Monat am Donnerstag, 14.30 Uhr, Vortrag, Theater, Musikbeiträge
Anschliessend Zvieri. Im Mai jeweils ein Ausflug.

Frau Rosmarie Kaiser

033 650 93 18

Träff 60 plus Hondrich / Spiezwiler

www.refkirche-spiez.ch, Rubrik Agenda

Von November bis März im neuen Saal Schulhaus Hondrich

1x pro Monat am Mittwoch, 14.45 Uhr. Im Juni jeweils ein Ausflug.

Frau Margrit Steuri

033 654 25 55

Arbeitskreis Einigen

www.refkirche-spiez.ch

14-tägliche Treffen jeweils mittwochs 9:00 – 11:00. Handarbeiten zum Verkauf am
„Einiger Frühlingfescht“ und für den Weihnachtsmärit.

Frau Therese Weber

033 654 1041

Bildung / Kurse

beocare.ch – Bildung

Schweizerisches Rotes Kreuz, Bern-Oberland

www.beocare.ch

Länggasse 2, 3600 Thun

033 225 00 85

bildung.beocare@srk-thun.ch

Für die anspruchsvolle Aufgabe in der Betreuung und Pflege von Angehörigen
erwerben die Kursteilnehmenden theoretisches und praktisches Wissen.

Volkshochschule Spiez-Niedersimmental

www.vhsn.ch

Sekretariat

Bahnhofstrasse 10

3700 Spiez

033 654 94 44

Öffnungszeiten: Montag –Freitag, 8.30–11.00 Uhr

info@vhsn.ch

Pro Senectute Berner Oberland

www.pro-senectute.region-beo.ch - Bildung

Malerweg 2, 3601 Thun
oberland@be.pro-senectute.ch

033 226 60 60

Koordinationsstelle Freiwilligenarbeit Spiez

Spiez Marketing AG

Nicole Wyss

Koordination Freiwilligenarbeit

Bahnhof

Postfach 357

3700 Spiez

spiez@thunersee.ch

033 655 90 00

- Ausschreibung und Verwaltung von Freiwilligenstellen
- Beratung von Freiwilligen
- Beratung von Organisationen und Vereinen

Sind Sie...

- auf der Suche nach einer sinnvollen Freizeitbeschäftigung?
- interessiert an einer neuen Herausforderung?
- motiviert, Ihre Zeit für einen guten Zweck einzusetzen?

... dann suchen wir genau Sie!

Es gibt in Spiez zahlreiche Organisationen und Vereine, wo freiwilliges Engagement gefragt ist. Wichtig ist, dass Sie sich für eine Tätigkeit entscheiden, die Ihnen Spass macht und die Sie in Ihrer Persönlichkeitsentwicklung weiter bringt. Sie können sich beispielsweise als Fahrer beim Rotkreuz-Fahrdienst zur Verfügung stellen, Schülern bei deren Hausaufgaben helfen, sich in einem Vorstand engagieren oder kranke und betagte Menschen besuchen – die Möglichkeiten sind vielfältig – lassen Sie sich bei uns beraten.

Eine Übersicht der pendenten Freiwilligenstellen finden Sie an folgenden Orten:

- Internet auf www.wohnen.spiez.ch, Rubrik Freiwilligenarbeit
- Aushang im Info-Center Spiez
- Schaukasten vor Einwohnergemeinde Spiez
- Schaukasten vor Tourismusbüro Faulensee
- Regelmässige Informationen im SpiezInfo

Meldepflichten / Bestattungen

Todesfall – was ist zu tun?

