



Stadt Bern
Direktion für Bildung
Soziales und Sport

Alters- und
Versicherungsamt



Immigrate e
immigrati italiani
vanno in pensione

Invecchiare



Migrantinnen und Migranten
aus Italien
im Pensionsalter

a dr Aare

La seconda edizione di questo opuscolo informativo per le immigrate e gli immigrati anziani che si intitolava «Invecchiare a dr Aare» si rivolgeva prevalentemente ai migranti italiani, la seconda edizione con il titolo «Envejecer mit em Bär» si rivolge anche alla comunità di lingua spagnola.

Con l'aumentare dell'età emergono nuove domande di vitale importanza come quella del pensionamento, o di importanza cruciale come quella delle assicurazioni per la vecchiaia, o su come affrontare la vita di tutti i giorni quando c'è bisogno di assistenza e di cure medicalizzate a domicilio o in una struttura medicalizzata. Le inchieste effettuate dimostrano che le immigrate e gli immigrati non riescono ad usufruire delle offerte disponibili anche perché non le conoscono – o perché le offerte non vanno incontro alle necessità delle donne e degli uomini anziani migranti.



Voi, care immigrate e cari immigrati, troverete in questo opuscolo le informazioni più importanti sulle varie iniziative che la città di Berna mette a vostra disposizione. Le storie biografiche di questo opuscolo fanno parte di questa pubblicazione come segno di sentito ringraziamento e della consi-

derazione con cui riconosciamo tutto quello che avete fatto per il bene del nostro paese e della città di Berna.

Nel corso degli ultimi anni le associazioni dei migranti e le organizzazioni per gli anziani hanno cominciato a lavorare insieme permettendo una comprensione migliore e reciproca. In particolare, il mio grazie va al gruppo di lavoro Anzianità & Migrazione che ha iniziato progetti condivisi e realizzati insieme in favore dell'integrazione delle immigrate e degli immigrati italiani e spagnoli che negli ultimi anni si è fortemente incrementata. È nostro desiderio continuare a percorrere questo cammino insieme. Assicuro alle due comunità e a voi tutti il mio sostegno ed i miei auguri più sentiti. ■

Edith Olibet

Direttrice per Istruzione, Sicurezza sociale e Sport della città di Berna

Sie halten die zweite Auflage der Informationsbroschüre für ältere Migrantinnen und Migranten in den Händen. Während die erste mit dem Titel «Invecchiare a dr Aare» sich ausschliesslich an die älteren Italienerinnen und Italiener gewendet hat, spricht die neue Broschüre «Envejecer mit em Bär» zusätzlich auch die ältere spanisch sprechende Bevölkerung an.

Mit dem Alter stellen sich viele Fragen: zur Pensionierung und zur finanziellen Altersvorsorge, zur Unterstützung bei der Bewältigung des Alltags, zu Betreuung und Pflege. Untersuchungen zeigen, dass Migrantinnen und Mi-

granten viele der bestehenden Angebote kaum nutzen, weil sie ihnen zu wenig bekannt sind oder weil sie zu wenig auf die spezifischen Bedürfnisse der interessierten Frauen und Männer eingehen.

Sie, liebe Migrantinnen und Migranten, finden in dieser Broschüre wichtige Informationen über die verschiedenen Angebote der Stadt Bern im Altersbereich. Nehmen Sie die Porträts von Migrantinnen und Migranten als unseren Dank und als Zeichen der Wertschätzung für Ihre Leistungen, die Sie zum Wohl unseres Landes und der Stadt Bern erbracht haben.

Während der letzten Jahre sind in Bern Vereinigungen im Migrationsbereich und Organisationen aus dem Altersbereich grosse Schritte aufeinander zugegangen und haben mehr Verständnis füreinander gewonnen. Besonders die von der Arbeitsgruppe Alter & Migration eingefädelt gemeinsamen Projekte haben die Integration der älteren italienischen und spanischen Migrantinnen und Migranten wesentlich gefördert.

Diesen Weg wollen wir zusammen weitergehen. Meine Unterstützung und meine guten Wünsche sind Ihnen sicher. ■

Edith Olibet

Direktorin für Bildung, Soziales und Sport der Stadt Bern



Pagina 7



Pagina 9



Seite 13



Seite 16

Contenuto	Inhalt	Contenido
Contatti ed indirizzi		4
«Mi trovo molto bene qui»		7
Sempre in movimento		9
Vivere bene ed in buona salute: piccole cose per aiutarci		11
«Wir würden es wieder so machen»		13
Il gruppo di lavoro Anzianità & Migrazione		15
Die Arbeitsgruppe Alter & Migration		15
El grupo de trabajo Vejez & Migración		15
«Mein Haus ist in Spanien»		16
Arbeitsgruppe Alter & Migration: Projekte und Aktivitäten 2001–2008		17
Gruppo di lavoro Anzianità & Migrazione: Progetti ed attività 2001–2008		19
Grupo de trabajo Vejez & Migración: Proyectos y actividades 2001–2008		21
Letteratura specializzata		23
Fachliteratur		23
Literatura especializada		23
Colophon		24
Impressum		24
Pie de imprenta		24

Rappresentanze/Cultura

Politik/Kultur

Comites

Belpstrasse 11
3007 Bern
031 381 87 55

Organismo istituzionale democraticamente eletto dalla comunità italiana in rappresentanza delle sue istanze e problematiche di ordine sociale, culturale ed assistenziale in collaborazione con il Consolato e l'Ambasciata d'Italia.

