

Wegweiser für Seniorinnen und Senioren



BÖNIGEN
GSTEIGWILER
GÜNDLISCHWAND
INTERLAKEN

MATTEN
RINGGENBERG
UNTERSEEN
WILDERSWIL

NOTFÄLLE

117 oder 112	Polizei
118 oder 112	Feuerwehr
1414	Rega
033 356 82 01	Kantonspolizei Posten Interlaken
143	Die Dargebotene Hand (seelische Krisen)
145	Vergiftungsnotfälle „Tox Zentrum“ Zürich
144	Sanitätsnotruf (Rettungswagen)

**Zahnärztlicher Notfalldienst und
diensthabende Apotheke**

(Ersichtlich im Anzeiger Interlaken auf Seite 2)

MEIN HAUSARZT / MEINE HAUSÄRZTIN

Name: Dr.

Adresse:

Telefon: 033

Ärztlicher Notfalldienst Region Interlaken

Notfallnummer 0900 576 747 (HANI)

(CHF 1.98/Min vom Festnetz)

Hausarztnotfall Region Interlaken (HANI)

Spital Interlaken, Haus E (Ambulatorium),
Weissenaustrasse 27, 3800 Unterseen

Internet: www.han-i.ch

E-Mail: info.hani@hin.ch

Öffnungszeiten: Montag bis Freitag von 18.00-21.00 Uhr
Samstag von 12.00 - 21.00 Uhr
Sonntag von 12.00 - 20.00 Uhr

Bitte beachten Sie auch die Informationen im Anzeiger Interlaken unter „Notfalldienste“ (Seite 2)

Wenn Sie Ihre Hausärztin oder Ihren Hausarzt nicht erreichen und ausserhalb den Öffnungszeiten des HANI, können Sie auch den Spitalnotfall aufsuchen.



Foto: Herbert Steiner, Ringgenberg

VORWORT

*Alt zu sein ist ein herrlich Ding,
wenn man nicht verlernt hat,
was anfangen heisst.*

(Martin Buber 1878-1965)

Liebe Mitbürgerinnen, liebe Mitbürger

Wir freuen uns, Ihnen die 3. Auflage des Wegweisers für Seniorinnen und Senioren zu überreichen, welche die Koordinationskommission der Region Interlaken für Altersfragen im Auftrag der Gemeinden Bönigen, Gsteigwiler, Gündlischwand, Interlaken, Matten, Ringgenberg, Unterseen und Wilderswil auf den neuesten Stand gebracht hat.

Sie finden in der Broschüre ein breites Spektrum von Informationen, die Ihnen und Ihren Angehörigen bei der Orientierung im dritten Lebensabschnitt behilflich sein können. Es sind altbekannte und neue, bewährte Hinweise zur Erhaltung und Verbesserung Ihrer Lebensqualität. Der Wegweiser für Seniorinnen und Senioren soll dazu beitragen, dass Sie das Leben im Alter mit Freude geniessen können.

Ein herzlicher Dank geht an alle beteiligten Personen für Ihr Engagement bei der Gestaltung und Erneuerung.

Sozialkommission Interlaken-Unterseen
Hans-Rudolf Burkhard, Gemeinderat



INHALTSVERZEICHNIS

BERATUNG Seite

Lebensprobleme	8
Rechtsfragen	9
Finanzielle Fragen	10
Patientenverfügung	12
Vorsorgeauftrag	14
Testament	16
Todesfall	18

FREIZEIT / FITNESS / KURSE 21

GESUNDHEIT

Pflege	24
Beratung / Selbsthilfegruppen	24
Hilfsmittel	26
Medikamente	26

WOHNEN ZU HAUSE UND IM HEIM

Hilfe im Haushalt	28
Mahlzeitendienste	28
Mittagstische	29
Notrufeinrichtungen	29
Fahrdienste	29
Entlastung für pflegende Angehörige	30
Tagesaufenthalte / Ferienbetten	30
Alterswohnungen in der Region	31
Umzug	33
Alters- und Pflegeheime in der Region	34

ADRESSEN 37

Infoblatt Ihrer Gemeinde

Beilage

BERATUNG / LEBENSPROBLEME

Pro Senectute Berner Oberland 033 826 52 52

Umfassende Beratung und Unterstützung
in allen Fragen. Anlaufstelle bei persönlichen
und familiären Problemen.

**KESB Kinder- und Erwachsenenschutz-
Behörde Oberland-Ost** 031 635 22 25

Sozialdienst Region Jungfrau 033 826 06 26

Pfarrämter Telefonnummern
im Adressverzeichnis und
im Infoblatt der Gemeinden

**Beratungsstelle Ehe, Partnerschaft,
Familie der Reformierten Kirchen
Bern-Jura-Solothurn** 033 822 25 20

Selbsthilfe BE 033 221 75 76
Beratungszentrum Thun

**VISTA, Fachstelle Opferhilfe bei
sexueller und häuslicher Gewalt, Thun** 033 225 05 60

**Frauenhaus Thun -
Berner Oberland** 033 221 47 47

Die Dargebotene Hand 143

BERATUNG / RECHTSFRAGEN

- Pro Senectute Berner Oberland** **033 826 52 52**
Fach- und Dienstleistungsorganisation
der Schweiz im Dienste der älteren Menschen
- Bernische Ombudsstelle für Alters-
Betreuungs- und Heimfragen** **031 372 27 27**
- Schlichtungsbehörde Berner Oberland**
Miet- und Arbeitsrecht **031 635 58 00**
- SPO Patientenschutz, Bern** **031 372 13 11**
- Ombudsmann Krankenversicherung** **041 226 10 10**
Luzern
- Frauenverband Berner Oberland** **033 222 42 66**
Rechtsberatung (v.a. Ehe-, Familien- und Scheidungsrecht)
→ CHF 50.00 für eine Beratung von 30 Minuten
Beratung nur nach telefonischer Terminvereinbarung
- Frauenzentrale des Kantons Bern** **033 221 67 66**
Rechtsberatung
→ CHF 50.00 für eine Beratung von 30 Minuten
Beratung nur nach telefonischer Terminvereinbarung
- Rechtsauskunft des Bernischen Anwaltsverbandes**
Frutigenstrasse 29, 3600 Thun, Internet: www.bav-aab.ch
→ Sprechstunden: Jeden ersten und dritten Mittwoch des
Monats von 17.00 - 19.00 Uhr
Persönlich vorsprechen ohne Anmeldung.
Keine telefonischen und schriftlichen Auskünfte.
Unkostenbeitrag bis max. CHF 50.00 pro Konsultation.

