

Familien-Blitz Spiez und Umgebung

Mutationen, Anregungen, Spenden: info@familienblitz.ch

Inhaltsverzeichnis

1. Schwangerschaft und Geburt / Babys	2
2. Kleinkinder / Vorschulalter	7
3. Kinderbetreuung	11
4. Freizeitaktivitäten für Kinder und Jugendliche	13
5. Elternbildung	23
6. Beratung und Unterstützung	25
7. Notfallnummern	32

Bezugsquelle Broschüre (gratis)

Gemeindeschreiberei
„Familien-Blitz“
3700 Spiez

Die jeweils aktuellste Version finden Sie unter www.familienblitz.ch

1. Schwangerschaft und Geburt / Babys

Baby/Eltern-Bindungskurs

Kontaktperson:
Jacqueline Schori-Heiniger
☎ 033 654 61 30
Mitglied S.V.B.M.
marenya@sunrise.ch
www.emotionelle-erste-hilfe.ch

Bindung durch Berührung

Ankommen – Ausspannen – Auftanken!
Die elterliche Präsenz wird durch Eigenwahrnehmungs-übungen gestärkt, das Baby fühlt sich sicher. Tiefes Verständnis und Verbundenheit lässt jetzt Berührungen zu. Lagerung, Entwicklungen und Alltagsgeschehen werden thematisiert. Zwei verschiedene Babyberührungsformen sind möglich:
Schmetterlings-Babymassage (0 – 4 Monate)
Schmetterlingszarte Berührungen öffnen das Baby vertrauensvoll und helfen bei Stressabbau. Ideal für alle Babys (auch geeignet für Frühgeborene und unruhige Babys).
Klassische Babymassage S.V.B.M. (ca. 2 – 8 Mte)
Indische und schwedische Massageformen mit Oel beim etwas älteren Baby. Spielerische Interaktion und Vorausschau auf weitere Berührungsformen beim Kleinkind.

Einzel- und Kleingruppenkurse werden laufend angeboten. Kursgeld je nach Gruppengrösse.

Babyschwimmen

Baby- und Kleinkinderschwimmkurse: Wasser erleben ohne Angst, ohne Druck und ohne Zwang

H₂O Wassererleben

Organisation:
H₂O Wassererleben AG
Baby- und Kinderschwimmen
Kontakt:
Sekretariat
☎ 0848 577 977
www.wassererleben.ch

Für Babys und Kleinkinder ab 2 Wochen bis ca. 4-jährig
Ort: Regionalspital Thun, Eingliederungsstätte Gwatt, Spital Interlaken und weitere Orte.

Wassergewöhnungskurs

Kontaktperson:
Baby Aquafun-Center
Marlies Wepf, Schwimmleiterin
☎ 033 336 87 47
☎ 079 646 61 65
babyaquafuncenter@gmx.ch

Für Babies ab 5 Monate bis 2½-jährig in Thun, Uetendorf und Oberhofen.
Die Entwicklung von Freude am Element Wasser ist uns wichtig. Eine ungezwungene und entspannte Atmosphäre während dem Kurs, bildet die Basis für Fortschritte und Erfolge Ihres Kindes. Gerne stehen wir Ihnen für Auskünfte zur Verfügung.

Babytragetuch-Kurs

www.tragetuch.ch

Kontaktpersonen:

Jacqueline Schori-Heiniger

☎ 033 654 61 30

Andrea Schranz-Vogel

☎ 033 650 96 82

LANA®-zertifizierte Tragetuchkurse:

- Kombi-SS: in der Schwangerschaft: Tuch als Bauchstütze, Hintergrundwissen. Nach Geburt: Teil A
- Teil A: Vorne Tragen, Hintergrundwissen
- Teil B: Tragen auf Hüfte und erstes Tragen auf Rücken
- Teil C: Sicher werden im Tragen auf Rücken und weitere Techniken

Kombi-Kurs SS 1,5Std./Teil A 1 Std. Fr. 90.- - 100.-

Kurse A, B, C je ca. 1,5 Std. Fr. 50.- - 70.-

Übungstücher vorhanden

Tuch- & Accessoires-Kauf möglich.

Einzel-, Haus- und Gruppenkurse

Kombi-SS, Teil A, B, C / Infant Handling in Teil A /

Bindungswissen als Fachberaterin in Emotioneller Erster Hilfe

Teil A, B, C / Fachwissen als Hebamme

Geburtsvorbereitung und Rückbildungsgymnastik

Kontaktperson:

Jana Svitek

Freiberufliche Hebamme

☎ 031 721 15 39

☎ 079 667 10 89

jana.svitek@join.ch

Geburtsvorbereitung „Bewegen in der Schwangerschaft“ für Mehrgebärende.

neu!

Rückbildungskurse nach der Geburt. Jeweils Samstagvormittag.

Geburtsvorbereitung im Wasser für Paare im Spital Thun. Weitere Angebote: Schwangerschaftskontrollen, Beleghebamme Spital Thun, Wochenbettbetreuung zu Hause

Kontaktperson:

Dorothee Allenbach

Beleg-Hebamme Spital Thun

☎ 033 442 10 28

☎ 079 487 63 64

doro_allenbach@hispeed.ch

Geburtsvorbereitung mit Atmungs-, Haltungs- und Entspannungübungen. Tipps fürs Wochenbett, Stillen, usw.

Zeit: 5 Abende à 2,5 Std. Daten auf Anfrage, jeweils Donnerstag 18.30 – 21.00 Uhr

Kosten: Fr. 300.- für Frauen / Fr. 330.- für Paare
Weitere Angebote: Schwangerschaftskontrollen, Wochenbettbetreuung zu Hause

Kontaktperson:

Monika Ziegler

Hebamme

☎ 033 676 04 08

☎ 079 672 73 57

www.praxisfuerdiefrau.ch

Rückbildungs- und Beckenbodengymnastik

neu!

Ab ca. 6. Woche nach der Geburt und bei Beschwerden jederzeit

Zeit: Montag 19.00 – 20.00 Uhr

Daten auf Anfrage

Kosten: Fr. 110.-

Geburtsvorbereitung und Rückbildungsgymnastik (Forts.)

Kontaktperson:
Helena Bellwald
Hebamme
☎ 033 654 36 03

Individuelle Geburtsvorbereitung für Paare (4x 2 Std.).
Ort: Bubenbergstr. 22B, 3700 Spiez
Zeiten werden individuell abgesprochen
Kosten: Fr. 60.- pro Stunde Einzelsitzung

Schwangerschaftskontrollen, Hausgeburt,
Wochenbettbetreuung zu Hause, Stillberatung

Kontaktperson:
Christine Weibel Isler
Hebamme, psych. Beratung
☎ 033 681 18 06
☎ 078 807 18 08
www.chweibel.ch

Rückbildungsgymnastik
Kursort: Altes Schulhaus Spiezwiler
Kursdaten und Kosten auf Anfrage

Ausserdem: Geburtsverarbeitung,
Geburtsvorbereitung, Eltern-Baby-Sprechstunde (bei
Schreibabys und anderen belastenden Situationen),
Begleitung nach Verlust des Kindes

Geburtsinformation im Spital

Geburtsinformationen in den Spitäler Thun und Frutigen: Ärzte, Beleghebammen und ihr System, Stillen und Wochenbett, Gebarwanne und Gebarzimmer

Spital Thun

Kontaktperson:
Dr. med. Stefan Fink
FMH Gynäkologie und
Geburtshilfe, Spiez
☎ 033 655 60 70
www.praxisfuerdiefrau.ch und
www.spitalthun.ch

Ort: Gemeinschaftsraum A5 Spital Thun
Zeit: jeden 2. Freitag im Monat 19.00 – 21.00 Uhr

Spital Frutigen

Kontakt:
spitäler fmi ag, Spital Frutigen
☎ 033 672 26 26
www.spitalfmi.ch

Ort: Mehrzweckraum Spital Frutigen
Zeit: alle 2 Monate am letzten Freitag im Monat,
19.30 Uhr

Hebammen

Kontakt:
Schweiz. Hebammenverband
Sektion Bern
www.bernerhebamme.ch

Schweiz. Hebammenverband

Informationen zu Schwangerschaft, Geburt und
Nachgeburtszeit.
Vermittlung von freischaffenden Hebammen im Kanton
Bern: siehe Hebammenzentrale Kanton Bern

Hebammenzentrale

Kontakt:

HebammenZentrale Kanton Bern
☎ 0900 104 567 (2.00 Fr./Min)
www.hebammenzentrale-bern.ch

Die Hebammenzentrale betreibt einen täglichen Telefondienst von 10.00 – 14.00 Uhr für alle Anliegen rund um die Geburt.