Die Verantwortlichen der Comites werden von der italienischen Gemeinde der Stadt und Region Bern demokratisch gewählt. Diese Institution vertritt die sozialen Anliegen ihrer Mitglieder beim italienischen Konsulat und bei der italienischen Botschaft. Sie ist im sozialen und kulturellen Bereich tätig und bietet Ihnen unter anderem einen Betreuungsdienst an.

Consolato d'Italia

Belpstrasse 11
3007 Bern
031 390 10 10



Religione/Spiritualità

Religion /Seelsorge

Missione Cattolica Italiana

Bovetstrasse 1
3007 Bern
031 371 02 43

La Missione si occupa con il suo personale composto da sacerdoti, suore e laici, della pastorale, degli aspetti sociali e culturali dei cattolici di lingua italiana a Berna e dintorni.

Die Missione mit ihren Priestern, Schwestern, Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern leistet die pastorale Arbeit für die italienisch sprechenden Katholiken und Katholikinnen von Bern und Umgebung. Sie verfügt unter anderem über Angebote im kulturellen und sozialen Bereich.



Assistenza finanziaria

Geld/ Vorsorge

Alters- und Versicherungsamt der Stadt Bern

Schwanengasse 14
3011 Bern
031 321 61 11

Le vostre risorse finanziarie non bastano per coprire le spese correnti? Se questo è il caso l'«Alters- und Versicherungsamt» è a vostra disposizione per valutare un eventuale diritto alle prestazioni complementari e vi aiuterà a riempire i formulari di richiesta.

Reichen die Einnahmen nicht, um die laufenden Ausgaben zu decken? Die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter des Alters- und Versicherungsamtes prüfen, ob Sie einen Anspruch auf Ergänzungsleistungen haben, und helfen Ihnen gerne beim Ausfüllen der Antragsformulare.

Patronati

INAS

Waisenhausplatz 28, 3011 Bern
031 381 09 45
oppure 381 25 59

INCA

Postfach 479, 3000 Bern 14
031 381 57 11

ITAL

Kornhausplatz 7, 3000 Bern 7
031 382 11 14

ACLI

Bovetstrasse 1, 3007 Bern
031 371 21 02

I Patronati offrono tutela alla collettività italiana per problemi previdenziali, infortunistici e assistenziali. Tutta l'attività è completamente gratuita.

Die Patronati beraten alle Italiener und Italienerinnen kostenlos in Fragen des Versicherungs- und Vorsorgerechts sowie der Unfallversicherung.



Abitare

Wohnen

Domicil

Koordination Heimeintritte
Neuengass-Passage 3
3011 Bern
031 307 20 20

L'organizzazione Domicil gestisce 14 residenze per le persone anziane della città di Berna. Questa ampia offerta comprende case per anziani con o senza assistenza medica o appartamenti per persone autosufficienti. Troverete sicuramente l'offerta più adatta ai vostri bisogni e preferenze.

Domicil führt 14 Heime für Seniorinnen und Senioren in der Stadt Bern. Das vielfältige Angebot umfasst Wohn-, Alters- und Pflegeheime sowie Siedlungen. Sie finden bestimmt das passende Angebot, je nachdem, welche Unterstützung Sie brauchen und welche Vorlieben Sie haben.



Cura a domicilio/ Aiuto domestico

Pflege zu Hause/
Haushalthilfe

Spitex Bern
Könizstrasse 60
3008 Bern
031 388 50 50

Se alzarsi, vestirsi, lavarsi o altre attività sono per voi difficili da eseguire e se avete bisogno di aiuto per svolgere queste attività, l'organizzazione Spitex di Berna vi potrà offrire questo tipo di assistenza. Anche persone malate e gravemente malate possono essere assistite a casa. Altri servizi esistenti: aiuto nel fare le spese, per fare il bucato, per cucinare e per altri lavori domestici.

La Spitex offre un nuovo servizio di cura a domicilio per le cure oncologiche.

Wenn Ihnen Aufstehen, Anziehen, Waschen oder andere Aktivitäten Mühe bereiten und Sie da oder dort Hilfe brauchen, kann Spitex diese bieten. Auch Kranke und Schwerkranke werden zu Hause gepflegt, und für krebserkrankte Personen gibt es die spitalexterne Onkologiepflege (SEOP). Weitere Spitex-Dienstleistungen: Unterstützung bei Einkaufen, Waschen, Kochen, Haushaltarbeiten usw.