BERATUNG / FINANZIELLE FRAGEN

Pro Senectute Berner Oberland 033 826 52 52
Sozialberatung, Bildung und Kultur, Sport und Bewegung,
Gesundheitsförderung und Prävention, Hilfen zu Hause,
Gemeinwesenarbeit, Generationenbeziehungen

AHV-Zweigstelle Bödeli 033 826 19 05
AHV-Zweigstelle der Gemeinden
Interlaken, Unterseen, Matten, Beatenberg und Därligen

AHV-Zweigstelle Bönigen-Iseltwald 033 826 10 03

AHV-Zweigstelle Gsteigwiler 033 822 13 09

AHV-Zweigstelle Gündlischwand 033 855 24 86

AHV-Zweigstelle Ringgenberg 033 822 31 81

AHV-Zweigstelle Wilderswil 033 826 01 42

Auf der AHV-Zweigstelle Ihrer Gemeinde erhalten Sie
Auskunft über die

- AHV
- Ergänzungsleistungen
- Hilflosenentschädigung
- Rentenfragen

www.ahv-iv.ch

Informationsplattform rund um die Sozialversicherungen,
Merkblätter und Formulare, Ansprechpartner sowie Webshop

BILLAG

0844 834 834

Schweizerische Erhebungsstelle für Radio- und Fernsehempfangsgebühren

Bezügerinnen und Bezüger von Ergänzungsleistungen werden von der Gebührenpflicht befreit. Dazu muss der Billag ein schriftliches Gesuch eingereicht werden (Formular unter www.billag.com)

Berner Schuldenberatung, Spiez

033 221 76 30

Budgetberatung plus

033 971 16 16

(Kirchlicher Bezirk Interlaken-Oberhasli)

Fachstelle Schuldensanierung Berner Oberland, Thun

033 221 80 60

→ Erstberatung unentgeltlich

Frauenverband Berner Oberland, Thun - Budgetberatung

033 222 42 66

→ CHF 40.00 bis CHF 100.00 je nach Aufwand und Einkommen für eine Beratung von 75 Minuten.
Beratung nur nach telefonischer Vereinbarung

Frauenzentrale des Kantons Bern, Thun - Budgetberatung

033 221 67 66

→ CHF 40.00 bis CHF 100.00 je nach Aufwand und Einkommen für eine Beratung von 75 Minuten.
Beratung nur nach telefonischer Vereinbarung.

Sozialdienst Region Jungfrau

033 826 06 26

Eduard Ruchti Stiftung Finanzhilfe für Betagte

031 635 97 70

BERATUNG / PATIENTENVERFÜGUNG

In einer Patientenverfügung bestimmt ein Mensch zum Voraus was geschehen soll, wenn er nicht mehr in der Lage ist, seine Wünsche zu äussern – zum Beispiel wenn er einen schweren Unfall erlitten hat, im Koma liegt, einen Hirnschlag hatte oder in einen Verwirrtheitszustand gerät.

Die Patientenverfügung erleichtert Angehörigen wie Ärzten, Entscheide in schwierigen Zeiten zu treffen. Niemand ist jedoch verpflichtet, eine Patientenverfügung zu erlassen, sie ist freiwillig.

In der Patientenverfügung können Sie sowohl über Ihre Behandlung in der Sterbephase als auch über die Behandlung Ihres Körpers nach dem Tod bestimmen. Eine Patientenverfügung gehört nicht ins Testament, da dieses erst nach dem Tod eröffnet wird.

In der Patientenverfügung können Sie Ihre Wünsche zu folgenden Themen niederschreiben:

- Was geschieht mit mir, wenn ich (plötzlich!) schwer krank oder nicht mehr urteils- und handlungsfähig bin?
- Lehne ich bei medizinischen Massnahmen bestimmte Medikamente ab (z.B. Antibiotika, Psychopharmaka, usw.)?
- Wie und wo stelle ich mir mein Sterben vor? Wann lehne ich wiederbelebungs- und lebensverlängernde Massnahmen ab?
- Stehen meine Organe (z.B. Augen-Hornhaut, Nieren, Herz, Leber) für eine Transplantation zur Verfügung?
- Soll mein Körper nach dem Tod für die Lehre (Anatomie-Unterricht) zur Verfügung stehen?
- Soll mein Körper nach dem Tod kremiert oder erdbestattet werden?

- Welche Wünsche bestehen in Bezug auf die Bestattung? Todesanzeige, Persönliche Einladungen (Liste beilegen), Sarg, Grabstelle, Ablauf der Trauerfeier, Lebenslauf (ev. selbst verfasst als Beilage), Musik, Grebt, Danksagung, usw.

Es muss klar ersichtlich sein, wer (Name, Vorname, Geburtsdatum) die Patientenverfügung erlässt und sie muss mit Ort, Datum und Unterschrift versehen werden. Es gibt bewährte, verständliche und doch medizinisch und juristisch korrekte vorgedruckte Patientenverfügungen, auf denen Sie (falls nötig) Ergänzungen vornehmen können.

Ihre persönlichen Wünsche können nur dann umgesetzt werden, wenn entscheidende Personen (wie zum Beispiel Partner, Partnerin, Sohn, Tochter, Hausarzt, Notar, Pfarrer, usw.) davon Kenntnis haben und ein Exemplar Ihrer Patientenverfügung besitzen. Es ist sinnvoll, diese mehreren Personen auszuhändigen. Patientenverfügungen können jederzeit annulliert oder abgeändert werden. Prüfen Sie mindestens alle zwei Jahre Ihre Patientenverfügung und deren Richtigkeit und bestätigen Sie sie mit aktuellem Datum und Unterschrift. Bei Änderungen bitte nicht vergessen, die alten Exemplare bei Ihren Vertrauenspersonen auszutauschen.

Vorgedruckte Patientenverfügungen und weitere Informationen erhalten Sie unter (teilweise gegen Gebühr):

- www.dialog-ethik.ch
- www.patientenverfuegung.redcross.ch
Montag bis Freitag von 09.00 – 12.00 Uhr **031 384 02 00**
E-Mail: infodraht@srk-bern.ch
- www.fmh.ch **031 359 11 11**
- www.caritas.ch **0848 419 419** (gratis)
- Pro Senectute Berner Oberland **033 826 52 52**

BERATUNG / VORSORGEAUFTRAG

Mit dem Inkrafttreten des neuen Erwachsenenschutzrechts auf den 1. Januar 2013 wurde eine klare und einheitliche rechtliche Grundlage für den Vorsorgeauftrag geschaffen. Dieser stärkt das Selbstbestimmungsrecht:

Wer rechtzeitig vorsorgt, kann sicherstellen, dass sein Wille respektiert wird, falls er später beispielsweise infolge Krankheit oder Unfall urteilsunfähig werden sollte.

Was ist ein Vorsorgeauftrag?

Jede handlungsfähige Person kann mit einem Vorsorgeauftrag festlegen, wer sich im Fall ihrer Urteilsunfähigkeit um die Betreuung und die Verwaltung ihres Vermögens kümmern und sie bei Rechtsgeschäften vertreten soll. Sie muss die Aufgaben der beauftragten Person, die eine natürliche oder eine juristische Person (z.B. eine Bank oder Organisation) sein kann, möglichst genau umschreiben.

Sie kann auch Weisungen erteilen, wie diese Aufgaben zu erfüllen sind und etwa bestimmte Vermögensanlagen verbieten. Eine Vertretung kann umfassend gelten oder beschränkt werden (z.B. auf finanzielle Angelegenheiten).

Formvorschriften

Um Missbräuche zu verhindern, sind bestimmte Formvorschriften vorgesehen: Der Vorsorgeauftrag muss entweder wie ein Testament von Hand geschrieben, datiert und unterzeichnet oder durch einen Notar öffentlich beurkundet werden.

Hinterlegungsort und Beurkundung des Hinterlegungsortes

Den Vorsorgeauftrag (wie auch das Testament) können Sie bei Ihrer Gemeindeverwaltung deponieren.

Wer einen Vorsorgeauftrag erstellt, kann diese Tatsache sowie dessen Hinterlegungsort gegen eine Gebühr auf dem Zivilstandsamt beurkunden und ins Personenstandsregister eintragen lassen.

Auf diese Weise stellt die betroffene Person sicher, dass im Fall ihrer Urteilsunfähigkeit die Erwachsenenschutzbehörde erfährt, dass ein Vorsorgeauftrag existiert und wo dieser hinterlegt ist.

Erwachsenenschutzbehörde

Erfährt die Erwachsenenschutzbehörde, dass jemand urteilsunfähig geworden ist, erkundigt sie sich beim Zivilstandsamt und bei anderen, ihr bekannten Hinterlegungsstellen (z. B. Gemeinden), ob ein Vorsorgeauftrag existiert. Wenn ja, prüft sie ob er gültig erstellt worden ist. Sind sämtliche Voraussetzungen für seine Wirksamkeit erfüllt, händigt die Erwachsenenschutzbehörde der beauftragten Person eine Urkunde aus, worin ihre Aufgaben und Rechte festgehalten sind.