Rasche und unkomplizierte Vermittlung einer freipraktizierenden Hebamme in Ihrer Nähe

Mütter- Väterberatung Kanton Bern

Stützpunkt Spiez

Kontakt:

☎ 033 650 17 65
www.mvb-be.ch

Die Mütter- und Väterberatung bietet allen Eltern Beratung an, um ihnen Orientierung und Sicherheit im Mutter- und Vatersein zu geben. Je nach Lebensphase und Alter des Kindes haben Eltern unterschiedliche Fragen und Bedürfnisse. Mit ihren spezifischen Angeboten für die werdenden Eltern, für die Zeit nach der Geburt sowie vom ersten Lebensjahr bis zur Geburt kann die Mütter- und Väterberatung auf die unterschiedlichen Bedürfnisse eingehen.

Kurzberatung am Telefon: wochentags von 8 - 11 Uhr.
Das Angebot ist kostenlos.

Sorgenkinder

Kontaktperson:

Jacqueline Schori-Heiniger
☎ 033 654 61 30
Fachberaterin EEH
www.emotionelle-erste-hilfe.ch

Emotionelle Erste Hilfe für Babys&Eltern

Gesprächs- und körpertherapeutische Unterstützung für Hilfe suchende Eltern mit untröstlichen, unruhigen oder schlecht schlafenden Babys und Kleinkindern.

Schwangerschaftsyoga

neu!

Kontaktperson:

Beatrix Kummer
Yogalehrerin
☎ 033 335 83 20

6x Schwangerschaftsyoga ab 16.
Schwangerschaftswoche
2x Geburtsvorbereitung durch Franziska Stettler, dipl.
Geburtsvorbereiterin SBG
Anmeldung über Volkshochschule NST

Stillen

Stillberatung und Stilltreff in Spiez

Kontaktperson:

Anna Fink
Stillberaterin IBCLC
☎ 033 654 86 80
annafink@bluewin.ch
www.praxisfuerdiefrau.ch

Stillberatung:
Telefonisch, Hausbesuche oder Beratung in der Praxis.
Verkauf und Vermietung von Stillhilfsmitteln/Pumpen.

Stilltreff in Spiez: Kontakte knüpfen, Erfahrungen austauschen, Stillfragen nachgehen.
Zeit: 1x monatlich Do 20.00 – 21.30 Uhr, kostenlos
Ort: Praxis für die Frau, Seestr. 30, 3700 Spiez

Stillen (Forts.)

Organisation:

La Leche Liga

Kontaktpersonen:

Esther Moser Schüpbach

☎ 033 345 62 13

uschue-emoser@freesurf.ch

Sonja Huber Zurschmiede

☎ 033 223 16 48

Stilltreff und Stillberatung der La Leche Liga

Tel. Stillberatung: täglich von 08.00 – 20.00 Uhr.

„Leche Café“ Elterntreff mit Stillberatung:

Mutter-zu-Mutter-Hilfe, Erfahrungsaustausch,
Unterstützung, Informationsunterlagen (Literatur)

Ort: Kirchgemeindehaus, Frutigenstr. 22, Thun

Zeit: jeweils 1. Di im Monat (ohne August) 20.00 Uhr

Die La Leche Liga ist eine weltweit tätige Organisation und die Beraterinnen arbeiten ehrenamtlich. Die Beratungen sind somit kostenlos.

Stillambulatorium Spitäler Frutigen und Thun

Kontaktpersonen:

Silvia Rüesch

Spital Frutigen

☎ 033 672 21 83

Marica Slisko

Spital Thun

☎ 033 226 28 82

Stillberatung im Spitalfrutigen, Säuglingszimmer
Sprechstunde jeweils Mo von 14.00 – 18.00 Uhr

Andere Tage: Tel. Beratung Silvia Rüesch,
Tel. 078 605 03 52

Stillberatung im Spital Thun

Sprechstunde jeweils Di + Fr von 13.00 – 17.00 Uhr

Vermittlung Still-/Laktationsberaterinnen IBCLC

Kontakt:

Berufsverband Schweiz.
Stillberaterinnen IBCLC

☎ 041 671 01 73

Fax 041 671 01 71

www.stillen.ch

Vermittlung von Still- und Laktationsberaterinnen
IBCLC; drei Stillberatungen werden von der
Grundversicherung der Krankenkasse übernommen

Zwillingselternclub

Kontaktperson:

Andrea Grunder

☎ 031 722 09 07

andrea.grunder@gmx.ch

Zwillingselternclub Thun und Umgebung:

Gedankenaustausch bei ungezwungenen

Zusammenkünften, Selbsthilfe, Kleiderbörse sowie

Verkauf von Zwillingswagen, Spielsachen, Skiern,

Schuhen u.a.m.

Kosten: Jahresbeitrag Fr. 15.-

2. Kleinkinder / Vorschulalter

Ä Halle wo's fägt

Organisation:

Familienforum Spiez und
Verein Chindaktiv

Kontaktperson:

Nicole Stucki

☎ 033 654 91 32

www.familienforumspiez.ch

www.chindaktiv.ch

Die Turnhalle wird zum Kletter-, Spiel-, Bewegungs- und Experimentierplatz umgebaut. Hier treffen sich Eltern mit ihren Kindern im Vorschulalter (0 – 6 Jahre) zum freien Turnen und Bewegen.

Wann: Sonntags, 09.30 – 11.30 Uhr, im Winterhalbjahr (Daten siehe Homepage und SpiezInfo)

Wo: Turnhalle Seematte

Ausdrucksmalen für Kinder

Kontaktperson:

Monika Smaili

☎ 033 654 89 30

Atelier Sonnenlicht

Ausdrucksmalen und begleitetes Malen für Kinder in der Gruppe oder in Einzeltherapie

Ort: Atelier Sonnenlicht, Asylstrasse 19, Spiez

Zeit: Di 16.30 – 18.00 Uhr wöchentliche Gruppe

Mi 14.00 – 16.00 Uhr einmal monatlich

Einzeltherapie nach Vereinbarung

Kosten: Fr. 20.- bzw. 25.-/Nachmittag,

Fr. 35.-/Einzeltherapie (60 Min.)

Malatelier Spiez

Kontaktperson:

Silvia Zimmermann

☎ 033 654 43 82

www.malatelier-spiez.ch

Freies Malen für Kinder von 4- bis 16-jährig

Ort: Malatelier, Kornmattgasse 9, Spiez

Zeit: Mo 16.30 – 18.00 Uhr wöchentliche Gruppe,
weitere Kurse im Jahresprogramm des Ateliers

Kinderkrippe/Kindertagesstätte

→ Siehe "Kinderbetreuung"

Kirchliche Kleinkinderfeiern

Feiern mit den Kleinsten in der Kirche. Es sind alle willkommen, unabhängig von Alter und Religionszugehörigkeit. Anschliessend sind alle zu einem z'Vieri eingeladen.

Röm. Kath. Kirche Spiez

Organisation:

Röm.Kath. Kirche Spiez

Kontaktperson:

Marianne Hayoz Wagner

☎ 033 650 17 14

www.kathbern.ch/spiez

wayoz@swissonline.ch

Zeit: Vierteljährlich, jeweils So 17.00 Uhr

Ort: Zentrum Bruder Klaus, Belvédèrest. 6, Spiez

Ref. Kirche Spiez

Organisation:

Ref. Kirchgemeinde Spiez

Kontaktperson:

Susanna Schneider Rittiner

☎ 033 654 80 46

www.refkgspez.ch

Zeit: An zwei Mittwochvormittagen um Ostern und vor Weihnachten, an einem Mittwochvormittag vor Pfingsten und im Herbst feiern wir. Eingeladen sind drei- bis fünfjährige Kinder mit ihren Begleitpersonen.
Ort: Ref. Kirche Spiez

Chrabelgruppe Koalabär

Spiez

Kontaktperson:

Yvonne Schärli

☎ 033 243 08 52

☎ 079 680 10 72

y.schaerli@gefahrengut.ch

Treffpunkt für Eltern und ihre Kleinkinder
Ort: Neuapostolische Kirche, Stockhornstr. 26, Spiez
Zeit: Di und Mi, 9.00 – 11.00 Uhr (ohne Schulferien)

MuKi/VaKi-Turnen

Für Kinder ab 3 Jahren mit Mutter, Vater oder Grossmutter/Grossvater, Gotti/Götti.
Miteinander bewegen, spielen, probieren, entdecken, erfinden und erleben mit Handgeräten und allen Geräten, die in der Turnhalle zur Verfügung stehen.
Das MUKI/VAKI-Turnen bietet den Kindern Gelegenheit, sich mit gleichaltrigen Kindern in eine Gruppe einzufügen, neue Erfahrungen zu sammeln und immer wieder kleine Erfolgserlebnisse zu haben.