- Wenn der Todesfall zu Hause erfolgt, unverzüglich Notfallarzt benachrichtigen. Er stellt die ärztliche Todesbescheinigung zuhänden des Zivilstandsamtes aus.
- Einer der nächsten Angehörigen, ein Verwandter oder der Bestatter meldet den Todesfall beim zuständigen Zivilstandsamt des Todesortes mit Familienbüchlein und Niederlassungsausweis.
- Überdenken Sie die Bestattungsform: Kremation oder Erdbestattung.
- Ist ein Testament / Ehe- oder Erbvertrag vorhanden?
- Nehmen Sie Kontakt auf mit einem Bestattungsdienst Ihrer Wahl. Bei einem persönlichen Gespräch geht der Bestatter auf Ihre Wünsche ein und berät Sie kompetent bei allen auftretenden Fragen. Er informiert Sie über die anfallenden Kosten und Drittleistungen.
Falls Erben/Angehörige die Bestattung nicht finanzieren, betreffend Finanzierung unbedingt mit der Einwohnerkontrolle Kontakt aufnehmen und keine Aufträge selber erteilen.
- Wenn erwünscht, hilft der Bestatter bei allen persönlichen Drucksachen wie Leidzirkulare, Zeitungsinserate und spätere Danksagungskarten.
- Die Gemeindeverwaltung Spiez ist die Koordinationsstelle für alle Bestattungszeiten. Bestattungswünsche können Sie dort deponieren (Abteilung Sicherheit, sicherheit@gemeindespiez.ch, 033 655 33 48).
- Bitte kontaktieren Sie die Gemeindeverwaltung Spiez (Abteilung Sicherheit) auch, wenn die Bestattung nicht in der Wohngemeinde stattfindet.
- Für die Aufnahme des Siegelungsprotokolls wird die Abteilung Sicherheit mit den Angehörigen einen Termin vereinbaren.
- Kontaktaufnahme mit dem Pfarrer oder gewünschter Person betreffend Datum, Zeit und Ablauf der Trauerfeier.
- Evtl. Lebenslauf der verstorbenen Person mitbringen.
- Möchten Sie nach der Trauerfeier die nächsten Verwandten zu einem Imbiss einladen, bitte das Restaurant Ihrer Wahl benachrichtigen.

- Besteht eine Lebensversicherung, muss der Tod unverzüglich bei der Versicherungsgesellschaft gemeldet werden. Auch Krankenkasse, Pensionskasse, AHV oder andere zusätzlich abgeschlossene Leistungen sind zu beachten.
- **Nicht vergessen:**
Weitermelden an Post, BKW und Wasserversorgung, Telefon- und Fernsehanbieter. Um unliebsamen Überraschungen vorzubeugen, empfiehlt es sich, die **Bank** unverzüglich über den Todesfall zu benachrichtigen (z. B. notarielle Kontosperrung).

Bestattung

Gemeindeverwaltung Spiez, Abteilung Sicherheit,
Friedhof- und Bestattungswesen
Sonnenfelsstrasse 4
3700 Spiez
sicherheit@gemeindespiez.ch

033 655 33 48

Spiezer Bestattungsdienste

Allgemeine Bestattungs AG

www.allgemeine-bestattung.ch

Postfach 13, 3700 Spiez

033 654 30 50

Daniel Lochbrunner

www.lochbrunner-bestattungen.ch

Thunstrasse 72, 3700 Spiez

033 654 03 03

Sandro Lüthi

www.luethi-bestattungsdienst.ch

Postfach, 3700 Spiez

033 650 99 50

Thomas Rubin

www.thomasrubin-bestattungen.ch

Seestrasse 34, 3700 Spiez

033 654 40 50

Wohnungsräumungen

Heilsarmee Brocki Berner Oberland

www.brocki.ch

Weekendweg 7

3646 Einigen

033 511 23 13

Abholdienst und Räumungen

0848 276 254

brocki.berneroberland@heilsarmee.ch

Etcetera Oberland, Spiez

www.etcetera-be.ch

Soziale Arbeitsvermittlung

Krattigstrasse 2

3700 Spiez

033 654 83 21

etcetera.oberland@sah-be.ch

Änderungen vorbehalten

Zusammengestellt von der Alterskommission Spiez
überarbeitet von der Koordinationsstelle 60+, Abteilung Soziales Spiez

Korrekturen und Ergänzungen bitte laufend melden an:

Dorothea Maurer
Koordinationsstelle 60+
Asylstrasse 42
3700 Spiez
dorothea.maurer@gemeindespiez.ch

033 655 46 45

SPONSOREN:

Raiffeisenbank Thunersee
Bahnhofstrasse 12, 3700 Spiez
www.raiffeisen.ch/thunersee

RAIFFEISEN
THUNERSEE 

RS-Hilfsmittel
Bernstrasse 292/295, 3627 Heimberg
www.rs-hilfsmittel.ch

RS **Hilfsmittel**
Für mehr Lebensqualität.

SPITEX Region Thun
Malerweg 2, 3600 Thun
www.spitex-region-thun.ch



Schweizerisches Rotes Kreuz, Bern-Oberland
Länggasse 2, 3600 Thun
www.srk-bern.ch/oberland

Schweizerisches Rotes Kreuz 
Bern-Oberland