„Auszug aus www.pom.be.ch“

Vorlagen

Vorgedruckte Vorsorgeaufträge zum Ausfüllen sind z.B. bei der Pro Senectute erhältlich.

BERATUNG / TESTAMENT

Beim Testament handelt es sich um eine „letztwillige Verfügung“, welche die Zuteilung von eigenen Vermögenswerten wie Ersparnisse, Liegenschaften, Geldern aus Kranken- und Lebensversicherungen, sowie persönlichen Gegenständen und Möbeln regelt.

Die häufigste Form ist das eigenhändige Testament. Es ist rechtsgültig, wenn es vollständig von Hand geschrieben und mit „Testament“ betitelt ist. Das aktuelle Datum, der Ort, an dem es verfasst worden ist und Ihre persönliche Unterschrift dürfen nicht fehlen.

Das Testament soll helfen, Auseinandersetzungen zu vermeiden. Ist die Zuteilung der Vermögenswerte klar geregelt, geraten die Hinterbliebenen auch nicht in Zweifel über mögliche Ansprüche. Es muss nicht unbedingt böser Wille sein, wenn Nachkommen und Ehegatten in einen Streit geraten. Vielleicht geschieht dies, weil sie sich auf ein mündliches Versprechen berufen, das aber nirgends festgehalten ist. Ein Testament schafft hier Klarheit.

Wenn Sie ein Testament verfassen wollen, müssen Sie dies tun, solange Sie urteils- und handlungsfähig sind. Hinterlegen Sie Ihr Testament bei Ihrer Gemeindeverwaltung und/oder bei einer Vertrauensperson.

Eröffnet wird das Testament nach Ihrem Tode durch die „Siegelungsbehörde“ Ihrer Gemeinde.



BERATUNG / TODESFALL

- Wenn der Todesfall zu Hause erfolgt, sofort den Hausarzt oder den Notfallarzt rufen. Dieser stellt die ärztliche Todesbescheinigung zuhanden des Zivilstandsamtes aus. Bei Unfall, Selbsttötung oder Verdacht auf eine strafbare Handlung muss der Arzt die Polizei benachrichtigen.
- 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.
- Einer der nächsten Angehörigen, ein Verwandter oder der Bestatter meldet den Todesfall beim zuständigen Zivilstandsamt mit dem Familienbüchlein, dem Niederlassungsschein und der ärztlichen Todesbescheinigung. Ausländische Staatsangehörige benötigen neben der ärztlichen Todesbescheinigung zwingend den Reisepass oder Personalausweis/Identitätskarte sowie bei Wohnsitz in der Schweiz die Aufenthaltsbewilligung.
- Überdenken Sie die Bestattungsform:
 - Kremation oder Erdbestattung?Hat der/die Verstorbene mündlich oder schriftlich Wünsche geäussert?
- Wenn erwünscht, hilft Ihnen der Bestatter bei allen persönlichen Drucksachen wie Leidzirkulare, Zeitungsinserate und spätere Danksagungskarten.

- Ist ein Testament / Ehe- oder Erbvertrag vorhanden?
- Für die Aufnahme des Siegelungsprotokolls wird die Gemeindeschreiberei mit den Angehörigen einen Termin vereinbaren.
- Kontaktaufnahme mit dem Pfarrer oder gewünschter Person betreffend Datum, Zeit und Ablauf der Trauerfeier.
- Eventuell Lebenslauf mitbringen.
- Falls Sie nach der Trauerfeier zu einem Imbiss einladen möchten, 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 die Post, BKW/IBI und Wasserversorgung, Telefon- und Fernsehanbieter, Bank/ PostFinance, Strassenverkehrsamt, Vereins-, Kurs- und Klubsekretariate, Zeitschriften- und Zeitungsabonnemente.
- Die Adressen der Bestattungsdienste finden Sie im Telefonbuch, Branchenverzeichnis oder im Anzeiger Interlaken.



Pro Senectute Berner Oberland 033 826 52 52 **Interlaken**

Bietet ein breites Spektrum an Kursen, Veranstaltungen und sportlichen Aktivitäten in Gruppen an

Auszug aus dem Angebot

- Sprachkurse
- PC- und Handy-Kurse
- Computeria (www.computeria-interlaken.ch)
- Besichtigungen und Vorträge
- Tanznachmittage im Kursaal Interlaken
- FitGym-Gruppen (Turnen) in verschiedenen Gemeinden
- Walking, Wandern, Velofahren

Verlangen Sie die aktuellen Kurs- und Sportprogramme

Bödelibad Interlaken 033 827 90 90

Hallenbad, Freiluftbad mit grosser Grünfläche, Wellness mit Sauna, Dampfbad und Whirlpool, Minigolfanlage, Aqua-Fit SeniorInnen-Kurse

FREIZEIT / FITNESS / KURSE

Bödeli-Bibliothek, Interlaken 033 822 02 12

**Mobiler Bücherdienst für Menschen
ab 60 mit eingeschränkter Mobilität**

→ Pro Senectute Berner Oberland 033 226 60 60

→ Bödeli Bibliothek Interlaken 033 822 02 12

Ludothek, Interlaken 079 459 58 01
Gesellschaftsspiele

Regionaler Seniorenchor Oberland
Singprobe: Montag um 14.45 Uhr im
Kirchenzentrum FUTURA in Unterseen
Kontakt: Hans Häsler, Unterseen 033 822 54 68

Schweizerisches Rotes Kreuz 033 225 00 85
Bern-Oberland, beocare.ch
Bildung und Veranstaltungen

Senioren-Universität, Bern 031 631 52 40

Volkshochschule Interlaken 033 826 02 90
Bildung und Weiterbildung für Geist
und Körper. Spezielle Kurse für
Seniorinnen und Senioren (60+)

Damenturnverein Interlaken

Seniorinnen des Damenturnvereins Interlaken

Mittwoch, 14.00 – 15.00 Uhr

in der General-Guisan-Turnhalle Interlaken

Kontakt: Karin Seethaler

033 822 05 38

Internet: www.dtv-interlaken.ch

Vitaswiss (Volksgesundheit)

Frauenturngruppen

Donnerstag, 18.30 – 20.00 Uhr

in der Turnhalle Bönigen

Leitung: Rosmarie Michel

033 822 36 06

Internet: www.vitaswiss.ch

Verschiedene Turnvereine bieten Seniorinnen- und Seniorenturnen an. Bitte fragen Sie direkt bei Ihrem Verein oder konsultieren Sie das Informationsblatt Ihrer Gemeinde.

Viele Kurse zum Thema „Bewegung und Fitness“ bietet ebenfalls die Pro Senectute an. Die Kursprogramme liegen bei Ihrer Gemeindeverwaltung auf oder Sie erhalten Sie direkt bei der Pro Senectute Berner Oberland, Büro Interlaken unter Tel. 033 826 52 52.

GESUNDHEIT / PFLEGE

**Spitex Interlaken
und Umgebung (öffentliche)**

033 826 50 60

**Die Adressen und Telefonnummern der privaten
Spitex-Organisationen finden Sie im Telefonbuch.**

GESUNDHEIT / BERATUNG / SELBSTHILFEGRUPPEN

**Alzheimervereinigung,
Schweizerische ALZ
Zweigstelle Berner Oberland, Spiez**

033 438 10 18

**Berner Gesundheit (Gesundheits-
förderung, Suchtfragen)**

033 225 44 00

**Beratungs- und Rehabilitations-
stelle für Sehbehinderte und Blinde
des Kantons Bern**

031 750 51 51

Bernische Krebsliga, Bern

031 313 24 24

**Blaues Kreuz Fachstelle Thun
Beratung bei Suchtproblemen**

033 222 01 77

**Ernährungsberatung
fmi Spital Interlaken**

033 826 25 19

Hörberatung

Bitte sehen Sie im Telefonbuch nach.

