



gemeinde  
steffisburg

---



# Ratgeber Alter Steffisburg

## Notfallnummern

Hausarzt		
Ärztlicher Notfalldienst	<b>0900 57 67 47</b>	Pikett-Nr. wenn Hausarzt nicht erreichbar ist.
Sanitätsnotruf	<b>144</b>	
Polizeinotruf	<b>117</b>	
Feuerwehr	<b>118</b>	
Strassenhilfe	<b>140</b>	
Rega	<b>1414</b>	
Vergiftungsnotfälle	<b>145</b>	
Opferhilfe häusliche Gewalt	<b>142</b>	
Spitex Zug	<b>033 439 36 66</b>	
Die Dargebotene Hand	<b>143</b>	
mal reden	<b>0800 890 890</b>	Telefonisches Gesprächsangebot gegen Einsamkeit im Alter. 9 - 20 Uhr, kostenlos

## Spitäler

Spital Thun (STS AG)	<b>058 636 00 00</b>	
Klinik Hohmad	<b>033 225 25 80</b>	
Inselspital Bern	<b>031 632 21 11</b>	

### **NOTFALL MELDEN:**

**WER ruft an?** Adresse / Tel.Nr./ Zufahrt beschreiben

**WAS ist geschehen?** Akute Erkrankung oder Unfall

**WO ist der Unfallort?** Adresse/Zufahrt beschreiben

**WIE VIELE Personen sind betroffen?**

**WANN ist der Notfall geschehen?**

Apotheken

siehe Thuner Amtsanzeiger

Zahnärzte



*"Im Altwerden ist es wie mit Auf-einem-Berg-steigen: Je höher man steigt, desto mehr schwinden die Kräfte aber umso weiter sieht man". Ingmar Bergmann*

Der vorliegende Ratgeber Alter ist eine überarbeitete Version des früheren Seniorenratgebers. Mit der Fachstelle für Gesellschaft wurde in der Abteilung Soziales ein Zweig ausgebaut, der für den Bereich Alter zuständig ist. Eine der Aufgaben ist die Vernetzung im Altersbereich. Mit dem entstandenen "Netzwerk Alter Steffisburg", bestehend aus den Leitenden der Altersinstitutionen, der Spitex Zug, Vertretungen der Pro Senectute, von Alzheimer Bern, der Reformierten Kirche, der Caritas mit dem Bereich "Pflegerische Angehörige", dem Sozialdienstes Zug, der AHV-Zweigstelle, dem Verein UND Generationentandem, der Gruppe Steffisburg 60 plus und der Stiftung TRANSfair, gibt es ein Gremium, das sich den Themen des Alters annimmt, sich fachlich austauscht und vernetzt.

Gemeinsam hat das Netzwerk Alter die Inhalte des neuen Ratgeber Alter beschlossen. Sie finden eine aktuelle Übersicht zu den wichtigsten Themen in diesem Bereich.

Für Fragen steht Ihnen Barbara Jaeggi von der Fachstelle für Gesellschaft auf der Gemeinde zur Verfügung.

Tel. 033 439 44 20

## Angebote nach Themen

Diese Broschüre enthält die wichtigsten Adressen und Kontakte für den Altersbereich. Die enthaltenen Adressen beziehen sich mit einigen Ausnahmen auf die Gemeinde Steffisburg.

Für eine möglichst übersichtliche Darstellung haben wir die Adressen nach Themen aufgeteilt.

Unter dem Begriff "Engagement im Alter" sind Kontakte und Adressen von Institutionen und Organisationen zu finden, die sich anbieten für ein freiwilliges Engagement.