Consigli/Formazione/Pensionamento

Beratung/Bildung/ Pensionierung

Pro Senectute Region Bern
Muristrasse 12
3006 Bern
031 359 03 03

Qui trovate per voi e per i vostri parenti informazioni e sostegno per tutte le domande riguardanti l'anzianità (finanze, abitare, salute, ecc.) semplici, competenti e gratuite. Inoltre la Pro Senectute della Regione di Berna offre attività riguardanti il tempo libero, lo sport e nel campo formativo diversi corsi, visite e viaggi in piccoli gruppi.

Hier finden Sie und Ihre Angehörigen Beratung und Unterstützung bei allen Altersfragen (Finanzen, Wohnen, Gesundheit usw.). Unkompliziert, kompetent und kostenlos. Zudem bietet die Pro Senectute Region Bern im Freizeit-, Sport- und Bildungsbereich vielfältige Kurse, Besichtigungen und Reisen in kleinen Gruppen an.

FASA
Fachstelle Sozialarbeit
der röm.-kath. Kirche Bern
Ausländerberatung
Burgunderstrasse 124
3018 Bern
031 994 04 51

Consulenza sociale e accompagnamento per stranieri in difficoltà esistenziali. Consulenza per gruppi, assistenza anziani e sviluppo di progetti sociali.

Die Fachstelle Sozialarbeit der römisch-katholischen Kirche Bern bietet Sozialberatungen an und begleitet Einzelpersonen sowie Gruppen. Sie ist in der Altersarbeit aktiv und entwickelt soziale Projekte.

Centro Familiare Italiano
Seftigenstrasse 41
3007 Bern
031 381 31 06

Consultorio d'ispirazione cristiana aperto a persone con difficoltà personali, di coppia e familiari.

Das Centro Familiare ist eine Beratungsstelle mit christlicher Grundlage, die Einzelpersonen, Ehepaaren und Familien offen steht.

Formazione
Freiburgstrasse 139c
3008 Bern
031 381 81 33

Scuola professionale con progetti e offerte di corsi per la terza età.

Formazione ist eine Berufsschule mit Projekten und Kursangeboten, die sich zum Beispiel an Leute wie Sie richten – an Frauen und Männer im sogenannten dritten Lebensalter.



Corso di tedesco

Deutschkurs

Fachstelle Sozialarbeit (FASA) der röm.-kath. Kirche Bern

Ausländerberatung
Burgunderstrasse 124
3018 Bern
031 994 04 51

Volete insieme ad altre persone italiane pensionate imparare il tedesco? Il corso è organizzato in base ai vostri bisogni. Per ogni domanda od informazione potete rivolgervi a FASA.

Wollen Sie zusammen mit anderen italienischen Rentnerinnen und Rentnern Deutsch lernen? Der Kurs geht speziell auf Ihre Bedürfnisse ein. Die selbstständige Bewältigung von Alltagsfragen steht im Zentrum.

Club 70

Centro sociale interculturale
per pensionati
Dreifaltigkeitskirche/
Chiesa della Trinità
Taubenstrasse 4
3011 Bern

Il Club 70 si trova alla Chiesa della Trinità ed è aperto ogni lunedì pomeriggio dalle ore 14 alle ore 17. Il Centro sociale interculturale per pensionati è aperto per la popolazione migrante anziana di ogni nazionalità e cultura. Si tratta d'un progetto FASA (Fachstelle Sozialarbeit der röm.-kath. Kirche Bern, Ausländerberatung) ed ha l'appoggio del gruppo di lavoro cittadino Anzianità & Migrazione.

Jeden Montag von 14 bis 17 Uhr ist der Club 70 in der Dreifaltigkeitskirche geöffnet. Diese Treffen mit sozialer Beratung sind offen für ältere MigrantInnen aus verschiedenen Ländern und Kulturen. Das Projekt der FASA (Fachstelle Sozialarbeit der röm.-kath. Kirche Bern, Ausländerberatung) wird von der städtischen Arbeitsgruppe Alter & Migration unterstützt.

Lavoro di volontariato

Freiwilligenarbeit

Benevol

Aarberggasse 8
3011 Bern
031 312 23 12

Desiderate imparare qualcosa di nuovo oppure mettere a disposizione le vostre capacità? Vi informiamo, vi consigliamo e vi mettiamo in contatto con Non-Profit-Organisationen, che lavorano nel campo sociale, culturale, sportivo e nella protezione dell'ambiente a livello di volontariato.

Möchten Sie etwas Neues kennen lernen oder Ihre Fähigkeiten gezielt einsetzen? Benevol informiert, berät und vermittelt Freiwillige an Non-Profit-Organisationen, in den Bereichen Soziales, Kultur, Sport und Umweltschutz/Ökologie.