Einigen

Organisation:

TV Einigen

Kontaktpersonen:

Claudia Wiedmer

☎ 033 336 84 25

Denise Günter

☎ 033 534 42 92

www.tv-einigen.com

Ort: Turnhalle Schulhaus Roggern, Einigen
Zeit: Mi 9.10 – 10.10 Uhr

Spiez

Organisation:

JUTU Spiez

Kontaktpersonen:

Anita Mayer

☎ 033 650 18 18

Regula Brügger

☎ 033 654 88 00

www.turnenspez.ch

Nach den Herbstferien bis zu den Sommerferien
Ort: Mehrzweckhalle im ABC-Zentrum Spiez
Zeit:
Di 09.15 – 10.00 Uhr und 10.10 – 10.55 Uhr
Do 09.15 – 10.00 Uhr und 10.10 – 10.55 Uhr

Fr. 30.-/Quartal (mit einem Kind)
Fr. 45.-/Quartal (mit zwei Kindern)

Musik mit Kleinkindern

Kontaktperson:
Marianne Maibach
☎ 033 654 63 01
mamai@gmx.ch

Eltern-Kind-Singen

Ein frühes Eintauchen in die faszinierende Welt der Musik mit ihren Rhythmen und Klängen fördert die Bildung und Entwicklung der Persönlichkeit ihres Kindes. Block-Kurse à ca. 10 Lektionen, für Kinder zwischen 3 und 5 Jahren und eine Begleitperson.

Eltern-Kind-Musik

Organisation:
Musikschule Region Thun
Kontakt:
☎ 033 334 08 08
www.msrthun.ch
info@msrthun.ch

2- bis 5-jährig
Ort: Gwattstrasse 120, Gwatt/Thun
Zeit: 9x 50 Min., Mi oder Fr Morgen

Kosten: Fr. 235.-/Kurs

Musikalische Früherziehung

Organisation:
Musikschule Region Thun
Kontakt:
☎ 033 334 08 08
www.msrthun.ch
info@msrthun.ch

Ab 4½-jährig
Ort: Gwattstrasse 120, Gwatt/Thun
Zeit: 40 Min./Woche während 2 Jahren
(ausgenommen Schulferien)
Kosten: Fr. 184.--/Semester

Ponyreiten

Kontaktperson:
Mirjam Schranz-Kaiser, Spiez
☎ 079 290 77 80
www.ponyhaus-india.ch

Reitstunden/Ausritte für Anfänger und Fortgeschrittene, Ponyreiten, Longenunterricht, Heilpädagogisches Reiten, Kutschenfahrten, Reitferien.

Ort: Riedern, Einigen. Genauer Wegbeschreibung ist auf unserer Homepage ersichtlich

Schwimmen

Kontaktpersonen:
Karin & Philipp Achermann
☎ 033 654 14 77
www.piranha-spiez.ch

Schwimmschule Piranha

Für Kinder ab 2 Jahren
Alle Infos und Anmeldung auf der Homepage

Schwimmschule Aeschi

Kontakt:
☎ 033 654 63 69

Kurse in Aeschi: bitte Unterlagen anfordern

Spielgruppen

Spielgruppe Rägäbogä Spiez

Kontaktperson:
Gaby Kobel
☎ P 033 654 23 84
☎ SG 079 514 80 27

Ab ca. 2-jährig
Ort: Buchenweg 19, Spiez
Zeit: Mo, 9.00 – 11.00 Uhr (ab 2-jährig),
Mi + Fr 8.30 – 11.30 Uhr (ab 3-jährig)
Kosten: Fr. 12.- bzw. 18.-/Halbtag (inkl. Material)

Spiel-, Waldspielgruppe Spiez und Umgebung

Kontaktperson:
Marianne Maibach
☎ 033 654 63 01
www.spielgruppe-spiez.ch

Ab ca. 3 Jahren
Ort: Spielgruppen in Spiez, Spiezwiler, Faulensee
Waldspielgruppe: Hondrichwald und Faulensee
Kosten: Fr. 15.-/Halbtag
(+ Materialgeld Fr. 40.-/ Jahr)
Gruppengrösse: 8-10 Kinder

Spielgruppe Einigen

Kontaktperson:
Franziska Grütter
☎ 033 335 88 07

Für Kinder von ca. 3- bis 5-jährig
Ort: Kindergarten Einigen, 1. Stock (Altes Schulhaus)
Zeit: Mo oder Do 8.30 – 11.20 Uhr
Kosten: Fr. 12.-/Halbtag inkl. Materialgeld

Spielmorgen Faulensee

Kontaktperson:
Sandra Lüthi
☎ 033 650 99 40

Für Kleinkinder in Begleitung Erwachsener
Ort: Alter Kindergarten, Interlakenstrasse
Zeit: 14-täglich Mi 9.00 – 11.00 Uhr

3. Kinderbetreuung

Babysitter

Organisation: Vermittlung von Wochenplätzen und Ferienjobs für Kinder- und Jugendarbeit Spiez SchülerInnen ab 13 Jahren.
Kontakt:
☎ 033 655 08 16
www.wochenplatzboerse.ch

Kindertagesstätten

Kindertagesstätte Spiez

Organisation: Die Kindertagesstätte Spiez bietet Eltern die Möglichkeit, ihre Kinder ausserhalb der Familie in
Verein Kindertagesstätte Spiez Betreuung zu geben.
Kontaktperson: Ort: Kirchgasse 12, Spiez
Sarah Abt, Leiterin Zeit: Mo-Fr 6.45 – 18.15 Uhr
☎ 033 654 02 88
www.tagi-spiez.ch

KITA Chinderhus Hondrich

Kontaktperson: für Kinder ab 5 Monaten bis 10 Jahre
Corina Kocher-Maag, Bébés ab 4 Monate je nach aktueller Gruppengrösse
Hondrich/Spiez möglich
☎ 033 654 97 45 Ort: Hondrichstrasse 77, Hondrich/Spiez
☎ 079 821 85 67 Zeit: Mo-Fr 7.30 – 18.30 Uhr
chinderhus.hondrich@bluewin.ch
www.chinderhus-hondrich.ch

Chinderhus Spiez

Kontaktperson: Wir bieten Kindern ab ca. 6 Monaten bis zum
Gabi Ziswiler-Wasem Schuleintritt eine regelmässige Ganztags-oder
☎ 033 654 54 92 Teilzeitbetreuung an.
www.chinderhus-spiez.ch Wir verstehen uns als familienunterstützende und
familienergänzende Institution. Im Zentrum stehen die
Kinder und die Zusammenarbeit mit den Eltern.
Ort: Ahornweg 69, Spiezwiler
Zeit: Di und Do 7.00 – 18.00 Uhr

Tageseltern/Adoptiveltern

Gemeinde Spiez Informationen rund um die Fremdbetreuung von Kinder
Soziale Dienste und Jugendlichen, Adoption usw.
☎ 033 655 33 55

Organisation:

Familienforum Spiez

Kontaktpersonen:

Karin Gygax

☎ 079 465 50 98

tev@bluewin.ch

Petra Müller

☎ 079 502 06 22

tevspiezmueller@bluewin.ch

www.familienforumspiez.ch

Sie suchen einen Tagespflegeplatz für ihre Kinder oder Sie sind bereit, Tagespflegekinder aufzunehmen und sie zu betreuen.

4. Freizeitaktivitäten für Kinder und Jugendliche

Aikido

ab 7 Jahren

Kontaktperson:

Hans-Rudolf Müller,
4. Dan Tokio Honbu,

☎ 079 544 70 02

www.aikido-schule-hikari.ch

Bewegungs- und Friedenskunst. Ai bedeutet Harmonie und Liebe, Ki steht für Lebensenergie und Do heisst Weg.

Neueinsteiger sind jederzeit willkommen.

Di 17.15 – 18.15 Uhr TH Seematte, Singsaal

Kosten: Fr. 95.-/ Quartal

Atelier für Ausdrucksmalen

→ Siehe "Kleinkinder/Vorschulalter"

Badminton

ab 8 Jahren

Kontaktperson:

Manuela Flühler

☎ 079 208 34 11

www.bceinigenspiez.ch

Schnuppertraining

Zeit und Ort auf Anfrage

Kosten: Fr. 30.-/Semester

Baseballclub Hunters

Kontaktperson:

Benjamin Lehmann

☎ 033 654 55 29

Informationen auf Anfrage

Bibliothek

Siehe „Elternbildung“

BIKE-Club

ab 10 Jahren

Kontaktperson:

Manfred Kupferschmied

☎ 079 673 80 61

www.bikeclubspiez.ch

Hesch dr Plausch am Bike, de chumm doch mau cho luege!