Die Aufteilung der Adressen ist in folgenden Themen gegliedert:

- **Gesundheit** (Fachstellen, Ärzte, Prävention, Bewegung, Fahrdienste usw.)
- **Beratung** (Fach- und Beratungsstellen, Hilfeleistungen)
- **Freizeit** (lokale Angebote)
- **Wohnen** (Stationäre Angebote, Ferienplätze, Alterswohnungen, Besuchs- und Mahlzeitendienste)
- **Engagement im Alter** (Freiwilligenarbeit, Einsatzmöglichkeiten)
- **Diverses**

# GESUNDHEIT

## Ärzte/Ärztinnen

Mäder Paul Oberdorfstrasse 25 3612 Steffisburg	033 437 07 77	
MediZentrum Landhaus Oberdorfstrasse 32 3612 Steffisburg	033 439 36 36	<a href="http://www.medizentrum-landhaus.ch">www.medizentrum-landhaus.ch</a>
MediZentrum Burgergut Bernstrasse 107 3613 Steffisburg	033 439 85 85	<a href="http://www.medizentrum-burgergut.ch">www.medizentrum-burgergut.ch</a>
Pohle Thomas Höchhusweg 10 3612 Steffisburg	033 437 34 40	
Sidler Samuel Zelgstrasse 10 3612 Steffisburg	033 439 00 44	
Praxis Gruppe Steffisburg Wiesenstrasse 10 3612 Steffisburg	033 437 68 44	<a href="http://www.praxis-gruppe.ch">www.praxis-gruppe.ch</a>

## Pflege und Betreuung

Spitex Zug Pflege, Hauswirtschaft Mahlzeitendienst	033 439 36 66	<a href="http://www.spitexzug.ch">www.spitexzug.ch</a>
Privat Spitex Steffisburg	033 438 70 84	<a href="http://www.spitex-steffisburg.ch">www.spitex-steffisburg.ch</a>
Spitex Delta	033 221 60 50	<a href="http://www.spitex-delta.ch">www.spitex-delta.ch</a>
Tagestreff Solina Kirchbühl	033 655 45 45	Case Management Solina <a href="http://www.solina.ch">www.solina.ch</a>
Alterspsychiatrische Dienste	058 636 47 00	<a href="http://www.spitalthun.ch">www.spitalthun.ch</a>
Verein zur Begleitung Schwerkranker Region Thun	033 221 62 91	<a href="http://www.schwerkranke-begleiten.ch">www.schwerkranke-begleiten.ch</a>
Caritas Care Betreuung pflegende Angehörige	041 419 22 27	<a href="http://www.caritascare.ch">www.caritascare.ch</a>

## Krankenmobilien

RS Hilfsmittel Bernstrasse 292 3627 Heimberg	033 438 33 33	<a href="http://www.rs-hilfsmittel.ch">www.rs-hilfsmittel.ch</a>
Samariterverein Thun	033 222 10 38	<a href="http://www.samariter-thun.ch">www.samariter-thun.ch</a>
Orthoteam Thun	033 222 30 55	<a href="http://www.ortho-team.ch">www.ortho-team.ch</a>
Fahrdienst Rotes Kreuz Länggasse 2, Thun	033 225 00 82	<a href="http://www.srk-bern.ch">www.srk-bern.ch</a>

## BERATUNG

Sozialdienste Steffisburg Präventive Beratung	033 439 44 03	<a href="http://www.steffisburg.ch">www.steffisburg.ch</a>
AHV-Zweigstelle, EL Gemeindehaus Steffisburg Höchhusweg 5	033 439 44 35	<a href="http://www.steffisburg.ch">www.steffisburg.ch</a>
Fachstelle für Gesellschaft Steffisburg	033 439 44 20	<a href="http://www.steffisburg.ch">www.steffisburg.ch</a>
Pro Senectute Kanton Bern Beratungsstelle Thun Malerweg 2 3602 Thun	033 226 60 60	<a href="http://www.be.prosenectute.ch">www.be.prosenectute.ch</a>
Reformierte Kirchgemeinde Steffisburg 60plus	033 439 80 33	<a href="http://www.refsteffisburg.ch">www.refsteffisburg.ch</a>
Ombudsstelle für Alters- und Heimfragen	031 320 30 69	<a href="http://www.ombudsstellebern.ch">www.ombudsstellebern.ch</a>
Schweizerisches Rotes Kreuz	033 225 00 87	<a href="http://www.beocare.ch">www.beocare.ch</a>
Selbsthilfe BE Beratungszentrum Thun Marktgasse 17 3600 Thun	033 221 75 76 0848 33 99 00	<a href="http://www.selbsthilfe-be.ch">www.selbsthilfe-be.ch</a>