Tempo libero

Freizeit

Casa d'Italia

Bühlstrasse 57
3012 Bern
031 301 90 74

Centro d'incontro e scambio socio-culturale e ricreativo aperto a tutti. Nella Casa d'Italia ha sede inoltre il Comitato Cittadino di Berna e Regione che rappresenta la comunità italiana.

Die Casa d'Italia ist ein Treffpunkt und Begegnungsort für alle. Sie bietet Ihnen die Möglichkeit, sich mit anderen in sozialen und kulturellen Fragen auszutauschen, aber auch, mit anderen die Freizeit zu verbringen. Die Casa ist das Zentrum vieler Gruppen und Vereine, zum Beispiel des Comitato Cittadino von Bern und Region, das die italienische Gemeinde vertritt.

UNITRE

Bühlstrasse 57
3012 Berna
031 382 53 43
segretariaberna@unitre.ch
www.berna.unitre.ch
www.unitre.ch

Apertura segretaria:
Martedì e venerdì, 16–19 h
Lunedì a venerdì, 9–12 h solo per informazioni telefoniche

Unitre è un'università popolare, che riveste un ruolo importante nella realtà socio-culturale degli italiani e dei italofofoni residenti nel cantone e nella città di Berna. L'Unitre si esprime sotto forma di un'associazione di volontariato e fa parte dell'Associazione Nazionale delle Università della Terza Età, siglata UNITRE – Università delle TRE ETÀ, con sede a Torino e che conta 300 sedi anche a livello internazionale. Attualmente vi sono 5 sedi in Svizzera e 2 sezioni. Essa si basa sul modello del Medio Evo quando l'Università era gestita dagli studenti e i docenti prestavano la loro opera gratuitamente perché ritenevano che il sapere è un dono che deve circolare gratuitamente.

All'Unitre può aderire e partecipare chiunque ne condivide i principi senza distinzione di etnia, religione, nazionalità, condizione sociale e convinzione politica.

Die Universität delle Tre Età Svizzera (Universität der drei Altersstufen, UNITRE Schweiz) ist eine italienische Volkshochschule mit internationaler Tragweite, organisiert als ehrenamtlicher Verein. Sie ist weltweit die erste Volkshochschule in italienischer Sprache, die ausserhalb eines italienisch sprechenden Raumes und ausserhalb Italiens gegründet wurde. Die UNITRE Schweiz setzt ihren Akzent nicht auf das Alter, sondern auf Menschen aller Altersstufen, weil die kulturellen und sozialen Anreize den Menschen während seines ganzen Lebens begleiten. Die UNITRE Standorte arbeiten mit schweizerischen und italienischen Institutionen, Unternehmen und Vereinigungen zusammen; die Unitre in Bern wurde im Juni 2008 eröffnet. ■

«Mi trovo molto bene qui»

Sono di Parma. Durante la seconda guerra mondiale la città di Parma è stata bombardata. Nel novembre 1946, subito dopo la guerra, l'ufficio di collocamento italiano mi ha mandato insieme ad un gruppo di dieci emigranti in Svizzera. Sono stato assunto da Fawag, una filiale di Hasler a Neuchâtel. In Svizzera mi hanno accolto bene e mi stimavano.



Nelson Assandri

Quando avevo guadagnato abbastanza soldi, sono tornato in Italia per sposare mia moglie e per fondare una famiglia. Anche mia moglie era di Parma. Quando abbiamo avuto un bambino sono ritornato in Svizzera per lavorare. Dopo qualche tempo sono andato

a prendere mia moglie e l'ho portata in Svizzera dopo avere ricevuto un permesso di lavoro anche per lei. Il bambino era rimasto in Italia con la nonna. Dopo tre anni di lavoro a Neuchâtel, siamo ritornati insieme in Italia, perché era lì che volevamo vivere. (...) Poiché la

situazione lavorativa era talmente instabile, abbiamo deciso di emigrare in Svizzera definitivamente. L'esperienza fatta mi aveva insegnato che era impossibile lavorare in Italia dovendo mantenere una famiglia. Nel 1951 sono venuto a Berna, dove sono stato assunto



Nelson Assandri si diverte a cucinare bene – per se e per i suoi ospiti.



Nelson Assandri si trova bene nel suo appartamento.



Le bambole le ha appena portate giù dal solaio.



Gli piace leggere e sfogliare nei suoi libri.

da Hasler. (...) Io mi sono trovato sempre bene con il lavoro qui in Svizzera. Ho imparato il dialetto bernese, in modo da non avere mai problemi sul lavoro. Sin dall'inizio sono sempre stato stimato. Da

lavoratore, più specificamente da meccanico, sono venuto in Svizzera; a Hasler sono diventato capogruppo e infine per diciassette anni sono stato vicecapo fino al mio pensionamento. In

tutto sono stato quaranta anni un dipendente di Hasler. (...)