Trainingszeiten:

Sommer: Mi 18.30 – 20.00 Uhr TH Dürrenbühl

Winter: nach Programm

Ferien(s)pass NST

ab Kindergarten

Kontaktperson:

Delia Weber

☎ 033 654 06 10

www.ferienpass-nst.ch

Während der Sommerferien haben die SchülerInnen Gelegenheit, verschiedene Veranstaltungen und Kurse zu besuchen. Die Programmhefte werden nach den Frühlingsferien via Schule verteilt. Anmeldung nötig.
Kosten: Fr. 25.-

Fussballclub Spiez

ab 5 Jahren

Kontaktperson:

Rainer Zimmerli
Juniorenobmann

☎ 033 654 18 10

www.fcspiez.ch

Fussball spielen, Grundkenntnisse verbessern, Freude an Bewegung und Spiel, Förderung/Pflege des Teamlebens, je nach Alter div. Trainingszeiten und –orte

Mitgliederbeitrag je nach Juniorenkategorie Fr. 100.- bis Fr. 150.-

GETU Geräteturnen Spiez-Einigen (JUTU)

Eintrittsalter: 7 - 9 Jahre

Kontaktpersonen:

Eveline Sarbach

☎ 031 332 50 85

Lukas Fahrni ☎ 033 654 75 14

www.turnenspiez.ch

Die körperlichen Voraussetzungen sind Beweglichkeit, Kraft, Ausdauer, sowie koordinative Fähigkeiten. Wir erwarten die Bereitschaft, mind. 2x pro Woche zu trainieren, sowie an Wettkämpfen teilzunehmen.

Jahresbeitrag Fr. 120.-

Handball Juniorinnen/Junioren

10 – 16 Jahre

Kontakt:

www.handballspiez.ch

Polysportive Übungen und Spiele kommen bei uns ebenso zum Zuge wie die Grundschule des Handballs. An Turnieren und während der Meisterschaft haben die Jungen die Gelegenheit, das Gelernte in die Praxis umzusetzen.

Jazzercise

8 - 12 Jahre

Kontaktperson:

Francine Esseiva Egli

☎ 078 763 31 00

francine_spiez@jazzercise.ch

www.jazzercise.ch

Junior-Jazzercise ist ein Tanz-/Fitnessprogramm für Kinder. Mit tollen Tanzelementen zu aktueller Musik erlebst du ein neues Rhythmus- und Bewegungsgefühl (Mix aus HipHop, Funk, Jazztanz und Aerobic)!

Mi, 17.30 – 18.30 Uhr, Turnhalle Seematte

Fr, 18.00 – 19.00 Uhr, Turnhalle Oey-Diemtigen

JUDO-JU-JITSU-Club

Judo ab 8 Jahren

Ju-Jitsu ab 15 Jahren

Kontaktperson:

Micha Blatti

☎ 078 633 34 15

www.judoclubspiez.ch

Körper - Seele - Geist

Der sanfte Weg

Siegen durch Nachgeben

Jugendmusik

ab 9 Jahren

Kontaktpersonen:

Bläser

Kathrin Küffer

☎ 079 470 78 96

Tambouren

Bruno Wittwer

☎ 033 654 33 18

spiez.jugendmusik.ch

Der Verein gibt Kindern und Jugendlichen aus der Region Spiez die Gelegenheit, sich musikalisch auf einem Blas- oder Schlaginstrument nach den geltenden Reglementen und Richtlinien ausbilden zu lassen.

Der Unterricht richtet sich nach der Schule. In der Regel wird zwischen 17.00 – 20.00 Uhr unterrichtet.

Ort: Musiklokal, Lötschbergzentrum

Kosten: ca. Fr. 550.-/Jahr je nach Instrument und Ausbilder (Einzel- / Gruppenunterricht). Bei eigenem Instrument werden Fr. 150.-/Jahr abgezogen.

Jugendrat

15 - 20 Jahre

Kontakt:

www.jugendratspiez.ch

Der Jugendrat bietet die Möglichkeit, im Rahmen eines eigenen Budgets Projekte zu verwirklichen. Wir engagieren uns in der Politik der Gemeinde Spiez.

Der Jugendrat trifft sich 4 - 6 x jährlich, die Arbeitsgruppen nach Bedarf.

Jugendschach

ab 8 Jahren

Kontaktperson:

Klaus Aegerter, Spiez

☎ 033 534 32 98

☎ 078 856 20 20

praesident@schachklubspiez.ch

www.schachklubspiez.ch

Jugendschachkurse für Anfänger und Fortgeschrittene

Ort: Schulhaus Längenstein

Zeiten auf Anfrage

keine Kosten

Jugendtreff "Bunker"

Kinder- und Jugendarbeit Spiez

Kontakt:

☎ 033 655 08 16

☎ 079 785 87 24

www.kjas.ch

Der Bunker steht für Jugendprojekte zur Verfügung und kann für private Feste gemietet werden. Die Schülerparty ist 1mal monatlich für alle Schülerinnen und Schüler des Schulzentrums Längenstein.

Ort: Kirchgasse 9, Spiez

JUGI Allround Jugendriege (JUTU)

1. - 3. Klasse

Kontaktpersonen:

Susanne Gfeller

☎ 033 654 87 52

Susanne Zangger

☎ 079 654 01 32

www.turnenspiez.ch

Stafetten, Circuits, Ball- und Reaktionsspiele, Geräteturnen, Leichtathletik und Spiele gehören zu unserem wöchentlichen Training. Training aller Disziplinen für den alljährlichen Jugendturntag. Interne Wettkämpfe

Trainingszeiten:

Mo 16.45 – 17.45 Uhr MZH ABC-Zentrum

Jahresbeitrag Fr. 80.-

JUGI Jugendriege (JUTU)

1. - 9. Klasse	Fr 17.15 – 18.30 Uhr	2. - 5. Klasse (allg. Training)
Kontaktpersonen:	Fr 18.30 – 20.00 Uhr	ab 4. Klasse (Fit for Fun)
Eliane Schneeberger	Fr 18.30 – 20.00 Uhr	6. - 9. Klasse (Leichtathletik)
☎ 033 654 59 82		Winter: TH Dürrenbühl, Sommer: MZH ABC-Zentrum
e_schneeberger@gmx.ch	Do 17.15 – 18.15 Uhr	1. - 2. Klasse (Leichtathletik)
Corinne Sütterlin (LA 1./2. Kl.)	TH Spiezwiler	
☎ 033 654 01 42		
www.turnenspiez.ch		Jahresbeitrag Fr. 80.- / Fr. 120.- (Leichtathletik 6.-9.Kl)

Jungschar

des Ev. Gemeinschaftswerks und der Ev. Meth. Kirche ab 1. Klasse	Es fägt, isch spannend, tuet guet, macht Freud ... Gemeinsam sind wir unterwegs, entdecken die Natur und unsere Umwelt. Ein fägiges Programm mit viel Bewegung und spannenden Abenteuern. Wir möchten den Kindern die Inhalte der Bibel näher bringen und sie anleiten, diese im Leben anzuwenden.
Kontaktpersonen:	
Rahel Stähli	
☎ 033 654 07 10	
Tobias Lörtscher	
☎ 033 654 01 88	
	Alle 14 Tage gemäss Programm. Sa 14.00 – 17.00 Uhr, an der Kornmattgasse 6 Kosten: Fr. 25.-/Jahr

Jungschar Taubenfels

des Christl.Lebenszentrums Spiez 2. - 6. Klasse	Mit Kindern die Bibel entdecken. Die Kreativität fördern durch den Aufenthalt in der freien Natur. Bei Spiel und Spass gute Gemeinschaft miteinander erleben.
Kontaktperson:	Alle 14 Tage
Katharina Gfeller	Sa 14.00 – 17.00 Uhr gemäss Programm
☎ 033 654 00 94	
www.clzspiez.ch	

Jugym (JUTU)

3. – 9. Klasse	Gymnastik: Wir üben Gymnastik zu Musik mit und ohne Handgeräte.
Kontaktpersonen:	Aerobic: Wir lernen die Schritte von Grund auf. Unser Ziel ist es, mit einer aufgestellten Gruppe (ab 12 Jahren) an Team-Aerobic-Wettkämpfen teilzunehmen.
Rosmarie Streun	Hip Hop: Zur Auflockerung erlernen wir mit den Jugendlichen die trendigen Hip-Hop-Schritte.
☎ 033 681 06 25	Do 17.30 – 18.45 Uhr TH Hofachern 3. - 4. Kl. (Brütsch, Streun)
Marliese Brütsch	Di 18.30 – 19.45 Uhr TH Seematte 5. - 6. Kl. (Heimann, Wyss)
☎ 033 654 59 65	Fr 18.15 – 19.45 Uhr TH Spiezwiler 7. - 9. Kl. (Wyler)
Regina Heimann	
☎ 033 654 83 04	Jahresbeitrag Fr. 80.-
Ursi Wyler	
☎ 033 654 46 00	
Anita Wyss	
☎ 033 654 80 82	
www.turnenspiez.ch	

Kalligraphie (Kunst des Schönschreibens)

ab 12 Jahren

Kontaktpersonen:

Arthur Ossola

☎ 654 10 92

Karin Achermann

☎ 033 650 14 77

Die Kunst des Schönschreibens von Hand mit Feder, Tinte oder anderen Schreibutensilien erlernen.

Experimentieren mit Schrift, Farben und Formen.

Ort: Nähe Bahnhof Spiez

Detaillierte Informationen und Anmeldung bei den Kontaktpersonen

Kinder in der Kirche

ab 5 Jahren

Kontaktperson:

Susanna Schneider Rittiner

☎ 033 654 80 46

pfarramt.hondrich@refkgspez.ch

Ref. Kirchgemeinde

Kinder hören biblische Geschichten, sie spielen, basteln, singen und erleben Gemeinschaft

Spiez: Alle 4 Wochen am Sa 09.30 – 11.30 Uhr

Christl. Lebenszentrum (Promiseland)

2. – 6 Klasse

Kontaktperson:

David Bucher

☎ 033 650 16 16

www.promiseland.ch

Kindergottesdienst mit Spielen, Musik, Geschichten und viel Spass!

Jeden So 09.30 – 11.30 Uhr im Christlichen Lebenszentrum, Spiez

Kinderstunde

des Ev. Gemeinschaftswerks
ab 4 Jahren

Kontaktperson:

Nina Dietrich

☎ 033 654 67 54

Wir singen zusammen, hören spannende Geschichten aus der Bibel, basteln und spielen.

Ort: Kornmattgasse 6, Spiez

Zeit: Jeden zweiten Samstag, gemäss Programm von 9.30 – 11.30 Uhr

Kinderwoche der Kirchl. Arbeitsgemeinschaft Spiez KAS

ab Kindergarten bis 9. Klasse

Kontaktperson:

Anna Fink

☎ 033 654 86 75

Biblische Geschichten hören und spielen, basteln, singen.

An 4 Nachmittagen in den Frühlingsferien

KITU Kinderturnen (JUTU)

5 - 6 Jahre

Kontaktpersonen:

Chantal Brunner

☎ 033 654 21 12

Karin Achermann

☎ 033 650 14 77

Judith Küster

☎ 033 251 30 18

www.turnenspiez.ch

Bei unbeschwertem Bewegen erprobt, übt und erweitert das Vorschulkind verschiedene Grundfähigkeiten seines Körpers. Freies Entdecken und Erproben von Bewegungsmöglichkeiten an den Geräten stehen im Vordergrund. Sich in einer grösseren Gruppe integrieren, miteinander spielen, gewinnen und verlieren, sowie Freude wecken an einer sportlichen Tätigkeit sind wichtige Ziele.

Trainingszeiten:

Di 17.15 – 18.15 Uhr TH Seematte (Ch. Brunner)

Fr 17.15 – 18.15 Uhr TH Hofachern (K. Achermann)

Jahresbeitrag Fr. 60.-

Lauftraining für Kinder (JUTU)

Ab 10 Jahren

Kontaktperson:

Mauro Schneider

☎ 033 654 46 61

www.turnenspiez.ch

Wir wollen den Kindern den Laufsport näher bringen, Freude am Ausdauersport vermitteln, spielerisch Kondition aufbauen und gemeinsam an Läufen teilnehmen.

Sommer Mo 18.00 – 19.30 Uhr TH Dürrenbühl

Mi 18.00 – 19.30 Uhr MZH ABC-Zentrum

Fr 18.00 – 19.00 Uhr MZH ABC-Zentrum

Winter Mi 18.00 – 19.00 Uhr TH Spiezwiler

Fr 17.00 – 18.00 Uhr TH Spiezwiler

Ludothek

0 – 99 Jahre

Seestrasse 23, Spiez

Kontakt:

☎ 033 654 30 22

www.spiez.ch

Spiel- und Kostümverleih für die ganze Familie

Öffnungszeiten: Di 09.00 – 11.00 Uhr

Mi 14.00 – 16.00 Uhr

Fr 16.00 – 18.00 Uhr

Sa 09.30 – 11.00 Uhr

In den Frühlings- und Herbstferien nur Fr, in den

Sommerferien nur Fr 17.00 – 19.00 Uhr

Kosten: Jahresbeitrag Fr. 15.- + Betrag/Spiel

MUKI-/VAKI-Turnen (JUTU)

→ Siehe "Kleinkinder / Vorschulalter"

Musikunterricht

7 – 77 Jahre

Kontakt:

Musikschule Region Thun

☎ 033 334 08 08

www.msrthun.ch

Musikunterricht in allen Sparten und auf allen Instrumenten

Ort: Spiez oder Gwatt/Thun

OL Gruppe Hondrich

ab 10 Jahren

Kontaktperson:

Kurt Mühlethaler

☎ 033 654 77 24

www.olg-hondrich.ch

Durchführung und Besuch von regionalen oder nationalen Orientierungsläufen, Schüler-OL, OL-Kurs für Einsteiger und Fortgeschrittene, Clubmeisterschaft, Klubreise, Training in Wäldern der Region.

Ort: Region Spiez

Startgeldvergütung für Teilnahme an Läufen

Pfadiabteilung "Stärn vo Buebebärg"

ab 7 Jahren

Kontaktperson:

Sabine Nafzger

☎ 033 654 44 38

www.pfadi-spiez.ch

Gemeinsames Entdecken und Erleben der Natur. Fördern des ganzheitlichen Bewusstseins.

Ort: Im Pfadiheim „Hentschenried“ in Spiez oder draussen.

Vorbei schauen ist jederzeit erwünscht.

Während der Schulzeit, jeweils am Sa

Kosten: Fr. 45.-/Jahr

Rollhockey Wimmis

ab 5 Jahren

Kontaktperson:

Beatrice Gurtner Kolly

☎ 078 718 32 03

www.rhcwimmis.ch

Hesch dr Plausch am Hockey und fahrsch gärn Rollschueh, de chumm doch mau cho luege!

Material kann gemietet werden.

Roundabout Hip-Hop moving girls

ab 12 Jahren

Kontaktperson:

Julia Koch

julika@solnet.ch

Nebst dem Tanzen bietet roundabout den Mädchen und jungen Frauen Raum für Begegnungen, Gespräche und Gemeinschaft. Ein Angebot der Ökumenischen Jugendarbeit.

Mi ab 17.00 Uhr

Schachclub

Siehe Jugendschach

Schüler- und Jugendtreff

Kinder- und Jugendarbeit Spiez

Kontakt:

☎ 033 655 08 16

☎ 079 785 87 24

www.kjas.ch

Der Kinder- und Jugendtreff TIUB steht allen Kindern und Jugendlichen im Alter von 6-20 Jahren offen. Für die aktuellen Öffnungszeiten siehe unsere Homepage.

Ort: Thunstrasse 6, Spiez

Schwimmclub Spiez

ab ca. 9 Jahren
Kontaktperson:
Martin Hirschi
☎ 033 650 13 07
www.scsp.ch

Wöchentliches Training im Freibad Spiez oder im Hallenbad Aeschi
Wettkampfteilnahmen möglich.
Kosten: Fr. 100.- bis 150.-/Jahr

Schwimmkurse

Spiez

Organisation:
Schwimmschule Piranha
Kontaktpersonen:
Karin & Philippe Achermann
☎ 033 650 14 77
info@piranha-spiez.ch
www.piranha-spiez.ch

Für Kinder ab ca. 4-jährig
Grundlagen-/Schwimmtests/Kraulkurse/Jugendbrevet
Alle Infos und Anmeldung auf der Homepage

Segeln

ab ca. 6 Jahren
Kontakt:
Segelschule Thunersee
☎ 033 243 08 80
www.segelschule-thunersee.ch

Auf den beliebten Optimist-Jollen wird die Freude am Segelsport spielerisch vermittelt. Teilnahmeberechtigt sind Kinder, die im freien Wasser schwimmen können.

Skiclub Faulensee

Lakers Skiteam

ab 7 Jahren
Kontaktperson:
Isabel Brun
☎ 079 313 10 58
www.skiclub-faulensee.ch

Jugendorganisation JO Skifahren
Trainingszeiten Herbst bis Frühling,
Je nach Alter Teilnahme an Animationsrennen in der Region Nidersimmental gemäss Jahresprogramm

Spielbetrieb in der Spiezer Bucht „Animato“

6 – 99 Jahren
Kontaktperson:
Esther Diesbergen
☎ 033 654 14 08
animato@bluewin.ch

Offenes Spiel, Spass und Bewegung im Areal der Spiezer Bucht, mit Materialien und Spielgeräten aus dem fabelhaften Spielmobil "animato", betreut von jeweils zwei Personen (kein Kinderhütendienst). Bei schlechter Witterung im gedeckten Badiareal oder in der Rogglicheune.
Das Spielmaterial kann für Anlässe gemietet werden.
Ort: Spiezer Bucht
Zeit: Mi 14.00 – 17.00 Uhr (Mai bis September)
Kosten: freiwilliger Beitrag

Tanzstudio "Attitude"

ab ca. 4 Jahren
Kontaktperson:
Annette Höckel
☎ 033 654 92 77

- Spielerische Gymnastik und Tanz
- Tanz- und Bewegungstherapie
Haltungsschulung, Rhythmik, Verbesserung des
Körpergefühls, Freude an Bewegung und Tanz

Teenager in der Kirche

ab 11 Jahren
Kontaktperson:
Susanne Kaiser
☎ 079 772 72 01
www.refkgspez.ch

Ref. Kirchgemeinde: „Teenie-KIK“

Jugendliche bringen ihre Ideen und Kräfte in eine Gruppe ein und hecken unkonventionelle Projekte aus. Sie erleben Gemeinschaft und setzen sich dabei mit Glaubens- und Alltagsfragen auseinander.

Alle 4 Wochen. Ein Lager pro Jahr

Christl. Lebenszentrum: „youngstars“

12 – 15 Jahre
Kontaktperson:
Benjamin Carisch
☎ 033 650 16 16
www.ypgspez.ch

Fun, Action und Gemeinschaft machen das coole Programm der youngstars aus!

14täglich Fr 19.00 Uhr, Christliches Lebenszentrum, Spiez

Jugendgruppe

ab 14 Jahren
Kontaktpersonen:
Philippe und Stefanie Schindler
☎ 033 650 98 15
www.jgspez.ch

des Ev. Gemeinschaftswerk und der Ev. Methodistischen Kirche Spiez.

Junge und aufgestellte Leute treffen sich. Miteinander wollen wir Glauben leben und uns Zeit für Fun, Praise und interessante Themen nehmen.
Komm vorbei, schau rein!

Sa 19.30 Uhr, Kornmattgasse 6, Spiez

Christl. Lebenszentrum: „BigBroSis“

15 – 19 Jahre
Kontaktperson:
Joel Bettler
☎ 033 650 16 16
www.ypgspez.ch

Jugendgottesdienst mit Tiefgang, Action und Spass!

Fr 20.00 Uhr, Christliches Lebenszentrum, Spiez

Tennis für Kinder

7 – 12 Jahre

Schnuppertenniskurse

Kontaktperson:

Brigitte Gurtner

Tennisanlage Blinden, Faulensee

Kindertennisleiterin

☎ 079 721 33 15

www.tc-spiez.ch

Unihockey

ab 8 Jahren

Verschiedene Trainingsgruppen

Kontakt:

Ort: Thun

www.uhcthun.ch

Volleyballclub

ab 10 Jahren

Ab 10 Jahren Mini Volleyball 4:4

Kontaktperson:

Ab 14 Jahren Grossfeld 6:6

Michael Imboden

Kosten: Fr. 70.-/Jahr

☎ 079 600 63 45

www.vbcspiez.ch

Wochenplatzbörse Spiez

ab 13 Jahren

Vermittlung von Wochenplätzen und Ferienjobs. !

Kontakt:

Kinder- und Jugendarbeit Spiez

☎ 033 655 08 16

www.wochenplatzboerse.spiez.ch

5. Elternbildung

Bibliothek

0 - 99 Jahre
Spiezbergstrasse 9

Kontakt:

☎ 033 654 55 80

info@bibliothek-spiez.ch

www.bibliothek-spiez.ch

Bücher, Kassetten, CD, CD-ROM, DVD
für Jung u. Alt

Öffnungszeiten:

Mo 14.00 – 19.00 Uhr

Di 14.00 – 19.00 Uhr

Mi 09.00 – 11.00 Uhr

14.00 – 19.00 Uhr

Do 14.00 – 19.00 Uhr

Fr 14.00 – 19.00 Uhr

Sa 10.00 – 14.00 Uhr

Kosten: Für Kinder und Jugendliche gratis

Elternlehre

Organisation:

Verein Elternbildung Kanton Bern

Kontakt:

☎ 031 633 76 42

www.elternlehre.ch

Die ElternLehre® behandelt die grossen Themen der Erziehung. Sie vermittelt wertvolle Hinweise, fachliche Hintergrundinformationen und geht praxisnah und lösungsorientiert auf Fragen ein.

Es gibt zur Zeit zwei Angebote der ElternLehre®:

- ElternLehre® Baby - Kleinkind

- ElternLehre® Schulstart

Familienforum Spiez

Kontaktperson:

Jolanda Brunner-Zwiebel

☎ 033 654 44 30

www.familienforumspiez.ch

Vortragsabende „Stark durch Erziehung“

Kursangebote für Familien

FemmesTISCHE- Erziehende im Gespräch

Kontaktperson:

Isabelle Reusser &

☎ 033 437 77 93

Erziehende, Frauen und Männer, finden sich ungezwungen zusammen, um sich über Gesundheitsförderung, Erziehung und Rollenidentität auszutauschen.

FemmesTISCHE sind keine Stammtische. Sie wollen bewegen und öffnen.

FemmesTISCHE stellen den Austausch in den Vordergrund und informieren sachlich.

Frauenforum Spiez

Kontaktperson:

Theres Indermühle

☎ 033 654 63 64

www.frauenforum-spiez.com

Das überparteiliche Frauenforum Spiez bietet Kurse und Veranstaltungen für politisch interessierte Frauen an.

Lehren und Lernen in Bewegung

Kontaktperson:

Dora Heimberg
Erwachsenenbildnerin/
Psychomotorik Therapeutin/
Heilpädagogin
☎ 033 654 79 60

Kurs- und Beratungsarbeit zu den Themen

- Bewegungsunterstütztes Lernen
- Lernstörungen
- Kindliche Entwicklung
- Behinderung
- Entfaltung persönlicher Ressourcen
- Konzeptarbeit

Bewegungskurse

Ort: Seestrasse 38, Spiez

Termine nach tel. Vereinbarung

Volkshochschule VHS

Krattigstrasse 88
3700 Spiez

Kontakt:

☎ 033 654 94 44
www.vhsn.ch

Das Programm der Volkshochschule erscheint 2x jährlich (März und September). Ausgeschrieben werden Kurse in den Sparten:

- Gymnastik/Bewegung
 - Sprachen
 - Informatik
 - Natur/Umwelt
 - Wirtschaft/Recht/Politik
 - Gesundheit/Lebensgestaltung
 - Kreative Freizeitgestaltung
 - Musik/Literatur/bildende Kunst
 - Musik (instrumental)
 - Exkursionen/Wochenend-/Ferienkurse
- Anregungen werden gerne entgegengenommen

Zyschtig-Zmorge

Organisation:

Zyschtig-Zmorge Team

Kontaktperson:

Rosmarie Kaiser
☎ 033 654 14 52

8 - 9 Mal im Jahr jeweils Di, Morgenessen mit anschliessendem Vortrag zu aktuellen Themen.
Zeit: 9.00 – 11.00 Uhr im Kirchgemeindehaus Spiez
Unkostenbeitrag Fr. 7.-
Ein Kinderhütendienst ist organisiert.

6. Beratung und Unterstützung

Alimentenkasse

Siehe Soziale Dienste Spiez
Siehe Frauenzentrale des Kantons Bern

Beratungsstelle gegen Gewalt an Frauen und Kindern

Kontakt:

☎ 033 223 07 90
(Für Notfälle: ☎ 143)
www.vista-thun.ch

Kostenlose Beratung, auf Wunsch anonym
Ort: Scheibenstrasse 3, 3600 Thun
Tel. Erreichbarkeit:
Mo, Mi, Do, Fr 09.00 – 12.00h und 14.00 – 17.00h
Di 09.00 – 12.00h
Beratungstermine nach Vereinbarung

BIZ (Berufs-, Studien- und Laufbahnberatung)

Seestrasse 34, Spiez

Kontakt:

☎ 033 654 92 20
blb-spiez@erz.be.ch

Beratung für Jugendliche und Erwachsene nach Vereinbarung. Informationsvermittlung in der Infothek ohne Anmeldung.
Bürozeiten: Mo-Fr 8.30 – 11.30 und 14.00 – 17.00 Uhr
Infothek: Mo 14.00 – 19.00 Uhr, Mi 14.00 – 17.00 Uhr
(Schulferien: eingeschränkte Öffnungszeiten Infothek)

bfu Schweiz. Beratungsstelle für Unfallverhütung

Abteilung Erziehung

Kontakt:

☎ 031 390 22 22
www.bfu.ch

Beratungen, Empfehlungen, Checklisten, Broschüren, z.B. "bfu-Kinderpost" (Gratis-Abo) mit ausführlichen Informationen über Unfallgefahren in den ersten sechs Lebensjahren. Alle Infobroschüren sind kostenlos.