Lungenliga Bern 033 822 91 19
Zweigstelle Interlaken

pro audito schweiz 044 363 12 00
Organisation für Menschen mit
Hörproblemen

Psychiatrie-Stützpunkt
fmi Spital Interlaken 033 826 23 21

Psychiatrie-Spitex 033 826 50 60

Rheumaberatung der Pro Infirmis 058 775 13 00
Interlaken

Selbsthilfe BE, Thun 033 221 75 76
Telefonische Sprechstunde 0848 33 99 00

Wundmanagement und Stomaberatung

(Anmeldung über Hausarzt)

- **fmi Spital Interlaken** 033 826 27 43
- **Spitex Interlaken und Umgebung** 033 826 50 60

GESUNDHEIT / HILFSMITTEL

(Krücken, Rollstuhl, Pflegebett, etc.)

Zahlreiche Hilfsmittel werden auch über Apotheken und Drogerien vermietet oder verkauft.

**SAHB Schweizerische
Arbeitsgemeinschaft
Hilfsmittelberatung für Behinderte
und Betagte**

031 996 91 80

GESUNDHEIT / MEDIKAMENTE

Bitte beachten Sie, dass Medikamente auch unerwünschte Nebenwirkungen haben können. Auch wenn Sie seit Jahren die gleichen Medikamente benutzen, können plötzlich Nebenwirkungen auftreten.

Deshalb sollte Ihr Hausarzt und die Spitex (wenn Sie diese benötigen) über sämtliche Medikamente, Salben und Naturheilmittel, die Sie regelmässig oder gelegentlich konsumieren, informiert werden.

Tragen Sie Ihren Medikamenten-Ausweis immer und überall bei sich und legen Sie eine Kopie zuhause zu Ihren Medikamenten. In den Ausweis gehört alles eingetragen, also sämtliche Medikamente, Salben und Naturheilmittel.



Foto: Herbert Steiner, Ringgenberg

WOHNEN ZU HAUSE / HILFE IM HAUSHALT

Spitex Interlaken und Umgebung (öffentliche)

033 826 50 60

Beratung, Betreuung, Hauswirtschaft, Pflege

**Die Adressen und Telefonnummern der privaten
Anbieter finden Sie im Telefonbuch**

WOHNEN ZU HAUSE / MAHLZEITENDIENSTE

Pro Senectute Berner Oberland

079 436 21 11

Auskünfte und Bestellung

Spitex Interlaken und Umgebung (öffentliche)

033 826 50 60

Hotel Carlton-Europe, Interlaken
(liefert in die Gemeinden Interlaken,
Matten und Unterseen)

033 826 01 60

**→ Bitte beachten sie auch das Infoblatt Ihrer
Gemeinde**

WOHNEN ZU HAUSE / MITTAGSTISCHE

Mittagstische der Gemeinden/Kirchgemeinden

(Siehe Infoblatt Gemeinde)

Mittagstische in diversen Altersheimen

(Siehe Adressverzeichnis – bitte persönlich anfragen)

WOHNEN ZU HAUSE / NOTRUF EINRICHTUNGEN

**Schweizerisches Rotes Kreuz
Bern-Oberland, Rotkreuz-Notruf**
Beratung und Vermietung

033 225 00 86

Swisscom Tele-Alarm

Beratung und Vermietung/Verkauf
im Swisscom-Shop bei der Post Interlaken
oder unter der Gratisnummer

0800 800 800

WOHNEN ZU HAUSE / FAHRDIENSTE

Schweizerisches Rotes Kreuz
Vermittlungsstelle Interlaken

079 344 00 36

Behindertentaxi Region Interlaken
Bödeli-Taxi Interlaken

0800 22 00 88
(Gratis-Telefonnummer)

ENTLASTUNG FÜR PFLEGENDE ANGEHÖRIGE

Entlastungsdienst Kanton Bern 033 822 00 70

Schweizerisches Rotes Kreuz 033 826 50 60
beocare.ch, Zweigstelle Interlaken
Info und Vermittlung

TAGESAUFENTHALTE UND FERIENBETTEN

Tagesaufenthalte (auf Anfrage)

Alters- + Pflegeheim Beatenberg-Habkern 033 841 88 00

Altersheim Sunnsyta, Ringgenberg 033 826 16 86

Alterswohnheim Rosenau, Matten 033 826 05 00

Seniorenvilla Allegro, Goldswil 033 823 36 26

**Senioren Wohngemeinschaft Jungfraublick,
Matten (Montag und Donnerstag)** 033 823 43 08

Auskünfte und Adressen über Institutionen und Angebote
ausserhalb der Region erhalten Sie bei

➤ **Pro Senectute Berner Oberland** 033 826 52 52

Ferienbetten

Verschiedene Alters- und Pflegeheime in der Region bieten
Ferienbetten an.

- Telefonnummern siehe Adressverzeichnis
- Ferienbetten sind auch zu finden unter
www.wohnen60plus.ch

ALTERSWOHNUNGEN IN DER REGION

Pro Senectute Berner Oberland 033 826 52 52

Beratung zu Alterswohnungen

www.wohnen60plus.ch

Alterswohnungen

Zentrum Artos, Interlaken

033 828 88 44

Wohnen mit Dienstleistungen

Bethania im Stedtli, Unterseen

033 822 43 02

Alterswohnungen Bönigen

033 822 95 73

Alterswohnungen Habkern

033 843 82 10

Alterswohnungen Matten

033 826 50 21

Wohnen mit Dienstleistungen

Rosenau, Matten

033 826 05 00

Alterswohnungen, Ringgenberg

(unterhalb Altersheim Sunnsyta)

033 826 16 86

Alterswohnungen Schlössli, Bönigen

033 888 80 20

Alterswohnungen Wilderswil

033 823 15 75



LISTE FÜR DEN UMZUG

Unbedingt zu informieren sind:

- Einwohnerkontrolle/Steuerverwaltung**
- AHV-Ausgleichskasse**
- Bank / PostFinance**
- Hausarzt**
- Krankenkasse und Versicherungen**
- Post**
- Strassenverkehrsamt**
- Telefon- und Fernsehanbieter**
- IBI/BKW und Wasserversorgung**
- Vereins-, Kurs-, Klubsekretariate**
- Zeitschriften- und Zeitungsabonnemente**
- Kaminfeger**
- Freunde und Bekannte**

ALTERS- UND PFLEGEHEIME IN DER REGION

Pro Senectute Berner Oberland Beratung zu Alters- und Pflegeheimen (inkl. Heimfinanzierung) www.wohnen60plus.ch	033 826 52 52
Alters- und Pflegeheim Artos, Interlaken	033 828 88 44
Alters- und Pflegeheim Beatenberg-Habkern in Beatenberg	033 841 88 00
Alters- und Pflegeheim Bethania im Stedtli, Unterseen	033 822 43 02
Alters- und Pflegeheim Kristall, Unterseen	033 826 52 00
Alters- und Pflegeheim Rialto Leissigen	033 847 88 47
Altersheim Sunnsyta Ringgenberg	033 826 16 86
Alterswohnheim Rosenau Matten	033 826 05 00
Pflegeheim Schlössli am See Bönigen	033 888 80 20



**Reha Pflegeklinik Eden
Ringgenberg**

033 828 18 00

Seniorenpark Weissenau, Unterseen

033 828 84 00

**Seniorenvilla Allegro
Goldswil/Ringgenberg**

033 823 36 26

**Senioren Wohngemeinschaft
Jungfraublick, Matten**

033 823 43 08



ADRESSEN

Alphabetisch geordnetes Verzeichnis

Bitte Änderungen von Namen, Adressen, Telefonnummern laufend melden an:

Sekretariat Sozialkommission Interlaken-Unterseen
Gemeindeverwaltung, General Guisanstrasse 43, 3800 Interlaken
Tel. 033 826 51 61, E-Mail: soziales@interlaken.ch

AHV-Zweigstelle Bödeli (Interlaken, Unterseen, Matten, Beatenberg, Därliigen)

Stadthaus, untere Gasse 2, 3800 Unterseen
Telefon 033 826 19 05, Fax 033 826 19 09
E-Mail: ahv-zweigstelle@unterseen.ch
Internet: www.ahv-iv.ch

AHV-Zweigstelle Bönigen-Iseltwald

Gemeindeverwaltung, Interlakenstr. 6, 3806 Bönigen
Telefon: 033 826 10 03, Fax 033 826 10 09
E-Mail: info@boenigen.ch

AHV-Zweigstelle Gsteigwiler

Gemeindeverwaltung, Halten 90, 3814 Gsteigwiler
Telefon 033 822 13 09, Fax 033 822 13 50
E-Mail: info@gsteigwiler.ch

AHV-Zweigstelle Gündlischwand

Gemeindeverwaltung Gündlischwand,
Viertel 130 E, 3815 Zweilütschinen
Telefon 033 855 24 86, Fax 033 855 54 21
E-Mail: info@guendlischwand.ch

ADRESSEN

AHV-Zweigstelle Ringgenberg

Gemeindeverwaltung, Hauptstrasse 184,
3852 Ringgenberg
Telefon 033 822 31 81, Fax 033 823 10 42
E-Mail: finanzverwaltung@ringgenberg.ch

AHV-Zweigstelle Wilderswil

Gemeindeverwaltung, Kirchgasse 31, 3812 Wilderswil
Telefon 033 826 01 42, Fax 033 826 01 59
E-Mail: finanzverwaltung@wilderswil.ch

Alters- und Pflegeheim Artos, Interlaken

Alterswohnungen Artos, Interlaken

Alpenstrasse 45, 3800 Interlaken
Telefon 033 828 88 44, Fax 033 828 88 40
E-Mail: mail@artos.ch
Internet: www.artos.ch

Alters- und Pflegeheim Beatenberg-Habkern

Stockbrunnen 91, 3803 Beatenberg
Telefon 033 841 88 00, Fax: 033 841 88 01
E-Mail: admin@altersheim-beatenberg.ch
Internet: www.beatenberg.ch/altersheim

Alters- und Pflegeheim Bethania im Stedtli, Unterseen

Wohnen mit Dienstleistungen Bethania im Stedtli,

Obere Gasse 6, 3800 Unterseen
Telefon 033 822 43 02, Fax 033 823 44 02
E-Mail: heimleitung@altersheim-bethania.ch
Internet: www.altersheim-bethania.ch

ADRESSEN

Alters- und Pflegeheim Kristall

Seestrasse 72, 3800 Unterseen

Telefon 033 826 52 00

Fax 033 826 52 01

E-Mail: info@altersheim-kristall.ch

Internet: www.altersheim-kristall.ch

Alters- und Pflegeheim Rialto AG

Ischlagweg 17/19, 3706 Leissigen

Telefon 033 847 88 47, Fax 033 847 87 97

E-Mail: info@pflegeheim-rialto.ch

Internet: www.pflegeheim-rialto.ch

Alterswohnheim Rosenau, Matten

Wohnen mit Dienstleistungen Rosenau, Matten

Klostergässli 5, 3800 Matten

Telefon 033 826 05 00

E-Mail: info@awh-rosenau.ch

Internet: www.awh-rosenau.ch

Altersheim Sunnsyta

Alters- und Pflegeheim

Kappelstrasse 6, 3852 Ringgenberg

Telefon 033 826 16 86

E-Mail: info@sunnsyta.ch

Internet: www.sunnsyta.ch

ADRESSEN

Alterswohnungen Bönigen, Genossenschaft Untere Stockteile, Bönigen

Präsident Hans Nyffenegger
Chapelligässli 14, 3806 Bönigen
Telefon 033 822 95 73
Internet: www.boenigen.ch

Alterswohnungen Habkern, Genossenschaft Bärenmatte, Habkern

Vermietung: Gemeindehaus, 3804 Habkern
Telefon 033 843 82 10, Fax 033 843 82 11
E-Mail: gemeinde@habkern.ch
Internet: www.habkern.ch

Alterswohnungen Matten, Kesslergasse 6, Matten

Vermietung: Bauverwaltung Matten
Baumgartenstrasse 14, 3800 Matten
Telefon 033 826 50 21, Fax 033 823 51 87
E-Mail: bauverwaltung@matten.ch
Internet: www.matten.ch

Alterswohnungen, Kappelstrasse 6, 3852 Ringgenberg

Vermietung: APH Sunnsyta Telefon 033 826 16 86
E-Mail: sekretariat@sunnsyta.ch
Internet: www.sunnsyta.ch

Alterswohnungen, Schulgässli 56, Wilderswil,

Gemeinnützige Genossenschaft Alterswohnungen
Vermietung: Hans Ulrich Balmer Telefon 033 823 15 75
Internet: www.alterswohnungen-wilderswil.ch
E-Mail: info@alterswohnungen-wilderswil.ch

ADRESSEN

Alzheimervereinigung, Schweizerische (ALZ), Bern

Zweigstelle Berner Oberland, Postfach, 3700 Spiez

Telefon 033 438 10 18

E-Mail: berneroberland@alz.ch

Internet: www.alz.ch

Behindertentaxi Region Interlaken (Rollstuhltaxi)

Bödéli-Taxi GmbH, Rugenstr. 13, 3812 Wilderswil

Gratis-Telefonnummer 0800 22 00 88

E-Mail: taximax@bluewin.ch

Internet: www.boedelitaxi.com

Beratungs- und Rehabilitationsstelle für Sehbehinderte und Blinde des Kantons Bern

Zähringerstrasse 54, 3012 Bern

Telefon 031 750 51 51, Fax 031 750 51 52

E-Mail: info@brsb.ch

Internet: www.brsb.ch

Öffnungszeiten: Montag bis Freitag von
08.30 – 11.30 und 13.30 – 16.30 Uhr

Beratungsstelle Ehe, Partnerschaft, Familie

der Reformierten Kirchen Bern-Jura-Solothurn

Freiestrasse 2a, 3800 Interlaken

Telefon 033 822 25 20

E-Mail: wschaepi@hotmail.com

Internet: www.berner-eheberatung.ch

ADRESSEN

Berner Gesundheit – Zentrum Oberland

Sucht- und Gesundheitsberatung
Aarestrasse 38 B, 3601 Thun
Telefon 033 225 44 00, Fax 033 225 44 01
E-Mail: thun@beges.ch
Internet: www.bernergesundheit.ch

Berner Schuldenberatung

Thunstrasse 34, 3700 Spiez
Telefon 033 221 76 30, Fax 031 372 30 48
E-Mail: info@schuldeninfo.ch
Internet: www.schuldeninfo.ch

Schuldenhotline für neue KlientInnen: 031 376 10 10

Montag, Dienstag und Donnerstag: 10.00 - 12.30
und 14.00 -16.00 Uhr

Die telefonische Beratung ist kostenlos.

Bernische Krebsliga

Marktgasse 55, Postfach, 3001 Bern
Telefon 031 313 24 24, Fax 031 313 24 20
E-Mail: info@bernischekrebsliga.ch
Internet: www.bernischekrebsliga.ch
Öffnungszeiten: Montag bis Freitag von
09.00 – 12.00 und 13.30 – 16.30 Uhr

Bernische Ombudsstelle für Alters-, Betreuungs- und Heimfragen

Zinggstrasse 16, 3007 Bern
Telefon 031 372 27 27, Fax 031 372 27 37
E-Mail: info@ombudsstellebern.ch
Internet: www.ombudsstellebern.ch

ADRESSEN

BILLAG AG

Contact Center, Postfach, 1701 Freiburg
Telefon 0844 834 834, Fax 026 414 91 91
E-Mail: info@billag.com
Internet: www.billag.ch

Blaues Kreuz Fachstelle Thun

Kasernenstrasse 17, 3600 Thun
Telefon 033 222 01 77
E-Mail: fs.thun@blaueskreuzbern.ch
Internet: www.blaueskreuzbern.ch

Bödelibad Interlaken

Goldey, 3800 Unterseen
Telefon 033 827 90 90, Fax 033 827 90 91
E-Mail: info@boedelibad-interlaken.ch
Internet: www.boedelibad-interlaken.ch

Bödeli-Bibliothek

Marktgasse 4, 3800 Interlaken
Telefon 033 822 02 12
E-Mail: info@boedeli-bibliothek.ch
Internet: www.boedeli-bibliothek.ch

Budgetberatungsstelle plus

Kirchlicher Bezirk Interlaken-Oberhasli
Budgetberatung plus, Postfach 41, 3800 Matten
Telefon 033 971 16 16
E-Mail: beratung@budgetplus.ch
Internet: www.budgetplus.ch

ADRESSEN

Budget-Beratungsstelle

Frauenverband Berner Oberland
Untere Hauptgasse 14, 3600 Thun
Telefon 033 222 42 66, Fax 033 222 42 26
E-Mail: fbo.thun@bluewin.ch
Internet: www.frauenverband-berneroberland.ch
Termin nach telefonischer Vereinbarung

Die Dargebotene Hand, Bern

Geschäftsstelle Bern
Postfach 585, 3000 Bern 9
Telefon 031 301 12 23
E-Mail: bern@143.ch
Internet: www.143.ch

Eduard Ruchti-Stiftung

Regierungsstatthalteramt Interlaken-Oberhasli,
Schloss 1, Postfach 276, 3800 Interlaken
Telefon 031 635 97 70, Fax 031 635 97 71
E-Mail: rsta.in-oh@jgk.be.ch

Entlastungsdienst Kanton Bern

Region Oberland-Ost, Eveline Gander,
Bürgstrasse 16, 3700 Spiez
Telefon 033 822 00 70
E-Mail: eveline.gander@entlastungsdienst.ch
Internet: www.entlastungsdienst-be.ch

ADRESSEN

Ernährungsberatung

fmi-Spital Interlaken, Weissenaustrasse 27,
3800 Unterseen

Telefon 033 826 25 19

E-Mail: i.ernaehrung@spitalfmi.ch

Internet: www.spitalfmi.ch

Evangelisch-methodistische Kirche Interlaken und Habkern

Waldeggstrasse 5, 3800 Interlaken

Telefon 033 822 36 71

E-Mail: interlaken@emk-schweiz.ch

Internet: www.emk-interlaken.ch

Fachstelle Schuldensanierung Berner Oberland

Scheibenstrasse 3, 3600 Thun

Telefon 033 221 80 60, Fax 033 221 80 62

E-Mail: beo@schuldensanierung-fss.ch

Internet: www.schuldensanierung-fss.ch

Telefonzeiten: Montag bis Freitag von
10.00 – 12.00 und 14.00 – 17.00 Uhr

Frauenhaus Thun – Berner Oberland

Postfach 57, 3602 Thun

Telefon 033 221 47 47, Fax 033 221 47 48

E-Mail: info@frauenhaus-thun.ch

Internet: www.frauenhaus-thun.ch

Telefonzeiten: Montag, Dienstag, Donnerstag und
Freitag von 09.00 – 12.00 und 14.00 – 16.00 Uhr

Mittwoch 16.00 – 17.30 und Samstag 09.00 – 13.00 Uhr

In der Nacht und am Sonntag wird das Telefon zum
Frauenhaus Bern umgeleitet.

ADRESSEN

Frauenverband Berner Oberland

Untere Hauptgasse 14, 3602 Thun
Telefon 033 222 42 66, Fax 033 222 42 26
E-Mail: fbo.thun@bluewin.ch
Internet: www.frauenverband-berneroberland.ch

Frauenzentrale Bern, Budget und Rechtsberatung

Marktgasse 17, 3006 Thun
Telefon 033 221 67 66 oder 031 311 72 01 (Bern)
E-Mail: sekretariat@frauenzentralebern.ch
Internet: www.frauenzentralebern.ch
Telefonzeiten Sekretariat Bern: Montag bis
Donnerstag von 07.00 - 12.00 und 13.00 - 18.00 Uhr
Freitag von 07.00 - 12.00 und 13.00 - 16.30 Uhr

Gesundheitszentrum Meiringen der spitäler fmi ag

Spitalstrasse 13, 3860 Meiringen
Telefon 033 826 26 26, Fax 033 826 23 00
E-Mail: info@spitalfmi.ch
Internet: www.spitalfmi.ch

Hotel Carlton-Europe, Interlaken

Höheweg 92-94, 3800 Interlaken
Telefon 033 826 01 60, Fax 033 826 01 69
E-Mail: info@carlton europe.ch
Internet: www.carlton europe.ch

ADRESSEN

Heilsarmee Interlaken

Niesenstrasse 10, 3800 Interlaken

Telefon 033 822 85 22

E-Mail: korps_interlaken@heilsarmee.ch

Internet: www.heilsarmee.ch

KESB Kinder- und Erwachsenenschutzbehörde Oberland-Ost (ehemals Vormundschaftsbehörde)

Schloss 9, 3800 Interlaken

Telefon 031 635 22 25, Fax 031 635 22 49

E-Mail: info.kesb-oo@jgk.be.ch

Internet: www.be.ch/kesb

Ludothek Jojo Interlaken

Harderstrasse 44, 3800 Interlaken

Telefon: 079 459 58 01

Internet: www.ludothek-jojo.ch

Öffnungszeiten: Montag von 15.00 – 17.00 Uhr

Mittwoch von 09.00 – 11.00 und 16.00 – 18.00 Uhr

Freitag von 15.00 – 17.00 Uhr

Lungenliga Bern, Beratungsstelle Interlaken

Untere Bönigstrasse 14, 3800 Interlaken

Telefon 033 822 91 19, Fax 033 822 91 25

E-Mail: info@lungenliga-bern.ch

Internet: www.lungenliga.ch

Lungentelefon: 0800 404 800 / Jeden Dienstag von
17.00 -19.00 Uhr kostenlose ärztliche Beratung

ADRESSEN

Ombudsmann Krankenversicherung

Morgartenstrasse 9, 6002 Luzern
Telefon 041 226 10 10, Fax 041 226 10 13
E-Mail: info@om-kv.ch
Internet: www.om-kv.ch

Ombudsmann der Privatversicherung und der Suva

In Gassen 14, Postfach 2646, 8022 Zürich
Telefon: 044 211 30 90, Fax: 044 212 52 20
E-mail: help@versicherungsombudsman.ch
Internet: www.versicherungsombudsman.ch

Pflegeheim Schlössli am See

Seestrasse 34, 3806 Bönigen
Telefon 033 888 80 20, Fax 033 888 80 21
E-Mai: info@schloessli.com
Internet: www.schloessli.com

pro audito schweiz

Organisation für Menschen mit Hörproblemen
Feldeggstrasse 69, 8032 Zürich
Telefon 044 363 12 00, Fax 044 363 13 03
E-Mail: info@pro-audito.ch, Internet: www.pro-audito.ch

Pro Senectute Berner Oberland

Strandbadstrasse 3, 3800 Interlaken
Telefon 033 826 52 52
E-Mail: interlaken@be.pro-senectute.ch
Internet: www.region-beo.ch

ADRESSEN

Psychiatrische Dienste Spitäler fmi AG

Ambulatorium Interlaken, Spitalweg 3, 3800 Unterseen

Telefon 033 826 23 21, Fax 033 826 23 30

E-Mail: psychiatrie@spitalfmi.ch

Internet: www.spitalfmi.ch

Telefonzeiten: Montag und Mittwoch bis Freitag
von 09.00 - 11.30 und 13.30 - 17.00 Uhr

Dienstag von 10.00 - 11.30 und 13.30 - 17.00 Uhr

Notfälle ausserhalb Telefonzeiten:

Spital Interlaken 033 826 26 26 oder Sanitätsnotruf 144

Reformierte Kirchgemeinde Gsteig-Interlaken

Verwaltung und Sekretariat, Kirchgemeindehaus,
Herziggässli 21, 3800 Matten

Telefon 033 822 45 33, Fax 033 822 45 34

E-Mail: kgh.matten@datacomm.ch

Internet: www.gsteig-interlaken.ch

Öffnungszeiten:

Montag bis Freitag von 08.00 – 11.30 Uhr und Montag,

Dienstag und Donnerstag von 14.00 – 16.00 Uhr

Die Pfarrämter finden Sie im Infoblatt Ihrer Gemeinde

Reformierte Kirchgemeinde Ringgenberg

E-Mail: info@kircheringgenberg.ch

Internet: www.kircheringgenberg.ch

Die Pfarrämter finden Sie im Infoblatt Ihrer Gemeinde

ADRESSEN

Reformierte Kirchgemeinde Unterseen

Sekretariat, Schloss, Hauptstrasse 1, 3800 Unterseen

Telefon 033 822 55 77, Fax 033 822 55 92

E-Mail: sekretariat@kirche-unterseen.ch

Internet: www.kirche-unterseen.ch

Öffnungszeiten:

Montag und Mittwoch von 08.30 – 11.45 Uhr

Die Pfarrämter finden Sie im Infoblatt Ihrer Gemeinde

Römisch-Katholisches Pfarramt Interlaken

Schloss-Strasse 4, 3800 Interlaken

Telefon 033 826 10 80, Fax 033 826 10 85

E-Mail: kathpfarrei.int@bluewin.ch

Internet: www.kathbern.ch/interlaken

Bürozeiten Pfarrei Sekretariat:

Montag bis Freitag von 08.00 – 11.30 Uhr, Montag,

Dienstag und Donnerstag von 13.30 – 17.00 Uhr

Reha Pflegeklinik Eden

Schulhausweg 11, 3852 Ringgenberg

Telefon 033 828 18 00, Fax 033 828 18 19

E-Mail: info@reha-pflegeklinik.ch

Internet: www.reha-pflegeklinik.ch

ADRESSEN

Rheumaberatung der Pro Infirmis

Beratungsstelle Oberland Ost,
Untere Bönigstrasse 35, 3800 Interlaken
(Die Beratungsstelle Interlaken ist nur bei Bedarf besetzt)
Postadresse: Pro Infirmis, Beratungsstelle Oberland,
Niesenstrasse 1, 3601 Thun
Telefon 058 775 13 00, Fax 058 775 13 09
E-Mail: thun@proinfirmis.ch
Internet: www.proinfirmis.ch
Sprechstunde nach telefonischer Vereinbarung
bei Pro Infirmis, Beratung Oberland, Thun
Telefon 058 775 13 00

Schlichtungsbehörde Berner Oberland (Mietrecht und Arbeitsrecht)

Scheibenstrasse 11 B, 3600 Thun
Telefon 031 635 58 00, Fax 031 635 58 48
E-Mail: schlichtungsbehoerde.thun@justice.be.ch
Telefonische Rechtsberatung unter Tel. 031 635 58 35
Montag und Dienstag von 16.30 - 18.00 Uhr,
Mittwoch von 13.00 - 14.00 Uhr,
Donnerstag und Freitag von 08.30 – 09.30 Uhr
Persönliche Rechtsberatung nur nach telefonischer
Vorankündigung unter Tel. 031 635 58 00
Achtung: Keine Rechtsberatung per E-Mail

ADRESSEN

Schweizerische Arbeitsgemeinschaft Hilfsmittelberatung für Behinderte und Betagte SAHB

Hilfsmittel-Zentrum, Worblentalstrasse 32 West
3063 Ittigen

Telefon 031 996 91 80, Fax 031 996 91 81

E-Mail: hmz.ittigen@sahb.ch

Internet: www.sahb.ch

Öffnungszeiten: Montag bis Freitag
von 08.00 - 12.00 und 13.30 - 17.00 Uhr
Termin nach Vereinbarung