Alzheimer Bern Beratungsstelle Demenz Thun / Berner Oberland Scheibenstr. 3, 3600 Thun	077 437 90 10	Silke Däppen <a href="http://www.alz.ch/be">www.alz.ch/be</a>
Parkinson Schweiz Parkinson Gratis Hotline	043 277 20 78 0800 80 30 20	<a href="http://www.parkinson.ch">www.parkinson.ch</a>
Krebsliga	031 313 24 24	<a href="http://www.krebsliga.ch">www.krebsliga.ch</a>
Lungenliga	031 300 26 26	<a href="http://www.lungenliga-be.ch">www.lungenliga-be.ch</a>
Verein zur Begleitung Schwerkranker Region Thun	033 221 62 91	<a href="http://www.schwerkranke-begleiten.ch">www.schwerkranke-begleiten.ch</a>
<b>Suchtberatung</b>		
Berner Gesundheit, Thun	033 225 44 00	<a href="http://www.bernergesundheit.ch">www.bernergesundheit.ch</a>
Blaues Kreuz	031 398 14 00	<a href="http://www.blaueskreuz.ch">www.blaueskreuz.ch</a>

## Hilfeleistungen

Fürenand mitenand Vermittlung von Hilfeleistungen	033 439 80 32	<a href="http://www.fuerenand-mitenand.ch">www.fuerenand-mitenand.ch</a>
Härzaktiv Unterstützung im Alltag	033 553 41 32	<a href="http://www.haerzaktiv.ch">www.haerzaktiv.ch</a>
Jobbörse Hilfe durch Jugendliche Mo. + Mi. 13.30 – 17.30 Uhr	077 494 67 72	<a href="http://thun.smalljobs.ch">thun.smalljobs.ch</a>
Stiftung TRANSfair Dienstleistungen für Privat- personen	033 334 04 44	<a href="https://trans-fair.ch/leistungen/alltagshelfer">https://trans-fair.ch/leistungen/alltagshelfer</a>
Team Sunneschyn AG Dienstleistungen in Haushalt, Begleitung & Betreuung im Alltag, Region Thun	079 532 94 53	<a href="http://www.team-sunneschyn.ch">www.team-sunneschyn.ch</a>

# FREIZEIT

## Altersausflüge Wanderungen

Kirchgemeinde Steffisburg	033 439 80 25	Philipp Joss
<b>Altersnachmittage</b>		
Kirchgemeinde Steffisburg	033 439 80 25	Philipp Joss
<b>Ferienangebote</b>		
Kirchgemeinde Steffisburg	033 439 80 25	Philipp Joss
<b>Begegnung</b>		
UND Generationentandem	079 836 09 37	<a href="http://www.generationentandem.ch">www.generationentandem.ch</a>
Steffisburg 60 plus	077 416 88 17	<a href="http://www.s60plus.ch">www.s60plus.ch</a>
Gemeindebibliothek Oberdorfstrasse 30	033 439 46 16	<a href="http://www.steffisburg.ch">www.steffisburg.ch</a>
Pro Senectute Div. Angebote	033 226 70 70	<a href="http://www.be.prosenectute.ch/de/freizeit/kurse.html">www.be.prosenectute.ch/ de/freizeit/kurse.html</a>

## Mittagstische

Mittagstisch Glockenthal KG-Haus Glockenthal	033 439 80 35	am 3. Do im Monat; Anmeldung erwünscht
Mittagstisch Kaliforni KG-Haus Kaliforni	033 437 69 16 033 437 95 41	am 2. Do im Monat ab 12.00 Uhr; Anmeldung erforderlich
Mittagstisch Sonnenfeld Saal Kirche Sonnenfeld	033 437 32 27	letzter Do im Monat; Anmeldung erwünscht

