



gemeinde
steffisburg



Ratgeber Alter Steffisburg

Notfallnummern

Hausarzt		
Ärztlicher Notfalldienst	0900 57 67 47	Pikett-Nr.
Sanitätsnotruf	144	
Polizeinotruf	117	
Feuerwehr	118	
Strassenhilfe	140	
Rega	1414	
Vergiftungsnotfälle	145	
Spitex Zug	033 439 36 66	
Spitäler		
Spital Thun (STS AG)	058 636 00 00	
Klinik Hohmad	033 225 25 80	
Inselspital Bern	031 632 21 11	

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?

Hausärztlicher Notfalldienst der Region Thun	0900 57 67 47	wenn Hausarzt nicht erreichbar ist
---	---------------	---------------------------------------

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 Zulg, Vertretungen vom Frauenverein, der Pro Senectute, Alzheimer Bern, der Reformierten Kirche, der Kooperation Steffisburger Kirchen "fürenand-mitenand", dem Verein UND Generationentandem, der Stiftung TRANSfair und einer Vertretung von Hausärzten, 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	
MediZentrum Burgergut Bernstrasse 107 3613 Steffisburg	033 439 85 85	
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	

Pflege und Betreuung

Spitex Zug Pflege, Hauswirtschaft Mahlzeitendienst	033 439 36 66	www.spitexzug.ch
Privat Spitex Steffisburg	033 438 70 84	www.spitex-steffisburg.ch
Spitex Delta	033 221 60 50	www.spitex-delta.ch
Tagestreff Solina Kirchbühl	033 655 45 45	Case Management Solina www.solina.ch
Alterspsychiatrische Dienste	058 636 47 00	www.spitalthun.ch
Verein zur Begleitung Schwerkranker Region Thun	033 221 62 91	www.schwerkrankebegleiten.ch

Krankenmobilien

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

BERATUNG

Sozialdienste Steffisburg Präventive Beratung	033 439 44 03	www.steffisburg.ch
AHV-Zweigstelle, EL Gemeindehaus Steffisburg Höchhusweg 5	033 439 44 35	www.steffisburg.ch
Fachstelle für Gesellschaft Steffisburg	033 439 44 20	www.steffisburg.ch
Pro Senectute Kanton Bern Beratungsstelle Thun Malerweg 2/Postfach 152 3602 Thun	033 226 60 60	www.be.prosenectute.ch
Reformierte Kirchgemeinde Steffisburg 60plus	033 439 80 33	www.refsteffisburg.ch
Ombudsstelle für Alters- und Heimfragen	031 320 30 69	www.ombudsstellebern.ch
Schweizerisches Rotes Kreuz	033 225 00 87	www.beocare.ch
Selbsthilfe BE Beratungszentrum Thun Marktgasse 17 3600 Thun	033 221 75 76 0848 33 99 00	www.selbsthilfe-be.ch

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

Hilfeleistungen

fürenand-mitenand Vermittlung von Hilfeleistungen	033 439 80 32	www.fuerenand-mitenand.ch
Härzaktiv Unterstützung im Alltag	033 553 41 32	www.haerzaktiv.ch
Jobbörse Hilfe durch Jugendliche Mo. + Mi. 13.30 – 17.30 Uhr	077 494 67 72	thun.smalljobs.ch
Stiftung TRANSfair Dienstleistungen für Privat- personen	033 334 04 44	https://trans-fair.ch/leistungen/alltagshelfer

FREIZEIT

Altersausflüge Wanderungen

Kirchgemeinde Steffisburg	033 439 80 25	Philipp Joss
---------------------------	---------------	--------------

Altersnachmittage

Kirchgemeinde und Frauenverein Steffisburg	033 439 80 25	Philipp Joss
--	---------------	--------------

Ferienangebote

Kirchgemeinde Steffisburg	033 439 80 25	Philipp Joss
---------------------------	---------------	--------------

Begegnung

UND Generationentandem	079 836 09 37	www.generationentandem.ch
------------------------	---------------	--

S UND S SeniorInnen für SeniorInnen	079 836 09 37	www.generationentandem.ch
-------------------------------------	---------------	--

Gemeindebibliothek Oberdorfstrasse 30	033 439 46 16	
---------------------------------------	---------------	--

Pro Senectute Div. Angebote	033 226 70 70	www.be.prosenectute.ch/de/freizeit/kurse.html
-----------------------------	---------------	--

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

ENGAGEMENT IM ALTER

Frauenverein Steffisburg	Postfach 38, 3612 Steffisburg	www.frauenverein-steffisburg.ch
Seniorenachmittage Frauenverein Homberg	033 442 11 79	
Benevol Freiwilligeneinsatz		www.benevol-jobs.ch
Fahrdienst Rotes Kreuz Länggasse 2, Thun	033 225 00 82	www.srk-bern.ch
fürenand-mitenand	033 439 80 32	www.fuerenand-mitenand.ch
Härzaktiv	033 553 41 32	www.haerzaktiv.ch
Spitex Freiwillige	033 439 36 66	www.spitexzulg.ch
Pro Senectute	033 226 60 60	www.be.prosenectute.ch
PriMa- Private Mandatstragende	033 439 44 00	www.steffisburg.ch
Kirchgemeinden		
Reformiert Walkeweg 1 3612 Steffisburg	033 439 80 20	www.refsteffisburg.ch
fürenand-mitenand Vereinigung Steffisburger Kirchen	033 439 80 32	www.fuerenand-mitenand.ch
Christkatholische Kirchgemeinde Kirche St. Beatus Göttibach Bellevuestrasse 20, Thun	033 722 26 58	www.christkatholisch.ch
Römisch-Katholische Kirchgemeinde Kapellenweg 7, Thun	033 225 03 53	www.kath-thun.ch
Haus der Religionen Bern	031 380 51 00	www.haus-der-religionen.ch

DIVERSES

Bestattungs- unternehmen	siehe Tel.buch und Thuner Amtsanzeiger
Vorsorgeauftrag	www.prosenectute.ch
Patientenverfügung	www.prosenectute.ch

Notizen: