

# Wegweiser 60+ Diemtigtal





# Wegweiser 60+ Diemtigtal

## Vorwort

«Altsein ist ein herrlich Ding, wenn man nicht verlernt hat, was anfangen heisst.»

Zitat von Martin Buber

Liebe Diemtigtalerinnen und Diemtigtaler

Entweder haben Sie das Pensionsalter bereits erreicht oder werden dieses in nächster Zeit erlangen. Ein neuer Lebensabschnitt erwartet Sie. Mit Ihrer Lebenserfahrung bereichern Sie unsere Gesellschaft.

Erfreulicherweise wird die Zeit nach der Pensionierung für viele Menschen zunehmend länger. Das eröffnet manche Möglichkeiten und weckt auch da und dort den Wunsch nach Beratung. Der vorliegende **Wegweiser** soll mithelfen, sich in diesem Umfeld zurechtzufinden.

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

*Weitere Infos und aktuelle Themen finden Sie auch auf der Homepage der Einwohnergemeinde Diemtigen unter der Rubrik Gesundheit und Soziales/Leben im Alter*

Dieser **Wegweiser** ist Veränderungen unterworfen und wohl schon bei seinem Erscheinen nicht mehr ganz aktuell. Um dem zu begegnen, gibt es neben der gedruckten Version auch eine *Version im Internet*. Dort werden gemeldete Änderungen laufend nachgetragen. Bitte melden Sie Unstimmigkeiten per Mail oder Telefon an:

Abteilung Bildung und Soziales  
Thomas Brandt  
033 681 80 28  
t.brandt@diemtigen.ch

Oey, im Herbst 2025

## INHALT

**BERATUNG**

**Seite 2**

**GESUNDHEIT**

**Seite 6**

**WOHNEN ZUHAUSE und im HEIM**

**Seite 9**

**FREIZEIT**

**Seite 12**

# BERATUNG

Altersfragen

Lebensfragen

Rechtsfragen

Finanzielle Beratung

Radio- und TV-Empfangsgebühren

Vorsorgeauftrag, Patientenverfügung

Todesfall, Testament

## Altersfragen

<b>Pro Senectute Berner Oberland</b> Malerweg 2, Postfach 152, 3601 Thun, 033 226 60 60 <a href="mailto:oberland@be.prosenectute.ch">oberland@be.prosenectute.ch</a>	Umfassende Beratung und Unterstützung in allen Altersfragen. Förderung von Selbständigkeit und Lebensqualität im Alter. Erste Anlaufstelle bei persönlichen, familiären und finanziellen Fragen, insbesondere Sozialversicherung, Ergänzungsleistungen, Hilflosenentschädigung, Budgets, Pflegeverträge, Heimeintritte, Entlastung von betreuenden Angehörigen. Termine nach telefonischer Vereinbarung.
<b>Schweizerisches Rotes Kreuz SRK</b> Geschäftsstelle: SRK Kt. Bern, Region Oberland, Länggasse 2, 3600 Thun, 033 225 00 80	Region Oberland: Das SRK engagiert sich im sozialen Bereich für Senioren, Betagte und deren Angehörige. Bei Fragen zu Unterstützung im Alltag kontaktieren Sie bitte die Regionalstelle in Ihrer Nähe.

## Lebensfragen

<b>Reformierte Kirchgemeinde Diemtigen</b> Dorf 21, 3754 Diemtigen, Sekretariat 033 681 11 93 <a href="http://www.kirchgemeinde.ch/kg/diemtigen/">www.kirchgemeinde.ch/kg/diemtigen/</a>	Seelsorge und Beratung, Gespräche mit einer Pfarrperson, Besuche zu Hause, im Spital, im Heim etc.
<b>Röm.-katholische Kirchgemeinde Spiez</b> Zentrum Bruder Klaus, Belvédèrest. 6, 3700 Spiez, Sekretariat 033 654 63 47 <a href="http://www.kathbern.ch/spiez/">www.kathbern.ch/spiez/</a> <a href="mailto:bruderklaus.spiez@kathbern.ch">bruderklaus.spiez@kathbern.ch</a>	Seelsorge und Beratung, Gespräche und Besuche etc.
<b>Die Dargebotene Hand</b> Tel. 143	Gesprächspartner in Krisensituationen. Bietet Lebenshilfe im Schutz der Anonymität.
<b>Opferhilfe, Familien und Eheberatung VISTA</b> Bälliz 49, 3600 Thun, 033 225 05 60, <a href="mailto:info@vista-thun.ch">info@vista-thun.ch</a>	Fachstelle Opferhilfe (bei sexueller und häuslicher Gewalt)

<b>Beratungsstelle</b> Ehe, Partnerschaft, Familie Frutigenstrasse 29, 3600 Thun, 033 222 56 88, <a href="mailto:beratungthun@bluewin.ch">beratungthun@bluewin.ch</a> , <a href="http://www.berner-eheberatung.ch">www.berner-eheberatung.ch</a>	
<b>Ehe- und Familienberatung Bern</b> 031 312 10 66 <a href="http://www.eheundfamilienberatung-bern.ch">www.eheundfamilienberatung-bern.ch</a>	unabhängige Fachstelle für Beziehungsfragen. Bei Konflikten in Ehe, Partnerschaft und Familie. Termine nach telefonischer Vereinbarung.
<b>malreden</b> Tel. 0800 890 890 <a href="http://www.malreden.ch">www.malreden.ch</a>	Gesprächsmöglichkeiten gegen Einsamkeit. Täglich von 9 - 20 Uhr. Die Anrufe sind kostenlos, anonym und vertraulich. Es besteht die Möglichkeit, eine regelmässige Telefonfreundschaft aufzubauen (1x wöchentlich). Hinter malreden steht der Verein Silbernetz Schweiz mit Sitz in Bern.

## Rechtsfragen

<b>Regionaler Sozialdienst Frutigen</b> Dorfstr. 20, 3714 Frutigen, 033 672 52 40, <a href="mailto:sozialdienste@frutigen.ch">sozialdienste@frutigen.ch</a>	Unentgeltliche Rechtsauskunftsstelle für minderbemittelte Einwohnerinnen und Einwohner.
<b>Rechtsberatung Frauenverband Berner Oberland</b> Untere Hauptgasse 14, 3600 Thun, 033 222 42 66, <a href="mailto:fbo.thun@bluewin.ch">fbo.thun@bluewin.ch</a>	
<b>Rechtsauskunft des bernischen Anwaltverbandes</b> Frutigenstrasse 29, 3600 Thun, Sekretariat 034 423 11 89, <a href="mailto:info@bav-aab.ch">info@bav-aab.ch</a> , <a href="http://www.bav-aab.ch">www.bav-aab.ch</a>	Es werden nur mündliche Auskünfte in allen Rechtsfragen erteilt. Persönliches Vorsprechen, ohne Anmeldung. Eine Konsultation dauert max. 20min und ist kostenpflichtig. Öffnungszeiten: 1.und 3.Mittwoch des Monats von 17.00 bis 19.00 Uhr.
<b>Bernische Ombudsstelle für Alters-, Betreuungs- und Heimfragen</b> 031 372 27 27 <a href="mailto:info@ombudsstellebern.ch">info@ombudsstellebern.ch</a>	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.
<b>Mieterverband Kanton Bern</b> Monbijoustr. 61, 3000 Bern, 0848 44 844 <a href="mailto:mv@mvbern.ch">mv@mvbern.ch</a> , <a href="http://www.mieterverband.ch/mv-be">www.mieterverband.ch/mv-be</a>	

## Finanzielle Beratung

<p><b>AHV-Zweigstelle Niedersimmental</b> Diemtigtalstr.15, Postfach 57, 3753 Oey, 033 681 80 24</p>	<p>Öffnungszeiten beachten</p>
<p><b>Regionaler Sozialdienst Frutigen</b> Dorfstr. 20, 3714 Frutigen, 033 672 52 40, <a href="mailto:sozialdienste@frutigen.ch">sozialdienste@frutigen.ch</a></p>	<p>Unentgeltliche Rechtsauskunftsstelle für minderbemittelte Einwohnerinnen und Einwohner. Beratung und allfällige finanzielle Unterstützung.</p>
<p><b>Pro Senectute Berner Oberland</b> Malerweg 2, 3601 Thun, 033 226 60 60, <a href="mailto:oberland@be.prosenectute.ch">oberland@be.prosenectute.ch</a>, <a href="http://www.be.prosenectute.ch">www.be.prosenectute.ch</a></p>	
<p><b>Berner Schuldenberatung</b> Thunstr. 34, 3700 Spiez, 033 221 76 30, <a href="mailto:info@schuldeninfo.ch">info@schuldeninfo.ch</a>, <a href="http://www.schuldeninfo.ch">www.schuldeninfo.ch</a></p>	
<p><b>HiFiDi – Hilfe in finanziellen Dingen</b> Thunstrasse 34, 3700 Spiez, 033 654 52 90, <a href="http://www.hifidi.ch">www.hifidi.ch</a></p>	<p>Budgetberatung/ Finanzplanung/ Versicherungsanpassung/ Schuldensanierung. Diese Hilfe ist kostenlos und absolut vertraulich.</p>
<p><b>Kultur Legi</b> <a href="http://www.kulturlegi.ch">www.kulturlegi.ch</a></p>	<p>Die Kultur Legi verschafft Diemtigtalerinnen und Diemtigtalern mit nachweislich kleinem Einkommen vergünstigten Zugang zu Kultur-, Sport- und Bildungsanlässen. In der näheren Region bieten ca. 20 Institutionen Kultur Legi-Nutzern 30 - 50% Ermässigung auf ihr Angebot an. Die Kultur Legi kann von Personen beantragt werden, die in der Gemeinde Diemtigen leben, Sozialhilfe oder Ergänzungsleistungen beziehen oder Krankenkassen-Prämienverbilligungen (zweithöchste Stufe) erhalten. Auskunft erhalten Sie bei der AHV-Zweigstelle Niedersimmental in Oey. Tel. 033 681 80 24</p>
<p><b>Tischlein deck dich</b> Regionaler Sozialdienst Frutigen, Dorfstr. 20, 3714 Frutigen, 033 672 52 40, <a href="mailto:sozialdienste@frutigen.ch">sozialdienste@frutigen.ch</a>, <a href="http://www.tischlein.ch">www.tischlein.ch</a></p>	<p>Lebensmittelabgabe an Menschen mit geringem Einkommen.</p>
<p><b>Caritas Markt Thun</b> Seestrasse 18, 3600 Thun, 033 221 87 02, <a href="mailto:markt.thun@caritas-bern.ch">markt.thun@caritas-bern.ch</a>, <a href="http://www.caritas-bern.ch/hilfe-finden/guenstiger-leben-caritas/guenstige-lebensmittel-einkaufen-im-caritas-markt">www.caritas-bern.ch/hilfe-finden/guenstiger-leben-caritas/guenstige-lebensmittel-einkaufen-im-caritas-markt</a></p>	<p>Im Caritas-Markt Thun können Menschen mit kleinem Einkommen zu sehr günstigen Preisen einkaufen. Eine Einkaufskarte erhalten Sie bei Caritas Bern, den Sozialdiensten, kirchlichen Beratungsstellen und AHV-Zweigstellen.</p>

<b>SERAFE AG</b> Postfach, 8010 Zürich, 058 201 31 67, <a href="http://www.serafe.ch">www.serafe.ch</a>	<u>Radio- und TV-Empfangsgebühren</u> Bezügerinnen und Bezüger von Ergänzungsleistungen zur AHV- und IV-Rente haben, auf schriftliches Gesuch hin, Anspruch auf gebührenfreien Radio- und TV-Empfang.
---	--

### Vorsorgeauftrag, Patientenverfügung

Mit dem **Vorsorgeauftrag** kann man eine Person bestimmen, die im Fall der Urteilsunfähigkeit die rechtliche Vertretung übernimmt. Dieser Vorsorgebeauftragte kann für alle oder nur einen dieser Bereiche eingesetzt werden: persönliches Wohl, Finanzen, Vertretung in rechtlichen Angelegenheiten. Bei der Vermögenssorge geht es vorwiegend um die Bewirtschaftung von Einkommen und Vermögen. Die Vertretung im Rechtsverkehr berechtigt u.a. Verträge abzuschliessen oder aufzulösen.

Mit einer **Patientenverfügung** bestimmen Sie selbst, was zu tun ist bei schwerer Krankheit mit Urteilsunfähigkeit. Etwa, ob alle medizinischen Massnahmen ausgeschöpft werden sollen oder die Erhaltung des Lebens nicht um jeden Preis vorrangig ist. Solche Erklärungen sind wichtige Orientierungshilfen für Ärzte, Angehörige und Vorsorgebeauftragte.

<b>Pro Senectute Berner Oberland</b> Malerweg 2, Postfach 152, 3601 Thun, 033 226 60 60 <a href="mailto:oberland@be.prosenectute.ch">oberland@be.prosenectute.ch</a>	
<b>Schweizerisches Rotes Kreuz SRK, Region Oberland</b> Länggasse 2, 3600 Thun, 033 225 00 80	
<b>Verbindung der Schweizer Ärztinnen/Ärzte FMH</b> <a href="http://www.fmh.ch/services/patientenverfuegung.html">www.fmh.ch/services/patientenverfuegung.html</a>	

### Todesfall, Testament

Bei jedem Todesfall muss ein Arzt beigezogen werden, welcher die ärztliche Todesbescheinigung zuhänden des Zivilstandsamtes ausstellt. Wenn der Tod in einem Spital, Pflege- oder Altersheim eintritt, ist dafür die Institutionsleitung zuständig. Es ist möglich, dass Angehörige oder ein Bestattungsunternehmen den Kurierdienst übernehmen und/oder mithelfen, die ganze Bestattung zu organisieren. Sobald das Zivilstandsamt den Tod beurkunden konnte, erfolgt automatisch eine Mitteilung an die Wohnsitzgemeinde der verstorbenen Person. Bestattungswünsche sind bei Angehörigen oder bei der Heimleitung zu hinterlegen.

Stirbt eine Person zu Hause, muss die Meldung des Todesfalles unter Beilage der ärztlichen Todesbescheinigung und wenn vorhanden, des Familienbüchleins/des Familienausweises sowie des Niederlassungsausweises innert zwei Tagen nach dem Tod dem für den Sterbeort zuständigen Zivilstandsamt unter persönlicher Vorsprache gemeldet werden. Auf Wunsch übernimmt das Bestattungsunternehmen diese Aufgabe für die Angehörigen. Das Zivilstandsamt stellt sodann die für die Beerdigung oder Kremation nötige «Bestätigung der Anmeldung eines Todesfalls» aus. Diese ist dem Bestattungsbeamten zu übergeben. Die Meldung an die AHV und die Steuerverwaltung werden von Amtes wegen von der zuständigen Gemeinde erledigt. Private Versicherungen (Krankenkasse, Hausrat, Privathaftpflicht), Verträge, Abonnemente (Zeitungen, Telefon, TV), Serafe, sind von den Hinterbliebenen zu informieren.

<p><b>Zivilstandsamt Oberland West</b> Scheibenstrasse3, 3600 Thun, 031 635 43 00, <a href="mailto:za.ow.zbd@be.ch">za.ow.zbd@be.ch</a></p>	
<p><b>Daniel Lochbrunner</b> Standort Oey Diemtigen, 033 654 03 03, <a href="http://www.lochbrunner-bestattungen.ch">www.lochbrunner-bestattungen.ch</a></p>	Bestattungsdienste in der Region
<p><b>Sandro Lüthi</b> Postfach, 3700 Spiez, 033 650 99 50, <a href="http://www.luethi-bestattungsdienst.ch">www.luethi-bestattungsdienst.ch</a></p>	Bestattungsdienste in der Region
<p><b>Thomas Rubin</b> Seestrasse 34, 3700 Spiez, 033 654 40 50, <a href="http://www.thomasrubin-bestattungen.ch">www.thomasrubin-bestattungen.ch</a></p>	Bestattungsdienste in der Region
<p><b>Testamentsfragen:</b> Testamente (wie auch andere Dokumente wie Ehe-, Erbverträge, etc.) können bei der Gemeinde Diemtigen oder bei jedem Notar hinterlegt werden. In unserer Region: Gemeindeverwaltung Diemtigen, 033 681 80 20</p>	
<p><b>Notariat Andrist</b> (vormals Notariat Bähler) Diemtigtalstrasse 2, 3753 Oey, 033 681 80 10, <a href="mailto:fa@an-andrist.ch">fa@an-andrist.ch</a></p>	
<p><b>Notariat Urs Kunz</b> Hauptstrasse 30, 3752 Wimmis, 033 657 12 68, <a href="http://www.dorfnotar.ch">www.dorfnotar.ch</a></p>	

# GESUNDHEIT

Notfalldienste

Ärzte

Pflege und Betreuung

Hilfsmittel

Fachstellen, Therapie, Beratung

Selbsthilfegruppen

## Notfalldienste

Mein Hausarzt / meine Hausärztin: \_\_\_\_\_

Hausärztlicher Notfalldienst <b>Medphone Tel. 0900 57 67 47</b> (kostet ca. Fr. 3.23/min)	an Wochenenden und nach Praxisschluss
<b>Sanitätsnotruf/Ambulanz 144</b>	In schweren medizinischen Notfallsituationen
<b>Apotheken Notfalldienst Spiez</b> 079 668 01 91	
Allgemeiner Notfalldienst der Apotheken, 0900 36 36	
<b>Spital Zweisimmen</b> Karl Haueter-Strasse 21, 3770 Zweisimmen, 058 636 90 00	
<b>Spital Frutigen</b> Adelbodenstrasse 27, 3714 Frutigen, 033 672 26 26	
<b>Augenärztlicher Notfalldienst</b> Regionalspital Thun, 058 636 00 00	
<b>Zahnärztlicher Notfalldienst</b> Regionalspital Thun, 058 636 00 00	
<b>Die Dargebotene Hand</b> <b>Tel. 143</b>	in seelischer Not
<b>Psychiatrische Dienste Thun</b> 033 226 47 00	
<b>Dr. med. Peter Wittkopf</b> Raiffeisenhaus 320, 3762 Erlenbach 033 681 14 71	Arzt in der nächsten Umgebung

<b>Praxiszentrum Erlenbach</b> (Espace Health), Lindenmatte 299 A, 3762 Erlenbach, 033 783 02 05	Arzt in der nächsten Umgebung
<b>Dr. med. Philippe Ganz</b> Chrümigstrasse 16, 3752 Wimmis, 033 657 12 12	Arzt in der nächsten Umgebung
<b>Dr. med. Bettina Kohlhoff</b> Bahnhofstrasse 5, 3752 Wimmis, 033 657 14 74	Arzt in der nächsten Umgebung

#### Pflege und Betreuung

<b>Spitex Simme</b> Lindenmatte 299 a, 3762 Erlenbach, 033 681 30 31 <a href="mailto:betriebsleitung@spitex-simme.ch">betriebsleitung@spitex-simme.ch</a> , <a href="http://www.spitex-simme.ch">www.spitex-simme.ch</a>	Die Spitex bietet professionelle Pflege, Beratung und Hilfe für kranke und pflegebedürftige Menschen verschiedenen Alters zuhause an. Auch Psychiatrie-Pflege, Palliative Care, Demenz-Pflege.
<b>Dovida</b> (vorher Home Instead) Senioren Dienste, Berner Oberland 033 847 80 60, <a href="mailto:info@dovida.ch">info@dovida.ch</a> , <a href="http://www.dovida.ch">www.dovida.ch</a>	

#### Hilfsmittel

Die Spitex Simme vermietet nur noch ganz wenige Hilfsmittel. Bitte telefonisch nachfragen.

Informationen Kostenbeteiligungen bei AHV-Zweigstelle Niedersimmental.

<b>RS-Hilfsmittel Heimberg</b> Bernstrasse 292, 3627 Heimberg, 033 438 33 33, <a href="mailto:info@rs-hilfsmittel.ch">info@rs-hilfsmittel.ch</a> , <a href="http://www.rs-hilfsmittel.ch">www.rs-hilfsmittel.ch</a>	Verkauf und Vermietung von Krankenmobilen, Mobilitätshilfen, Elektrofahrzeugen u.v.m. Beratung durch Fachpersonen. Grosses Angebot. Beratung auch bezüglich Kostenübernahme von Kostenträgern.
<b>a+hilfsmittelshop</b> Samariterverein Thun, Friedheimstrasse 15, 3600 Thun, 033 222 10 38, <a href="mailto:info@samariter-thun.ch">info@samariter-thun.ch</a>	

#### Fachstellen - Therapien – Beratung

<b>SRK Kanton Bern, Region Oberland</b> Länggasse 2, 3600 Thun, 033 225 00 80	Informationsstelle für Betagte und Angehörige. Betroffene erhalten umgehend und kostenlos Auskunft zu Fachstellen sowie zu Unterstützungs- und Entlastungsmöglichkeiten in ihrer Umgebung.
<b>Berner Gesundheit</b> Aarestrasse 38 B, 3600 Thun, 033 225 44 00, <a href="mailto:thun@beges.ch">thun@beges.ch</a> , <a href="http://www.bernergesundheit.ch">www.bernergesundheit.ch</a>	Fachstelle für Suchtprobleme, Therapie und Prävention.

<p><b>Blaues Kreuz Bern</b>  Kasernenstrasse 17, 3600 Thun,  033 222 01 77,  <a href="mailto:fs.thun@blaueskreuzbern.ch">fs.thun@blaueskreuzbern.ch</a>;  <a href="http://www.blaueskreuzbern.ch">www.blaueskreuzbern.ch</a></p>	<p>Fachstelle Thun. Bei Alkohol- und Suchtproblemen.  Beratung für Betroffene und Angehörige. Selbsthilfegruppen</p>
<p><b>SICHTBAR Thun</b>  Frutigenstrasse 8, 3600 Thun,  033 225 46 46,  <a href="mailto:sichtbar-thun@blind.ch">sichtbar-thun@blind.ch</a></p>	<p>Beratung und Selbsthilfe sehbehinderter und blinder Menschen.</p>
<p><b>Blinden- und Behindertenzentrum Bern - Beraten B</b>  Neufeldstrasse 95, 3012 Bern,  031 306 33 33,  <a href="mailto:info@b-bern.ch">info@b-bern.ch</a>,  <a href="http://www.b-bern.ch">www.b-bern.ch</a></p>	<p>Information und Beratung für Betroffene und Angehörige, Hilfsmittelverkauf, Beratung auch zu Hause.  <b>Beratungen in Spiez:</b>  Lungenpraxis Spiez, Oberlandstrasse 9, 3700 Spiez,  Beratungstermine Online vereinbaren</p>
<p><b>Interessengemeinschaft für Gehörlose und Hörbehinderte</b>  IGGH Geschäftsstelle,  Belpstrasse 24, 3007 Bern,  031 311 57 81,  <a href="mailto:info@igg.ch">info@igg.ch</a>,  <a href="http://www.igg.ch">www.igg.ch</a></p>	
<p><b>pro audito berner oberland</b>  077 453 40 46,  <a href="mailto:thun@pro-audio.ch">thun@pro-audio.ch</a>,  <a href="http://www.pro-audio-thun.ch">www.pro-audio-thun.ch</a></p>	<p>Verein für Menschen mit Hörproblemen.</p>
<p><b>Lungenliga Bern</b>  Beratungsstelle Thun,  Aarefeldstrasse 19, 3600Thun,  033 224 04 44,  <a href="mailto:info@lungenliga-be.ch">info@lungenliga-be.ch</a>,  <a href="http://www.lungenliga.ch">www.lungenliga.ch</a></p>	<p>Auch bei anderen chronischen Krankheiten.</p>
<p><b>Alzheimer Bern</b>  Scheibenstrasse 3, 3600 Thun.  077 437 90 10  <a href="mailto:berneroberland@alz.ch">berneroberland@alz.ch</a>,  <a href="http://www.alz.ch">www.alz.ch</a></p>	<p>Information und Beratung von Betroffenen und ihren Familien. Angehörigengruppen von Alzheimer- und anderen Demenzkranken.</p>
<p><b>Diabetesberatung und Ernährungsberatung</b>  Krankenhausstrasse 12, 3600 Thun,  058 636 00 00,  <a href="mailto:info@spitalstsag.ch">info@spitalstsag.ch</a>,  <a href="http://www.spitalthun.ch">www.spitalthun.ch</a></p>	
<p><b>Fusspraxis und Diabetesberatung Monika Wiedmer</b>  Diemtigtalstrass 100, 3753 Oey,  033 681 27 74,  <a href="mailto:fusspraxis-oey@hin.ch">fusspraxis-oey@hin.ch</a>,  <a href="http://www.fusspraxis-oey.ch">www.fusspraxis-oey.ch</a></p>	

## Selbsthilfegruppen

<p><b>Selbsthilfe BE</b> 0840 33 99 00 (0.08 CHF / Min.) <b>Beratungszentrum Thun:</b> Marktgasse 17, 3600 Thun, 033 221 75 76, <a href="http://www.selbsthilfe-be.ch">www.selbsthilfe-be.ch</a></p>	<p>Der Verein informiert und berät rund um das Thema Selbsthilfe. Die Dienstleistungen sind kostenlos.</p>
--	--

# WOHNEN ZUHAUSE und im HEIM

Hilfe im Haushalt

Mahlzeiten

Hauslieferdienste

Notrufeinrichtungen

Entlastung – Begleitung Schwerkranker

Begleitung – Transportdienste

Wohnmöglichkeiten – Wohnungswechsel

Alters- und Pflegeheime

## Hilfe im Haushalt

<b>Spitex Simme</b> Lindenmatte 299a, 3762 Erlenbach. Infos unter 033 681 30 31	Hauswirtschaftliche Leistungen.
<b>Home Care</b> SRK Kt. Bern, Region Oberland, 031 384 02 40, <a href="mailto:betreuung-oberland@srk-bern.ch">betreuung-oberland@srk-bern.ch</a>	
<a href="http://www.homeservice24.ch">www.homeservice24.ch</a>	<b>Private Personen</b> aus ihrer weiteren Umgebung für den Reinigungsdienst.
<b>HaushaltFee BeO GmbH</b> Lehenweg 18, 3705 Faulensee Tel. 078 777 36 00, <a href="mailto:info@haushaltsfee.ch">info@haushaltsfee.ch</a> <a href="http://www.haushaltsfee.ch/beo/">www.haushaltsfee.ch/beo/</a>	
	<b>Inserate:</b> Eine gezielte Suche per Inserat oder im Dorfladen bringt oft Erfolg.

## Mahlzeiten

<b>Spitex Simme</b> Infos unter 033 681 30 31	Mahlzeitendienst (aus der Küche der «Lindenmatte»).
--	---

## Hauslieferdienste

<b>Migros LeShop</b> , <a href="http://www.leshop.ch">www.leshop.ch</a>	Nur online Bestellungen.
<b>Coop</b> , <a href="http://www.coopathome.ch">www.coopathome.ch</a>	Nur online Bestellungen.

## Notrufeinrichtungen

<b>Rotkreuz-Notruf</b> SRK Region Berner Oberland, Länggasse 2, 3600 Thun, 033 225 00 80, <a href="mailto:notruf@srk-thun.ch">notruf@srk-thun.ch</a> , <a href="http://www.srk-bern.ch/oberland">www.srk-bern.ch/oberland</a>	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 Zentrale sorgt umgehend für die nötige Hilfe.
<b>Notrufsystem SmartLife Care</b> Hotline 0848 65 65 65 <a href="http://www.smartlife-care.ch">www.smartlife-care.ch</a>	<b>Notrufsystem empfohlen von Pro Senectute</b> Täglich von 06.30 bis 20 Uhr

## Entlastung – Begleitung schwerkranker Menschen

<b>Beocare</b> Länggasse 2, 3600 Thun, 033 225 00 80, <a href="mailto:info.beocare@srk-thun.ch">info.beocare@srk-thun.ch</a>	Entlastung Angehöriger, SRK Kanton Bern, Region Oberland. Information und Beratung, Vermittlung von ausgebildeten Freiwilligen für die alltägliche Betreuung, Sterbebegleitung, Sitzwache...
<b>Entlastungsdienst Schweiz – Kanton Bern</b> Schwarztorstrasse 32, 3007 Bern, 031 382 01 66, 033 336 55 60 (Oberland), <a href="mailto:be@entlastungsdienst.ch">be@entlastungsdienst.ch</a> , <a href="http://www.entlastungsdienst.ch/bern">www.entlastungsdienst.ch/bern</a>	Entlastung von betreuenden Angehörigen; Betreuung von Pflegebedürftigen Familienmitgliedern; keine Hausarbeit.
<b>Palliativ Care – Netzwerk Region Thun</b> Militärstrasse 6, 3600 Thun, 079 617 97 29, <a href="mailto:info@palliativecare-thun.ch">info@palliativecare-thun.ch</a> , <a href="http://www.palliativecare-thun.ch">www.palliativecare-thun.ch</a>	
Altersheim jetzt Niedersimmental AG, Lindenmatte 299o, 3762 Erlenbach, 033 681 86 86 <a href="http://www.jetzt-nst.ch">www.jetzt-nst.ch</a>	<b>Ferienbetten</b>
Alterszentrum Bachtele, Oberdorfstrasse 6, 3752 Wimmis, 033 657 86 86 <a href="http://www.alterszentrum-bachtele.ch">www.alterszentrum-bachtele.ch</a>	<b>Ferienbetten</b>
<b>Demenztagesstätte</b> Zelglistrasse 6, 3608 Thun, 033 335 12 91 <a href="http://www.licht-schatten-thun.ch">www.licht-schatten-thun.ch</a>	Licht – Schatten, Tagesstätte für Menschen mit Demenz