Ho due figli, un figlio ed una figlia. Dopo il mio pensionamento ho lavorato per mio figlio a Muri, ma poi ho smesso, perché la salute di mia moglie peggiorava sempre più. Adesso lo aiuto ogni volta che ha di bisogno. Ho due nipoti e sono già bisnonno. Mia figlia è andata a vivere a la Neuveville, ma lavora tuttora a Berna. La mia famiglia la vedo tutte le settimane.

In Svizzera mi sono integrato molto bene; fin dall'inizio ho avuto dei buoni contatti con la gente, a prescindere dalla loro nazionalità. La nazionalità svizzera non mi è mai stata offerta e non sarò io a richiederla. (...)

Sono vedovo da cinque anni e mezzo, dopo essere stato sposato con mia moglie per 52 anni. Da quattro anni ho una compagna. Lei è molto attiva e mi sprona a fare delle passeggiate a piedi, perché io sono un po' pigro. Insieme invece passeggiamo molto ed ogni domenica pomeriggio andiamo a ballare al Kursaal. Anche la mia compagna è italiana. Una volta all'anno andiamo al mare, a Rimini.

Mi sento bene. Sto molto bene di salute; la mattina vado spesso in bicicletta a fare la spesa. Nella mia vita non sono quasi mai stato malato. So fare da solo tutte le faccende domestiche. In fondo anche le faccende di casa sono un buon passatempo. Ho sempre qualcosa da fare. È bello essere pieno di vitalità.

Estratto da: «Daheim in Italien, zu Hause in der Schweiz. Il prete nel letto». Vedi pagina 23.



Sempre in movimento



Olga Barboni Bellorini

Nacqui nel febbraio 1925 ad Olgiasio, in provincia di Varese. Ho un fratello più giovane di otto anni. Nostro padre era sarto, e la mamma lavorava a maglia. Ero brava a scuola. I miei genitori volevano che io studiassi, ma io non avevo assolutamente intenzione di andarmene da sola.

Andai a lavorare in cotonificio. I miei genitori, però, volevano assolutamente che io imparassi qualcosa. Allora, il sabato e la domenica mattina, quando la fabbrica era chiusa, andavo a fare il tirocinio presso un parrucchiere. Dopo il mio tirocinio, mi licenziai dalla fabbrica. Durante la settimana lavoravo in un salone

da parrucchiere, i fine settimana e la sera a casa. (...)

In gita con le mie amiche conobbi il mio futuro marito. Quando scoppiò la seconda guerra mondiale, dovette partire per la guerra. Durante una missione in Francia fu catturato dai tedeschi. Finita la guerra, poté finalmente

lasciare la Germania. Tornato in Italia, però, trovò una situazione pessima; era praticamente impossibile trovar lavoro. Dei cugini di mio padre che erano emigrati a Berna sapevano di un posto libero in un ufficio a Berna. Procurarono un contratto a mio marito, e nel 1946 emigrò in Svizzera. Si mise a cercarmi un posto da parrucchiere-



Olga Barboni lavora sempre presto e bene: sia con gli arnesi da parrucchiere che con lo straccio da spolvero o anche quando mette a posto i ricordi dei suoi viaggi.



Il suo cucciolotto di peluche deve sospirare a lungo per una carezza: Olga Barboni è molto attiva ed è spesso in giro fuori casa.

ra e ne trovò presto uno. A quei tempi, però, le donne potevano entrare in Svizzera solo con un contratto da domestica o da operaia di fabbrica. Allora, i miei futuri datori di lavoro mi rilasciarono un contratto da domestica. (...)

Un giorno, un poliziotto in borghese venne nel salone. Qualcuno mi aveva denunciato presso la polizia stranieri. Mi chiese se volevo il permesso di lavorare come parrucchiera. Quando risposi timidamente «sì», mi convocò in questura



La televisione per occupare il tempo.



Un gioiello dalla raccolta di gatti.

per regolare la mia situazione. (...) Mio marito ed io ci sposammo, ed io desideravo profondamente un bambino. Finalmente, nel 1956, nacque mia figlia. (...)

Dopo dieci anni ricevetti il permesso di soggiorno che permetteva di essere proprietari di un esercizio. Attraverso un annuncio sul giornale, trovai un negozio libero nella Marktgasse. Lo rilevai, e gestii il mio negozio «Coiffeur Olga» per trent'anni. Avevo posto per undici clienti. Il negozio andava bene. Solo durante la recessione, allora persi molti clienti perché molti italiani furono rimandati in patria. Nel 1988 chiusi il negozio. Nel mio appartamento ho aggiustato un angolo per continuare a pettinare delle clienti. (...)

Tutto considerato, mi sono trovata sempre bene qui. Poco a poco finii per imparare il Berndeutsch. Dal momento in cui ebbi il mio negozio, non pensai più di ritornare. (...)