Exma-VISION Schweiz. Hilfsmittel-Ausstellung

Dünnerstrasse 32, 4702 Oensingen

Telefon 062 388 20 20, Fax 062 388 20 40

E-Mail: exma@sahb.ch

Internet: www.exma.ch

Öffnungszeiten:
Montag bis Freitag von 09.00 - 12.00 und
14.00 - 17.00 Uhr

Schweizerischer Seniorenrat SSR

Worblentalstrasse 32, 3063 Ittigen

Telefon 031 924 11 00, Fax 031 924 11 01

E-Mail: info@ssr-csa.ch

Internet: www.ssr-csa.ch

ADRESSEN

Schweizerisches Rotes Kreuz, Bern-Oberland

Länggasse 2, 3600 Thun

Telefon 033 225 00 80, Fax 033 225 00 83

E-Mail: info@srk-thun.ch

Internet: www.srk-bern.ch/oberland

Montag bis Freitag von 08.00 – 11.30 Uhr

- **Rotkreuz-Notruf**

Telefon 033 225 00 86

E-Mail: notruf@srk-thun.ch

- **Rotkreuz-Fahrdienst**

Telefon 079 344 00 36

E-Mail: fahrdienst@srk-thun.ch

- **beocare.ch – Entlastung Angehörige**

Aussenstelle Interlaken Telefon 033 826 50 60

E-Mail: info.beocare@srk-thun.ch

Internet: www.beocare.ch

- **beocare.ch – Bildung und Veranstaltung**

Telefon 033 225 00 85

E-Mail: bildung.beocare@srk-thun.ch

Internet: www.beocare.ch

Schweizerischer Verband für Seniorenfragen

Sekretariat SVS, 8840 Einsiedeln

Telefon 079 434 02 36

Internet: www.seniorenfragen.ch

ADRESSEN

Selbsthilfe BE, Beratungszentrum Thun

Marktgasse 17, 3600 Thun

Telefon 033 221 75 76

E-Mail: info@selbsthilfe-be.ch

Internet: www.selbsthilfe-be.ch

Telefonische Sprechstunde 0848 33 99 00,

Montag bis Donnerstag von 09.00 – 12.30 Uhr

und von 14.00 – 16.30 Uhr

Seniorenpark Weissenau

Weissenaustrasse 39, 3800 Unterseen

Telefon 033 828 84 00, Fax 033 828 84 01

E-Mail: seniorenpark@weissenau.ch

Internet: www.seniorenparkweissenau.ch

Senioren-Universität Bern

Hochschulstrasse 4, 3012 Bern

Telefon 031 631 52 40, Fax 031 631 83 36

E-mail: seniorenuni@entwicklung.unibe.ch

Internet: www.seniorenuni.unibe.ch

Seniorenvilla Allegro

Alters- und Pflegeheim

Walmweg 3, 3805 Goldswil

Telefon 033 823 36 26, Fax 033 823 36 28

E-Mail: info@seniorenvilla-allegro.ch

Internet: www.seniorenvilla-allegro.ch

ADRESSEN

Senioren Wohngemeinschaft Jungfraublick

Rugenstrasse 1, 3800 Matten

Telefon 033 823 43 08

E-Mail: info@swg-jungfraublick.ch

Internet: www.swg-jungfraublick.ch

Sozialdienst Region Jungfrau

Jungfraublickallee 16 3800 Interlaken

Telefon 033 826 06 26, Fax 033 826 06 27

E-Mail: info@sdrj.ch

Internet: www.sdrj.ch

Spital Interlaken / spitäler fmi ag

Weissenastrasse 27, 3800 Unterseen

Telefon 033 826 26 26, Fax 033 826 23 00

E-Mail: info@spitalfmi.ch

Internet: www.spitalfmi.ch

SPO Patientenorganisation Bern

Eigerplatz 12, 3007 Bern

Telefon 031 372 13 11, Fax 031 372 13 16

E-Mail: be@spo.ch

Internet: www.spo.ch

Montag, Dienstag und Donnerstag

von 08.30 - 12.00 und 13.30 - 16.00 Uhr

- Hotline für Nichtmitglieder:

Telefon 0900 56 70 47 (Fr. 2.90 pro Min. ab Festnetz)

Montag bis Donnerstag von 09.00 – 12.00 Uhr

ADRESSEN

Spitexverein Interlaken und Umgebung

Internet: www.spitexinterlaken.ch

- **Stützpunkt Interlaken**

Untere Gasse 2, Stadthaus, 3800 Unterseen

Telefon 033 826 50 60, Fax 033 826 50 61

E-Mail: info@spitexinterlaken.ch

- **Stützpunkt Bönigen**

Untere Stockteile 10 C, 3806 Bönigen

Telefon 033 826 50 60, E-Mail: info@spitexinterlaken.ch

- **Stützpunkt Ringgenberg**

Altersheim Sunnsyta, 3852 Ringgenberg

Telefon 033 826 50 60, E-Mail: info@spitexinterlaken.ch

- **Stützpunkt Wilderswil**

Schulgässli 56, 3812 Wilderswil

Telefon 033 826 50 60, E-Mail: info@spitexinterlaken.ch

- **Psychiatrie-Spitex**

Telefon 033 826 50 60, E-Mail: info@spitexinterlaken.ch

VISTA, Fachstelle Opferhilfe bei sexueller und häuslicher Gewalt

Bälliz 49, 3600 Thun

Telefon 033 225 05 60, Fax 033 225 05 61

E-Mail: info@vista-thun.ch

Internet: www.vista-thun.ch

Telefonisch erreichbar: Montag, Dienstag, Donnerstag und Freitag von 09.00 – 13.00 und 14.00 – 16.00 Uhr, Mittwoch von 14.00 – 17.00 Uhr

ADRESSEN

Vitaswiss (Volksgesundheit), Sektion Bönigen

Präsidentin: Sonja Bieri-Spring
Hauptstrasse 90, 3806 Bönigen
Telefon 033 823 17 05
E-Mail: sorbi@quicknet.ch
Internet: www.vitaswiss.ch

Volkshochschule Interlaken und Umgebung

Spielmatte 3 / alte Mühle, 3800 Unterseen
Telefon 033 826 02 90, Fax 033 826 02 71
E-Mail: info@vhs-interlaken.ch
Internet: www.vhs-interlaken.ch

Wundmanagement und Stomaberatung

(Die Anmeldung erfolgt über den Hausarzt)

- fmi-Spital Interlaken, Weissenaustr. 27, 3800 Unterseen
Telefon 033 826 27 43
Internet: www.spitalfmi.ch
Montag bis Freitag von 08.00 – 17.00 Uhr
(Während Ferienabsenzen Montag bis Donnerstag)
- Spitex Interlaken und Umgebung
Telefon 033 826 50 60
E-Mail: info@spitexinterlaken.ch

Zivilstandskreis Oberland-Ost

Schloss 8, 3800 Interlaken
Telefon 031 635 43 40, Fax 031 635 43 49
E-Mail: za.oberland-ost@pom.be.ch
Internet: www.pom.be.ch

NOTIZEN

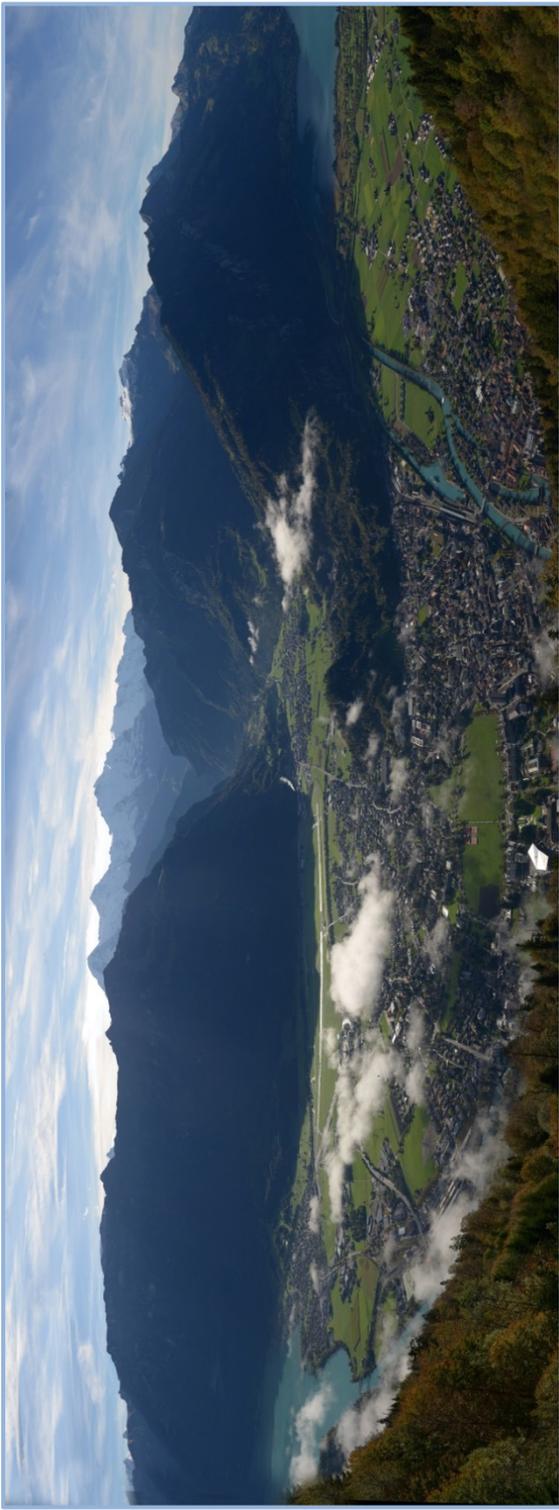


Foto: Herbert Steiner, Ringgenberg

3. aktualisierte Auflage, überarbeitet durch die regionale Koordinationskommission der Region Interlaken für Altersfragen im Auftrag der Gemeinden Bönigen, Gsteigwiler, Interlaken, Gündlischwand, Matten, Ringgenberg, Unterseen und Wilderswil.

Der Wegweiser ist ebenfalls im Internet unter den Gemeinden abrufbar.

Erscheinungsdatum Oktober 2016