## Begleitung – Transportdienste

<b>Rotkreuz-Fahrdienst</b> SRK Kt. Bern, Region Oberland, Länggasse 2, 3600 Thun, 033 225 00 82.	wird von Thun aus organisiert. <b>Öffnungszeiten:</b> Mo – Do: 8.00 – 11.30 und 13.30 – 15.30, Fr: 8.00 – 11.30. Fahrt bitte mind. 3 Tage im Voraus anmelden.
---	--

Besuch von <b>kirchlichen Veranstaltungen</b> <a href="http://www.kirche-diemtigen.ch">www.kirche-diemtigen.ch</a>	Informieren Sie sich über den <b>Autofahrdienst</b> in der Zeitschrift «reformiert» oder auf dem Kirchgemeinde Sekretariat Diemtigen, 033 681 11 90, Di und Do 8.00 – 12.00 Uhr.
---	--

### Wohnmöglichkeiten – Wohnungswechsel

<b>Wohnen 60 plus</b> Pro Senectute Kt. Bern. <a href="http://www.wohnen60plus.ch">www.wohnen60plus.ch</a> , 031 924 11 00	Das Portal für alle Wohnmöglichkeiten in der zweiten Lebenshälfte, von Alters- und Pflegeheimen über betreutes Wohnen bis zur Senioren-WG. Informationen über Heimeintritte, Tarife, Sozialversicherungen.
<b>Seniorenwohnungen jetzt Niedersimmental AG</b> Lindenmatte 299o, 3762 Erlenbach. 033 681 86 86 <a href="http://www.jetzt-nst.ch">www.jetzt-nst.ch</a>	
<b>Pro Senectute Berner Oberland</b> Malerweg 2, 3601 Thun, 033 226 60 60, <a href="mailto:oberland@be.prosenectute.ch">oberland@be.prosenectute.ch</a>	beratet zu allen Fragen.

**Wohnungswechsel:** Ihre Adressenänderung teilen Sie vier Wochen vor dem Umzug folgenden Stellen mit: Einwohnerkontrolle, Post, Telecom-Anbieter, Serafe AG, Strom/Energie, Bank, Versicherungen, Zeitschriften, etc.

### Alters- und Pflegeheime

<b>Jetzt Niedersimmental AG</b> Lindenmatte 299o, 3762 Erlenbach oder Eigen, 3705 Faulensee, 033 681 86 86, <a href="http://www.jetzt-nst.ch">www.jetzt-nst.ch</a>	
<b>Alterszentrum Bachtelen</b> Oberdorfstrasse 6, 3752 Wimmis, 033 657 86 86, <a href="http://www.alterszentrum-bachtele.ch">www.alterszentrum-bachtele.ch</a>	
<a href="http://www.heiminfo.ch">www.heiminfo.ch</a>	<b>Liste der Alters- und Pflegeheime im Kanton Bern</b> Freie Plätze ersichtlich.
<b>Bernische Ombudsstelle für Alters-, Betreuungs- und Heimfragen</b> Zinggstrasse 16, 3007 Bern, 031 372 27 27, <a href="mailto:info@ombudsstellebern.ch">info@ombudsstellebern.ch</a> , <a href="http://www.ombudsstellebern.ch">www.ombudsstellebern.ch</a>	Jede Person, die sich in einer Angelegenheit im Zusammenhang mit öffentlichen oder privaten Institutionen im Alters-, Behinderten- und Heimbereich im Kanton Bern ungerecht behandelt oder verletzt fühlt, kann sich an die Ombudsstelle wenden. Die Beratungen sind vertraulich, kostenlos und erfolgen in der Regel telefonisch.

# FREIZEIT

Fitness – Sport – Bewegung

Anlässe – Kontakte - Lesen – Spielen

Bildung – Kultur – Kurse

Sinnvolle Beschäftigung - Freiwilligenarbeit

## Fitness – Sport – Bewegung

<b>Turnen für alle</b> Turnverein Oey Kontakt: Kurt Dubach 076 701 14 54	für fitte ü60er*innen
<b>Yoga / Pilates im Dorfhaus Schwenden</b> Kontakt: Melanie Glur 076 423 83 38 und Sylvie von Arx	Platzzahl beschränkt
<b>FitGym</b> in der Turnhalle Diemtighuus Kontakt: Therese Kammer 033 681 26 24	ein Angebot von Pro Senectute
<b>Pilates</b> im Diemtighuus Kontakt: Kim Steiner 079 455 38 55, <a href="mailto:info@diemcare.ch">info@diemcare.ch</a>	
<b>Yoga im Diemtighuus</b> Kontakt: Karin Streiff, 079 202 97 19	
<b>Hallenbad Aeschi</b> 033 654 63 69 <a href="mailto:info@hallenbad-aeschi.ch">info@hallenbad-aeschi.ch</a> , <a href="http://www.hallenbad-aeschi.ch">www.hallenbad-aeschi.ch</a>	Rollstuhlgängiges Hallenbad mit Lehrschwimmbecken, Thermalbecken mit Massagedüsen und Sauna.
<b>Pro Senectute</b> Malerweg 2, 3601 Thun, 033 226 60 60, <a href="mailto:oberland@be.prosenectute.ch">oberland@be.prosenectute.ch</a>	hat ein sehr vielfältiges Angebot (Tanznachmittage, Wanderungen, E-Bike Touren...), welche 2x jährlich in einer Gratis-Broschüre aufgeführt werden oder jederzeit auf <a href="http://www.be.prosenectute.ch">www.be.prosenectute.ch</a>