Vivo da sola già da un po'. Sono sempre occupata. Lavoro molto a maglia, faccio i cruciverba, leggo un libro e mi occupo delle mie piante. Inoltre, mia figlia m'invita con sé in vacanza quando festeggio un compleanno «tondo». Anche con gruppi ho viaggiato molto. Finché sono sana, sarò sempre in giro. Normalmente, vado in città due volte al giorno. A volte prendo l'autobus e vado fuori città, scendo, faccio una piccola passeggiata e ritorno. Un po' di movimento ci vuole!

Estratto da: «Daheim in Italien, zu Hause in der Schweiz. Il prete nel letto». Vedi pagina 23.



Con il pensionamento s'inizia un nuovo periodo di vita. Molte cose cambiano, quando l'attività lavorativa viene a mancare. Tutto ciò può comportare sia delle difficoltà come anche dei vantaggi. Come penso di voler trascorrere il tempo a venire? Cosa ho desiderato da sempre di voler fare? Cosa mi preoccupa e cosa posso fare per trascorrere una vecchiaia serena e tranquilla? A queste domande che vengono spontanee vogliamo offrirvi alcune indicazioni, dei suggerimenti, che senz'altro vi possono essere di sostegno nell'affrontare con sicurezza la vita di tutti i giorni sia dal punto di vista fisico e psichico che dal punto di vista finanziario.

Coltivare le relazioni

- Cercate di coltivare tutte quelle relazioni che fanno bene alle due parti in causa. La ricchezza di cui un pensionato dispone è immensa: il tempo. Il tempo di ascoltare, di prestare attenzione, di partecipare, di sostenersi reciprocamente con le parole e i fatti.
- Restare autosufficienti e indipendenti nella terza età non significa affrontare da soli la vita, ma, al contrario, condividere e organizzare gli anni della vecchiaia con persone che ci sono vicine o cui siamo vicini. Una rete di sostegno dà fiducia e sicurezza e stimola mentalmente.
- Cercate appunto di coltivare in maniera mirata le varie relazioni interpersonali verso il/la partner, nei confronti dei figli, dei nipoti e di tutta la parentela, verso gli amici, verso i vicini giovani e di data recente e con quelli anziani e di lunga data, nei gruppi del quartiere e della comunità (associazioni, parrocchie, chiese).
- Interessatevi a volti nuovi e prendete l'iniziativa di conoscere persone nuove. Non aspettate che siano «gli altri» a fare il primo passo! Fatelo voi.
- Rispettate i vostri desideri e esprimete in modo chiaro e netto ciò che vi sta a cuore e che cosa vi aspettate.
- Cercate di parlare anche delle esperienze negative e cercate sempre di chiarire i malintesi ed i motivi di scontento.
- Cercate di definire la misura dell'intimità e della distanza che vi conviene nei rapporti con gli altri. Sapere quando volete essere soli e/o intraprendere un'iniziativa da soli, anche questo può essere un'esperienza valorizzante.
- Se i movimenti e gli spostamenti sono diminuiti e difficili, curate i rapporti in modo diverso: al telefono, con l'e-mail, gli SMS, scrivendo lettere, invitando gli altri a casa vostra, organizzando un servizio di trasporto o il trasferimento in taxi per andare a una manifestazione che vi interessa. ■

Accordare molta attenzione alla salute

- È con piacere o gran voglia che dobbiamo muoverci perché il movimento è essenziale per una buona qualità di vita. Una limitazione nei movimenti è quasi sempre dovuta alla mancanza di esercizio.
- Il movimento è indispensabile al mantenimento della consistenza minerale e della stabilità delle ossa, inoltre è importantissimo per l'attività del cuore e della circolazione del sangue.
- Muoversi tutti i giorni per almeno mezz'ora, fino a farci venire almeno una volta al giorno il cosiddetto «fiatone» è più che sufficiente.
- Evitate di aumentare di peso, ma non mangiando meno o poco; curate in questo senso la vostra alimentazione, che deve essere equilibrata, varia, sana ed appetitosa.
- Cercate di bere almeno 1,5 litri al giorno fuori dai pasti (acqua, tè).
- Mangiate molta frutta e verdura, preferibilmente 5 volte al giorno (cruda o cotta; ca. 100 grammi, una manciata).
- Mangiate ad ogni pasto secondo l'appetito pane, patate, pasta, riso o polenta.
- Il fabbisogno giornaliero di proteine è coperto assumendo da 100 a 120 grammi di carne, di carne di pollame o di pesce, 2 uova o 50 a 60 grammi di tofu o di legumi.
- La stessa quantità di proteine e contenuta in mezzo litro di latte, o di yogurt, in 50 a 75 grammi di formaggio, o 100 a 150 grammi di ricotta. >

- Adoperate preferibilmente gli olii ad alto valore nutritivo in una modesta quantità, come per esempio l'olio di oliva o l'olio di colza. Burro: non più di 10 a 20 grammi.
- Cercate di prendere poco zucchero e non più di un dolce al giorno.
- Andate spesso all'aria fresca, al sole: in questo modo si forma la vitamina D.
- Stendete una lista delle medicine, specialmente se abbiate da prendere più di tre medicine al giorno. Chiedete la lista delle medicine in farmacia o al medico. ■