Christliche Lebensberatung

Kontaktperson:

Monica Rubin
Bahnhofstrasse 35, Spiez
☎ 079 480 80 59
www.clb-spiez.ch

Psychologische Beratung für Erwachsene, Jugendliche und Paare, bei Lebens- und Erziehungsfragen, Lebenskrisen, Suchtproblematik, aufbauende Begleitung nach schweren Erkrankungen.
Referate, Kurse

Entlastungsdienst Kanton Bern

Organisation:

Entlastungsdienst Kt. Bern

Kontaktperson:

Marianne Anneler, Uetendorf
☎ 033 336 55 60
anneler@entlastungsdienst-be.ch
www.entlastungsdienst-be.ch

Der Entlastungsdienst vermittelt Familien mit behinderten, langzeitkranken und dementen Menschen jeglichen Alters eine Betreuungsperson, die sich regelmässig (stunden- oder halbtage- oder tageweise, wöchentlich, Wochenende, Nachtwachen) um das betroffene Familienmitglied kümmert.
Kosten: nach finanziellen Möglichkeiten der Familie (zwischen Fr. 16.- und 26.-/pro Stunde).

Familienforum Spiez

!

Kontaktperson:

Jolanda Brunner-Zwiebel

☎ 033 654 44 30

www.familienforumspiez.ch

Das Familienforum Spiez engagiert sich für Kinder und Eltern als Informationsdrehscheibe und Koordinationsstelle, organisiert bei Bedarf Veranstaltungen und hilft, Projekte umzusetzen.

Kant. Erziehungsberatung Spiez-Oberland, Kinder- und Jugendpsychiatr. Dienst

Kontakt:

Seestrasse 34, Spiez

☎ 031 635 99 00

eb.spiez@erz.be.ch

Beurteilung, Beratung und Therapie bei Entwicklungs- und Verhaltensauffälligkeiten, familiären und schulischen Problemen

Frauenhaus Thun - Berner Oberland

Postfach, 3601 Thun

Kontakt:

☎ 033 221 47 47

(Für Notfälle: ☎ 143)

www.frauenhaus-schweiz.ch

Sichere Unterkunft für gewaltbetroffene Frauen und ihre Kinder. Beratung und Begleitung in finanziellen, juristischen, psychologischen, pädagogischen und sozialen Fragen und Schwierigkeiten.

Tel. Präsenzzeiten: 24 Stunden, 7 Tage/Woche

Bürozeiten: Mo,Di,Do,Fr 8.00 – 20.00 Uhr, Mi 14.00 – 20.00 Uhr, Sa 9.00 – 13.00 Uhr, So 13.00 – 18.00 Uhr

Frauenhaus Bern

☎ 031 332 55 33

Frauenverband Berner Oberland

Untere Hauptgasse 14, Thun

Kontakt:

☎ 033 222 42 66

Fax 033 222 42 26

Rechtsberatung (Ehe- und Scheidungsrecht; nur für Frauen), Budgetberatung (Frauen und Männer)
Zeit: Mo – Fr 8.00 – 11.00 Uhr.

Beratungstermine nach telefonischer Vereinbarung

Frauenzentrale BE

Zeughausgasse 14, 3011 Bern

Kontakt:

☎ 031 311 72 01

www.frauenzentralebern.ch

Rechtsberatung, Vorsorgeberatung, Beratung für Frauen im Erwerbsleben, Budgetberatung, Alimenteninkasso.

Tel. Erreichbarkeit: Mo, Mi und Fr 8.00 – 12.00 Uhr und Di und Do 14.00 – 17.00 Uhr. Beratungstermine nach telefonischer Vereinbarung

Heilpädagogische Dienste

Sodmattweg 5, Spiez

Kontakt:

☎ 033 654 65 70

spezialdienste@primspiez.ch

Logopädie

Psychomotorik

Heilpädagogisches Ambulatorium

Anmeldung für alle drei Dienste via

Erziehungsberatung, Lehrkräfte, Arzt oder direkt

Internetberatung für Jugendliche TSCHAU.ch

neu!

Organisation:

pro juventute und

Gesundheitsförderung Schweiz

www.tschau.ch (deutsch)

e-Beratung für Jugendliche.

Hier findest du Informationen und Auskunft zu allen

Themen, die Jugendliche beschäftigen. Auf "mein

TSCHAU" kannst du deine persönliche Frage stellen.

Kinder- und Jugendarbeit Spiez

Thunstrasse 6, Spiez

Kontakt:

☎ 033 655 08 16

☎ 079 785 87 24

www.kjas.ch

Unter dem Motto „Hilfe zur Selbsthilfe“ beraten wir Sie

kostenlos und unabhängig. Unsere Einzel-, Familien-

und Gruppenberatung richtet sich an Kinder,

Jugendliche und ihre Bezugspersonen.

Wir bieten eine spezifische Informationsplattform für

Kinder und Jugendliche mit Themen aus den

verschiedensten Bereichen wie Berufswahl,

Freizeitaktivitäten und Sexualität an.

Zeit: Mo, Di, Do 13.00 -17.00 Uhr, Mi 14.00 - 17.00 Uhr

Kinder- und Jugendpsychiatrischer Dienst

Siehe Kant. Erziehungsberatung Spiez-Oberland

Kinderschutz Schweiz

Postfach 6949, 3001 Bern

Kontakt:

☎ 031 398 10 10

www.kinderschutz.ch

Triage und Beratung für Behörden, Institutionen,

Privatpersonen, Studierende und Medien zu allen

Formen von Gewalt gegen Kinder und für eine

gewaltfreie Erziehung, Öffentlichkeits-, Bildungs- und

Lobbyarbeit, Präventionsprojekte v.a. zur Bekämpfung

von sexueller Gewalt, Fachstelle ECPAT Switzerland

gegen Kinderprostitution und Kinderpornografie.

Kinderspitex Thun/Bern

Organisation:

Spitex-Verein Thun

Kontakt:

☎ 033 226 50 50

www.kinder-spitex.ch

Die Kinderspitex bietet ambulante und palliative Pflege

im vertrauten Umfeld an. Sie setzt sich für eine

umfassende Unterstützung, Beratung und Pflege

kranker Kinder, Jugendlicher und deren Familien ein.

Tel. Erreichbarkeit: Mo – Fr 8.00 – 12.00 Uhr und

14.00 – 17.00 Uhr. Übrige Zeit Tel.beantworter

Kirchliche Beratungsstelle Ehe, Partnerschaft und Familie

Kontakt:

☎ 033 222 56 88

www.berner-eheberatung.ch

Beratungsstelle des Kirchl. Bezirks Amt Thun
Ehe-, Partnerschafts- und Familienfragen

LEA Berner Oberland – Leben erhalten und annehmen

neu!

Notruf 079 323 68 16

www.lea-schweiz.ch

berneroberland@lea-schweiz.ch

Wir wissen, dass eine ungeplante Schwangerschaft das ganze Leben verändert und man mit der Entscheidung für oder gegen das Kinder überfordert sein kann. Beziehungskonflikte, materielle Sorgen, Schul- und Ausbildungsfragen können unter Zeitdruck zu voreiligen Entscheidungen führen. Wir möchten mit Ihnen zusammen Fragen rund um eine Mutter- oder Elternschaft ganzheitlich angehen und Lösungsansätze finden, auf die Sie langfristig aufbauen können.

Logopädie

Siehe Heilpädagogische Dienste

Mal- und Kunsttherapie

Spiez

Kontaktperson:

Silvia Zimmermann, Spiez
Kunsttherapeutin, Primarlehrerin

☎ 033 654 43 82

☎ 033 650 96 78

www.malatelier-spiez.ch

Gestaltende Therapie für Kinder und Jugendliche bei Schwierigkeiten im seelischen, sozialen, motorischen Bereich. Gestaltungsmittel: Malen, Ton, Handpuppen, Sandspiele.

Ort: Malatelier Atelierhaus, Kornmattgasse 9, Spiez
Zeit: nach Vereinbarung

Für Erwachsene:

Begleitetes Malen: Entspannung beim Spiel mit Farben und Formen.

Lösungsorientiertes Malen: Arbeit mit Bildmetaphern zu Lebensfragen.

Gruppen und Einzelstunden.

Mediation

!

Kontaktperson:

Jolanda Brunner-Zwiebel
Notariat Brunner

☎ 033 654 14 61

☎ 078 626 97 16

www.notariat-brunner.ch

Mediation und Konfliktbewältigung.

Klären und vermitteln in Konfliktsituationen in der Familie, im Betrieb, in Organisationen und Projekten oder im öffentlichen Raum. Interessen herausarbeiten und gemeinsam Lösungen finden.

Mediation und Sozialberatung

!

Kontaktperson:

Patrick Zangerlé
Oberlandstr. 23, Spiez

☎ 033 654 26 90

☎ 079 382 95 34

www.fairhandeln.ch

Mediation bietet Ihnen den Rahmen, in dem Sie gemeinsam eigenverantwortliche und faire Lösungen entwerfen, entwickeln und umsetzen, im Bereich Familie und Partnerschaft und im Bereich von Organisationen, KMU's, Vormundschaftsbehörden und Sozialen Diensten.

Mütter- und Väterberatung

→ Siehe "Schwangerschaft und Geburt / Babys"

Notfälle bei Kleinkindern

Organisation:

Samariterverein Spiez

Kurse jeweils im Spätherbst; siehe Kursprogramm

Kontaktperson:

Brigitte Wiederkehr

☎ 033 655 30 50

brigitte.wiederkehr@samariterspiez.ch

Pro Mente Sana

Kontakt:

Schweiz. Stiftung
Pro Mente Sana, Zürich

☎ 0848 800 858

www.promentesana.ch

Kostenlose telefonische Beratung für psychisch erkrankte Menschen und ihre Angehörigen in rechtlichen und psychosozialen Fragen; schriftliche Informationen, z.B. zum Thema nachgeburtliche Depression, Angststörungen; Adressverzeichnisse z.B. über Ferienmöglichkeiten, stationäre Behandlungsmöglichkeiten für Mütter und Kinder; Informationen über Selbsthilfefragen.
Mo, Di, Do 9.00 – 12.00 Uhr, Do 14.00 – 17.00 Uhr

Protave – Lernen wie von selbst

!

Kontaktperson:

Marianne Oesch

☎ 033 335 07 15

www.protave.ch

Förderverein für Kinder mit Wahrnehmungs- und Lernschwierigkeiten. Abklärung und Beratung bei Lernproblemen und Verhaltensauffälligkeiten.
Motto: Lernen durch Handeln. Kinder individuell begleiten – nicht jedem das Gleiche, sondern jedem das ihm Mögliche.

Psychomotorische Therapie

Spiez

Siehe Heilpädagogische Dienste

Psychomotorische Therapie

Weitere Angebote

Kontaktperson:

Dora Heimberg
Psychomotorik Therapeutin/
Heilpädagogin/
Erwachsenenbildnerin
☎ 033 654 79 60

Abklärung, Therapie und Beratung bei

- Bewegungsungeschicktheit
- Bewegungshemmung, Bewegungsunruhe
- Schreibschwierigkeiten
- Händigkeitsfragen

und der daraus erfolgten Lernschwierigkeiten
Ort: Seestrasse 38, Spiez
Termine nach tel. Vereinbarung

Rechtsberatung

Siehe Soziale Dienste Spiez
Siehe Frauenverband Berner Oberland
Siehe Frauenzentrale des Kantons Bern

Schreibaby

Emotionelle Erste Hilfe

neu!

Kontaktperson:

Jacqueline Schori-Heiniger, Spiez
☎ 033 654 61 30
marenya@freesurf.ch
www.emotionelle-erste-hilfe.ch

Krisen- und Entwicklungsbegleitung für Schwangere sowie Babys und deren Eltern in emotionalen Krisen nach der Geburt. Ziel ist, die liebevolle Bindung zwischen Baby/Eltern aufzunehmen, zu stärken und zu vertiefen.

Verein Schreibabyhilfe

neu!

Trägerschaft:

Verein Schreibabyhilfe

Kontakt:

☎ 044 850 75 23
www.schreibabyhilfe.ch

Der Verein Schreibabyhilfe hat das Ziel, Eltern mit einem Schreibaby während der schwierigen Anfangszeit zu informieren, zu begleiten und zu entlasten.

Schreisprechstunde

Organisation:

Universitätsklinik Basel
☎ 061 685 65 65 od.
☎ 061 685 21 21
www.ukbb.ch/paediatric_schreisprechstunde.cfm

Die Schreisprechstunde ist eine interdisziplinäre Spezialsprechstunde für Eltern mit Kindern von 0 bis ca. 4 Jahren, die an Schrei-, Schlaf- oder Essproblemen leiden.

Schwangerschaftskonflikt

Berner Oberland

Kontakt:

Regionalspital Interlaken

☎ 033 826 26 26

Dr. med. Matthias Streich

☎ 033 826 23 14

Im Auftrag des Kantons wird am fmi-Spital Interlaken eine Familienplanungs- und Beratungsstelle betrieben. Das Einzugsgebiet umfasst das engere Berner Oberland. Es wird eine kostenlose Beratung angeboten bei Schwangerschafts-Konfliktsituationen, für Familienplanung, bei Problemschwangerschaften und Sterilitätsproblemen.

Schwangerschaftskonflikt

Stadt Bern

Uni-Frauenklinik Inselspital

Effingerstrasse 102, Bern

Kontakt:

☎ 031 632 12 60

Zentrum für Familienplanung, Verhütung und Schwangerschaftskonfliktberatung. Wichtig: Schweigepflicht (auch gegenüber Minderjährigen)
Zeit: Mo – Fr 9.00 – 12.00 Uhr (Telefon)
Beratung nach telefonischer Terminvereinbarung

SelbsthilfeZentrum Kanton Bern

Marktgasse 17, 3600 Thun

Kontakt:

☎ 033 221 75 76

www.selbsthilfe-kanton-bern.ch

Auskunft über bestehende Selbsthilfegruppen im Kanton Bern, Beratung für bestehende oder zu gründende Selbsthilfegruppen.
Zeit: Mo – Fr 8.15 – 11.45 Uhr, Mi 14.00 – 17.00 Uhr

Soziale Dienste der Gemeinde Spiez

Sonnenfelsstrasse 4

Kontakt:

☎ 033 655 33 55

Anlaufstelle, Krisenintervention, Beratung, Vormundschaft, Pflegekinderaufsicht, Rechtsberatung, Vermittlung von Heimen, von Fonds etc., Vermittlung von spezifischen Informationen
Geldhilfen nur, wenn sich jemand in einer finanziellen Notlage befindet.

Spital: Kind und Spital

Trägerschaft:

Schweiz. Verein für die Rechte von Kindern und Jugendlichen im Gesundheitswesen, Lenzburg

Kontakt:

☎ 062 888 01 77

www.kindundspital.ch

Verkauf von Literatur und Spielen zum Thema Spital.
Beratungstelefon und Kontaktperson:
B. Stucki-Abplanalp, 031 911 79 68;
Leo-Löwe-Führungen in der Kinderklinik Inselspital Bern für Kinder von 3 bis 5 Jahren:
P. Ferrise, 032 675 25 01;
Spitalkoffervermietung, Kindergarten, Besuche 1. und 2. Klasse: S. Meister, 032 384 79 71.

7. Notfallnummern

Ärztlicher Notfalldienst

☎ 144

Gemeinde Spiez
Ambulanz

☎ 033 654 39 39

Siehe auch Simmentaler Amtsanzeiger

Elternnotruf (Zürich)

☎ 01 261 88 66

www.elternnotruf.ch

Rund um die Uhr können Eltern ihre Schwierigkeiten mit einem Notrufteam besprechen

Elternnotruf (Basel)

☎ 061 423 96 50

www.elternhilfe.ch

vertraulich, niederschwellig, unentgeltlich

Frauenhaus Thun

☎ 143

☎ 033 221 47 47

Help-o-fon

☎ 147

Organisation: pro juventute
www.147.ch

Sorgentelefon für Kinder und Jugendliche
Kosten: gratis

Mütter- und Väterberatung Kanton Bern

☎ 033 650 17 65

www.mvb-be.ch

Beratungsstelle für Eltern mit Kindern bis 5 Jahre

Nottelefon für Eltern und Kinder

☎ 031 330 10 15

Eltern + Kinder in Krisensituationen erhalten Hilfe

LEA Berner Oberland - Leben annehmen und erhalten

Notruf & 079 323 68 16

berneroberland@lea-schweiz.ch

Notruf bei allen Schwangerschaftsproblemen

Schwanger, ratlos - wir helfen

Notruf & 031 961 27 27

Notruf bei allen Schwangerschaftsproblemen

Tox-Zentrum

☎ 145

Für nicht dringende Fälle:

☎ 044 634 10 20

www.toxi.ch

Schweiz. Toxikologisches Informationszentrum
Freiestrasse 16, Postfach, 8032 Zürich