## Anlässe – Kontakte – Lesen – Spielen

<b>Café – «zemä dorfä»</b>	Monatlich 9-11 Uhr im Schulhaus Zwischenflüh. Mit Fahrdienst Siehe «reformiert» oder: <a href="http://www.kirche-diemtigen.ch">www.kirche-diemtigen.ch</a>
<b>Loube – Café</b>	Monatlich 9-11 Uhr in der Pfarrhaus-Laube Diemtigen Siehe «reformiert» oder: <a href="http://www.kirche-diemtigen.ch">www.kirche-diemtigen.ch</a>
<b>Seniorinnen- und Seniorennachmittage</b> Kontakt: Dorli Zürcher, Präsidentin Seniorenkomitee, 079 307 83 62.	Finden regelmässig im Winterhalbjahr statt. Mit Fahrdienst. Siehe «reformiert» oder: <a href="http://www.kirche-diemtigen.ch">www.kirche-diemtigen.ch</a>
<b>Mittagstisch für alle</b>	findet regelmässig im Restaurant Spillgerten und im Restaurant Rothbad statt. Mit Voranmeldung. Die jeweiligen Daten werden im gelben Gemeinde-Info publiziert.
<b>Aktuelle Anlässe im Diemtigtal</b>	siehe Veranstaltungskalender (Gemeinde, Naturparkbüro, diverse Anschlagbretter...) <a href="http://www.diemtigtal.ch/veranstaltungen">www.diemtigtal.ch/veranstaltungen</a>
<b>Bibliothek Oey</b> Schulanlage Oey, Kontakt: 033 681 01 66 (während Öffnungszeiten), <a href="mailto:bibliothek.oey@bluewin.ch">bibliothek.oey@bluewin.ch</a>	<b>Öffnungszeiten:</b> Di und Mi 16-18 Uhr, Sa 9-11 Uhr (während Schulferien nur Sa). Die Bibliotheken sind auch Orte der Begegnung. Mit Kaffee-Ecke...
<b>Bibliothek Schwenden</b> Schulanlage Wiriehorn. Kontakt: 079 258 72 24 (während Öffnungszeit), <a href="http://www.bibliothek-schwenden.ch">www.bibliothek-schwenden.ch</a>	<b>Öffnungszeiten:</b> Immer samstags 9-10.30 Uhr Die Bibliotheken sind auch Orte der Begegnung. Mit Kaffee-Ecke...
<b>Spiel-Anlässe</b>	Siehe auch Pro Senectute Programm.

## Bildung – Kultur – Kurse

<b>Volkshochschule Spiez-Niedersimmental</b> Sekretariat Bahnhofstrasse 10, 3700 Spiez, 033 654 94 44 <a href="mailto:info@vhsn.ch">info@vhsn.ch</a> , <a href="http://www.vhsn.ch">www.vhsn.ch</a>	<b>Öffnungszeiten:</b> Mo – Fr, 8.30 – 11.00 Uhr
Pro Senectute Berner Oberland Malerweg 2, 3600 Thun 033 226 60 60	<b>Diverse Kursangebote für Menschen ü60</b> <a href="http://www.be.prosenectute.ch">www.be.prosenectute.ch</a>
<b>Fachstelle Spiez 60+</b> <a href="http://www.spiez60plus.ch">www.spiez60plus.ch</a>	Die <b>Fachstelle Spiez 60+</b> bietet eine Vielzahl an spannenden Veranstaltungen an, welche auch der Diemtigtaler Bevölkerung offenstehen. Sie finden diese unter <a href="http://www.spiez60plus.ch">www.spiez60plus.ch</a>

Sinnvolle Beschäftigung – Freiwilligenarbeit

<b>Frauenverein Diemtigtal</b> Kontakt: Christine Erb, Präsidentin, Dorf 63, Diemtigen, 033 681 26 38, 079 391 13 08	Der <b>Frauenverein Diemtigtal</b> sucht freiwillige Mithelfende, welche vor allem. in der Adventszeit ältere Menschen (ab 75) im Tal besuchen und ein kleines Geschenk bringen. <a href="https://frauenverein-diemtigtal.jimdofree.com">https://frauenverein-diemtigtal.jimdofree.com</a>
<i>Hier können noch mehr Angebote stehen, wo Freiwillige gesucht werden... Fahrdienste, Mittagstisch, Nachbarshilfe...</i>	