Rimanere in gamba anche mentalmente

- Solo se mangiamo bene e beviamo a sufficienza il nostro cervello è in grado di funzionare bene.
- Il movimento regolare mantiene in movimento anche il cervello: la memoria e la concentrazione si manterranno più a lungo.
- Cercate di utilizzare sempre delle nuove strade ed itinerari per allenare il cervello a registrare tutti i punti di riferimento: ascoltate, leggete, fatevi spiegare, provate da soli con l'aiuto di qualcuno. In questo modo si creano nuovi contatti e nuove connessioni cerebrali.
- Se volete ricordarvi meglio di qualcosa, leggete a voce alta e raccontate ciò che avete letto a persone interessate.
- Cercate sempre nuovi stimoli mentali che siano utili e che vi piacciono: queste attività mentali infatti sono utili per la vita di tutti i giorni, per la soddisfazione personale, per il umore, per la salute, e possono servire alla famiglia ed alle nostre associazioni. Tutto ciò è fortemente motivante. ■

Chiarire gli aspetti finanziari

- Per vivere bene e tranquillamente il pensionamento dovete avere un quadro preciso delle vostre entrate, uscite ed esigenze/desideri per il periodo attivo che vi attende ed anche per gli anni in cui potreste avere bisogno di cure.
- Vi consigliamo di chiarire per tempo tutte le questioni finanziarie, prima di giungere all'età pensionabile. Essere ben informati dà la tranquillità e la sicurezza necessarie per affrontare i numerosi altri aspetti che diventano importanti in questa fase.
- A seconda della vostra situazione finanziaria, può succedere che la rendita AVS, le prestazioni della cassa pensione e i risparmi accumulati non siano più sufficienti. In tal caso le assicurazioni sociali prevedono delle prestazioni complementari. Rivolgetevi a un servizio di consulenza di Pro Senectute, al servizio di assistenza o all'ufficio di richiesta delle prestazioni complementari (vedi pagine 4-6).
- La grande parte delle donne e degli uomini pensionati desidera occuparsi personalmente delle proprie questioni finanziarie, il più a lungo possibile. Ma se questo aspetto diventasse troppo pesante, facilitatevi il lavoro incaricando la banca o la posta dei pagamenti regolari (telefono, corrente elettrica, canone radio e TV) attraverso la procedura di addebito diretto.
- Cercate di scegliere una persona di fiducia che ci può aiutare e regoli assieme a voi i pagamenti oppure rivolgetevi a un servizio fiduciario di Pro Senectute. ■

Bibliografia

Croce Rossa Svizzera:
vedi pagina 23.

Andreas Stuck,
Centro di Riabilitazione
Geriatrica, Spital Bern Ziegler:
«Tipps zur Prävention und
Gesundheitsförderung im Alter»
(Vortrag am Städtischen Alters-
forum Bern 2003).

«Wir würden es wieder so machen»



Wir sind immer noch auf der Hochzeitsreise», scherzt Luigina Salituro an einem schönen Sommertag auf ihrem von Pflanzen umgebenen Gartensitzplatz. Frisch verheiratet, kam die 20-Jährige 1962 mit ihrem Mann aus Kalabrien nach Bern. Beide mit einem Arbeitsvertrag.

Salvatore und Luigina Salituro

Sie arbeitete zuerst fünf Jahre lang in einer Buchbinderei, wo sie – unter anderem – von Hand und stundenlang die Seiten vieler Bücher und Nachschlagewerke zusammentrug und leimte.

Später machte sie während neun Jahren bei der Feller AG elektronische Kontrollarbeiten, «eine saubere und ruhige Arbeit». Nach der Geburt des dritten Kindes kündigte sie. Um das für die

fünfköpfige Familie zu knappe Einkommen ihres Mannes aufzubessern, putzte sie zwanzig Jahre lang abends Büros.

Salvatore Salituro hatte in Italien das Coiffeur-Diplom erworben, weil er nach Kanada auswandern wollte, wo bereits vier Geschwister lebten. Da schloss Kanada die Grenzen. Ein Onkel erzählte dem 27-Jährigen von der Schweiz, und so kam er 1961 für einige

Monate nach Bern, um im folgenden Frühling zusammen mit seiner Frau zu emigrieren. Er fing als Hilfsarbeiter in einer Metallfabrik an: 10 Stunden täglich, 60 Stunden pro Woche. Mit der Zeit lernte er, an einer computergesteuerten Maschine zu arbeiten. «Diese Arbeit, obwohl hart, schmutzig und laut, war sehr befriedigend, weil ich als Nichtdiplomierter diplomierten Leuten beibrachte, die Maschine zu bedienen und zu programmieren».



