

# Allgemeines

## Teilnahme

Die Teilnahme am Forum Bern 60plus ist kostenlos und eine Anmeldung ist nicht nötig. Ob Sie den ganzen Tag dabei sind oder nur einzelne Programmpunkte besuchen möchten, ist Ihnen überlassen.

## Hör-, seh- oder gehbehinderte Besucherinnen und Besucher

Damit Sie teilnehmen können, werden wir geeignete Lösungen organisieren. Bitte rufen Sie uns frühzeitig an: 031 321 63 11.

## Restauration

Von 08.45 bis 09.15 Uhr servieren wir Ihnen gratis Kaffee und Gipfeli. Über Mittag können Sie im Foyer des Kornhauses preisgünstige Sandwiches und Getränke kaufen.

## Infomärkt

Hinter dem Kornhaus erwartet Sie von 08.00 bis 14.00 Uhr eine Auswahl von Ständen zu den Themen Gesundheit, Pflege, Beratungsstellen u.a.

## Wegbeschreibung

Ab Bahnhof Bern: Tram Nr. 9 Richtung Wankdorf bis Haltestelle Zytglogge. Von dort sind es wenige Schritte bis zum Eingang auf der Rückseite des Kornhauses.



# Programm

08.45	Eintreffen mit Begrüßungskaffee
09.15	Offizielle Begrüßung Gemeinderätin Franziska Teuscher
09.30 – 10.30	Referat zum Thema <b>«Sorgende Gesellschaft»</b> Barbara Steffen, Wissenszentrum Schönberg
10.30 – 11.00	Pause
11.00 – 12.30	Workshop I <b>«Alter und Technik – Unterstützung oder Bedrohung?»</b> Workshop II <b>«Leichter durchs Leben mit Humor»</b> Workshop III <b>«Betreuung und Unterstützung Zuhause»</b>
12.30 – 14.00	Mittagspause
14.00 – 15.45	Plenumsveranstaltung <b>«Neue Wohnformen im Alter»</b>
15.45 – 16.00	Verabschiedung Blaise Kropf, Leiter Alters- und Versicherungsamt

## Forum Bern 60plus

(ehemals städtisches Altersforum)

# 16. Mai 2017

08.45 – 16.00 Uhr im Kornhausforum Bern

## Workshops

von 11.00 – 12.30 Uhr



## Plenumsveranstaltung

von 14.00 – 15.45 Uhr

### Alter und Technik – Unterstützung oder Bedrohung?

Die Technik beeinflusst zunehmend unser Leben. So sind komplizierte Billettautomaten, Internet und Handy aus dem Alltag nicht mehr wegzudenken. Die Digitalisierung verändert die Umwelt in einem immer schnelleren Tempo und zwingt zu anhaltendem Lernen und führt zu neuen Herausforderungen.

Nebst spannenden und hilfreichen Geräten wie Handys und Tablets gibt es bereits Prototypen von Pflege- und Streichelrobotern, was allgemein eher zwiespältige Gefühle auslöst: Unterstützt und bereichert diese Technik den Alltag älterer Menschen oder führt sie eher zu vermehrter Einsamkeit? Fragen, die man in diesem Workshop stellen und diskutieren darf und soll.

Der Workshop zeigt weiter auf, wo die Technik das Älterwerden positiv unterstützt und zu einer besseren Teilhabe am sozialen Leben beitragen kann. Weiter werden Trends gezeigt, die in naher Zukunft das Verbleiben in den eigenen vier Wänden erleichtern werden.

#### Moderation und Inputreferate:

Rolf Kistler, iHomeLab, Hochschule Luzern  
Michael In Albon, Swisscom

### Leichter durchs Leben mit Humor

Die Positive Psychologie hat sich zum Ziel gesetzt, Stärken und Ressourcen von Menschen zu fördern. Humor ist hierbei ein wichtiges Thema. Wissenschaftlich nachgewiesen ist: Humor gehört zu jenen Charakterstärken, die am meisten zur Zufriedenheit beitragen, und Humor kann trainiert werden! Das Psychologische Institut der Universität Zürich hat mehrere Humortrainings durchgeführt und deren Auswirkungen überprüft. Das Fazit: Es lohnt sich.

In diesem Workshop haben Sie die Gelegenheit, einen Einblick in das spezifische Training der Universität Zürich zu erhalten. Dabei werden theoretische Inhalte erläutert und auch praktische Übungen durchgeführt. Egal, ob Sie eher eine ernste oder eine humorvolle Person sind, nutzen Sie diese Gelegenheit: Geniessen Sie dieses Training, welches als einziges unter ähnlich gelagerten Angeboten einen wissenschaftlichen Hintergrund aufweist, und fördern Sie Ihr eigenes humoriges Potenzial.

#### Moderation und Inputreferate:

Heidi Stolz, Psychologisches Institut der Universität Zürich  
Sandra Rusch, Psychologisches Institut der Universität Zürich

### Betreuung & Unterstützung Zuhause

Haushaltshilfe – Care MigrantIn – Pflegehilfe – 24-Stunden-BetreuerIn: Viele Namen für eine – meist ausländische – Person, die im Haushalt und bei der Betreuung von pflegebedürftigen Angehörigen hilft. Obwohl es in der Stadt Bern eine grosse Palette an institutionellen Entlastungsangeboten gibt, kann es sein, dass die Anstellung einer privaten Haushaltshilfe die beste Lösung ist.

Im Workshop erhalten Sie wichtige Informationen zu dieser Pflegeunterstützung. Ausserdem berichten Direktbetroffene von ihren Erfahrungen: Eine Pflegerin aus Polen erläutert ihren Arbeitsalltag in der Schweiz und eine Tochter, welche die Betreuung ihres an Demenz erkrankten Vaters durch verschiedene Pflegesettings begleitet hat, zeigt aus Sicht der Arbeitgeberin die Chancen und Herausforderungen dieser Betreuungsform auf.

#### Moderation und Inputreferate:

Raphaella Hettlage, Fachstelle Gleichstellung Frau und Mann  
Melanie Martin, Fachfrau Migration und Gleichstellung

#### Teilnehmende:

Gosia J., Pflegerin aus Polen / Jacqueline Oesch, Angehörige

### Neue Wohnformen im Alter

Noch vor zwanzig Jahren war es selbstverständlich, dass ältere Menschen ins Altersheim umziehen, wenn ihnen ihre Wohnung zu gross wurde oder sie sich in den eigenen vier Wänden nicht mehr wohl fühlten. Heute möchten viele jedoch so lange wie möglich zu Hause bleiben, was gesamtwirtschaftlich gesehen oftmals auch sinnvoller ist. In der Zwischenzeit gibt es deshalb eine Vielzahl an neuen Wohnformen als Alternative zu den zu gross und leer gewordenen Familienwohnungen. Sie erfahren mehr zu:

- › Generationenwohnen
- › innovativen Alterswohnungen
- › Projekt «Wohnen für Hilfe»
- › Altershausgemeinschaften

Überdies wird Ihnen in dieser Plenumsveranstaltung aufgezeigt, wie Sie eine Mietwohnung ohne grosse Eingriffe altersgerecht gestalten können.

#### Moderation und Inputreferate:

Blaise Kropf, Alters- und Versicherungsamt der Stadt Bern  
Christoph Graf, Generationenwohnen Bern  
Barbara Beyeler, Schweizerischer gemeinnütziger Frauenverein Bern  
Evelyn Hunziker, Kompetenzzentrum Alter der Stadt Bern  
Peter Bühler, Hausgemeinschaft «füfufüfg»  
Stefan Tschachtli, procap Bern