# WOHNEN

## Stationäre Angebote, Ferienplätze, Alterswohnungen

Bürgergut Seniorenwohnungen Burgerheim Bernstrasse 113 3613 Steffisburg	033 439 26 26	<a href="http://www.burgergut.ch">www.burgergut.ch</a>
Alterswohnen Glockenthal Thunstrasse 38 3612 Steffisburg	033 439 63 00	<a href="http://www.alterswohnenag.ch">www.alterswohnenag.ch</a>
Stiftung Solina	033 655 45 45	Case Management <a href="http://www.solina.ch">www.solina.ch</a>
Solina Ziegelei Ziegeleistr. 22 3612 Steffisburg	033 439 95 95	
Solina Kirchbühl ES Ortbühlweg 10 3612 Steffisburg	033 439 64 64	
<b>Besuchsdienst</b>		
Kirchgemeinde Steffisburg	033 439 80 25	<a href="http://www.refsteffisburg.ch">www.refsteffisburg.ch</a>
<b>Mahlzeitendienste</b>		
SPITEX Zulg Oberdorfstrasse 32 3612 Steffisburg	033 439 36 66	<a href="http://www.spitexzulg.ch">www.spitexzulg.ch</a>
Pro Senectute Casa Gusto Tel. Bestellung Mo-Fr. 8.00 – 16.00 Uhr	058 451 50 50	<a href="http://www.casa-gusto.ch">www.casa-gusto.ch</a>

# ENGAGEMENT IM ALTER

Frauenverein Steffisburg	Postfach 38, 3612 Steffisburg	<a href="http://www.frauenverein-steffisburg.ch">www.frauenverein-steffisburg.ch</a>
Benevol Freiwilligeneinsatz		<a href="http://www.benevol-jobs.ch">www.benevol-jobs.ch</a>
Fahrdienst Rotes Kreuz Länggasse 2, Thun	033 225 00 82	<a href="http://www.srk-bern.ch">www.srk-bern.ch</a>
fürenand mitenand	033 439 80 32	<a href="http://www.fuerenand-mitenand.ch">www.fuerenand-mitenand.ch</a>
Härzaktiv	033 553 41 32	<a href="http://www.haerzaktiv.ch">www.haerzaktiv.ch</a>
Spitex Freiwillige	033 439 36 66	<a href="http://www.spitexzulg.ch">www.spitexzulg.ch</a>
Pro Senectute	033 226 60 60	<a href="http://www.be.prosenectute.ch">www.be.prosenectute.ch</a>
PriMa - Private Mandatstragende	033 439 44 00	<a href="http://www.steffisburg.ch">www.steffisburg.ch</a>
<b>Kirchgemeinden</b>		
Reformierte Kirchgemeinde Walkeweg 1 3612 Steffisburg	033 439 80 20	<a href="http://www.refsteffisburg.ch">www.refsteffisburg.ch</a>
Fürenand mitenand Vereinigung Steffisburger Kirchen	033 439 80 32	<a href="http://www.fuerenand-mitenand.ch">www.fuerenand-mitenand.ch</a>
Christkatholische Kirchgemeinde Kirche St. Beatus Göttibach Bellevuestrasse 20, Thun	033 722 26 58	<a href="http://www.christkatholisch.ch">www.christkatholisch.ch</a>
Römisch-Katholische Kirchgemeinde Kapellenweg 7, Thun	033 225 03 53	<a href="http://www.kath-thun.ch">www.kath-thun.ch</a>
Haus der Religionen Bern	031 380 51 00	<a href="http://www.haus-der-religionen.ch">www.haus-der-religionen.ch</a>

# DIVERSES

<b>Bestattungs- unternehmen</b>	siehe Telefonbuch und Thuner Amtsanzeiger
<b>Vorsorgeauftrag</b>	<a href="http://www.prosenectute.ch">www.prosenectute.ch</a>
<b>Patientenverfügung</b>	<a href="http://www.prosenectute.ch">www.prosenectute.ch</a>

**Notizen:**