Luigina und Salvatore Salituro geniessen ihren Gartensitzplatz und pflegen die Pflanzen oft gemeinsam.



Im Grunde wollten sie immer zurückkehren, doch die Eheleute sind in Bümpliz geblieben.

ren», erzählt er. Er arbeitete 37 Jahre lang, bis zur Pensionierung, in der gleichen Firma.

«Unsere drei Kinder haben sich perfekt integriert», sagt der Vater. Und so sind die Eltern in Bümpliz geblieben, obwohl sie im Grunde immer zurückkehren wollten. «Ich bin hier zufrieden, aber nicht daheim», beschreibt Luigina Salituro diese schwierigen Gefühle. «Wir haben in Bümpliz liebe Leute gefunden, aber wir haben immer Heimweh.» Ihr Mann nickt. Jetzt wollen sie nicht mehr nach Kalabrien zurück; Luigina hat sogar entschieden, ihr Grab solle dereinst auf dem hiesigen Friedhof sein. Doch solange es möglich ist, besuchen sie die Verwandten: Ferien im Hause ihrer Schwester seien schöner als in jedem Hotel, schwärmt Luigina Salituro.



«Wenn man jung ist, will man fort.» Damals sind die Eltern ausgewandert, heute leben ihre Kinder in der Ferne.

Das Ehepaar stimmt in vielem überein, obwohl die beiden so verschieden sind: Ihr Mann sei stets lustig und optimistisch, sie eher ernst und pessimistisch,

sagt Luigina Salituro. Im Alltag machen sie vieles zusammen: einkaufen, kochen, spazieren, die Pflanzen pflegen – und die Kirche St. Antonius reinigen, eine Arbeit, für die Luigina Salituro seit zehn Jahren verantwortlich ist.



Salvatore und Luigina Salituro freuen sich am schönen Geschirr aus dem neuen Buffet.

«Wenn man jung ist, will man fort.» Luigina Salituro erinnert sich gut an ihren Aufbruch als 20-Jährige. Heute nun muss sie die Kinder loslassen. Die älteste Tochter lebt mit ihrer Familie in Griechenland, die jüngste zurzeit in Wien, der Sohn in Zürich – «und wir allein in Bümpliz». So hatten sie sich ihr Leben als Pensionierte nicht vorgestellt. Und doch: «Wir haben viel für die Familie gegeben und würden es wieder so machen: dare, dare, dare – und nichts erwarten.»
(gem)

Biografie von Salvatore Salituro in: «Daheim in Italien, zu Hause in der Schweiz. Il prete nel letto». Bezugsadresse siehe Seite 23.

Die Arbeitsgruppe Alter & Migration

Die Arbeitsgruppe Alter & Migration gibt es seit 2001. Sie hat verschiedene Aufgaben. Sie soll:

- Projekte und Massnahmen initiieren, welche die Integration der älteren ausländischen Bevölkerung fördern.
- die Öffentlichkeit via Medien über ihre Tätigkeiten informieren und damit unter anderem die Leistungen der älteren ausländischen zugunsten der einheimischen Bevölkerung sichtbar machen.
- den Austausch und die Zusammenarbeit zwischen den Alters- und Migrationsorganisationen fördern.

Auf den Seiten 17 und 18 finden Sie eine Auswahl dieser Projekte.

Wo Sie den ausführlichen Bericht der Arbeitsgruppe bestellen können, erfahren Sie auf Seite 23. ■

Il gruppo di lavoro Anzianità & Migrazione

Il gruppo di lavoro Anzianità & Migrazione esiste dal 2001. Il gruppo ha molteplici compiti:

- dare iniziativa a progetti ed interventi per sostenere l'integrazione della popolazione migrante anziana.
- è preposto all'informazione, tramite media, delle attività anche nell'intento di mettere in risalto quanto la popolazione anziana degli stranieri ha realizzato in favore degli autoctoni.
- sostenere lo scambio e la cooperazione all'interno delle organizzazioni in favore degli anziani e delle organizzazioni in favore degli immigrati.

Alle pagine 19 e 20 è elencata una scelta di alcuni progetti.

Apprendete dalla pagine 23 dove ordinare la relazione dettagliata del gruppo di lavoro. ■

El grupo de trabajo Vejez & Migración

El grupo de trabajo Vejez & Migración existe desde el año 2001. Tiene varios objetivos. Ha de:

- iniciar proyectos y medidas que favorezcan la integración de la población extranjera de mayor edad.
- informar al público sobre sus actividades a través de los medios y con ello, poner entre otras cosas los resultados de manifiesto que ha obtenido la población mayor extranjera a favor de la población nativa.
- fomentar el intercambio y la colaboración entre las organizaciones de la tercera edad y las organizaciones de inmigración.

En las páginas 21 e 22 podrá encontrar un resumen de estos proyectos.

Para obtener el informe detallado del grupo de trabajo, consulte la página 23. ■

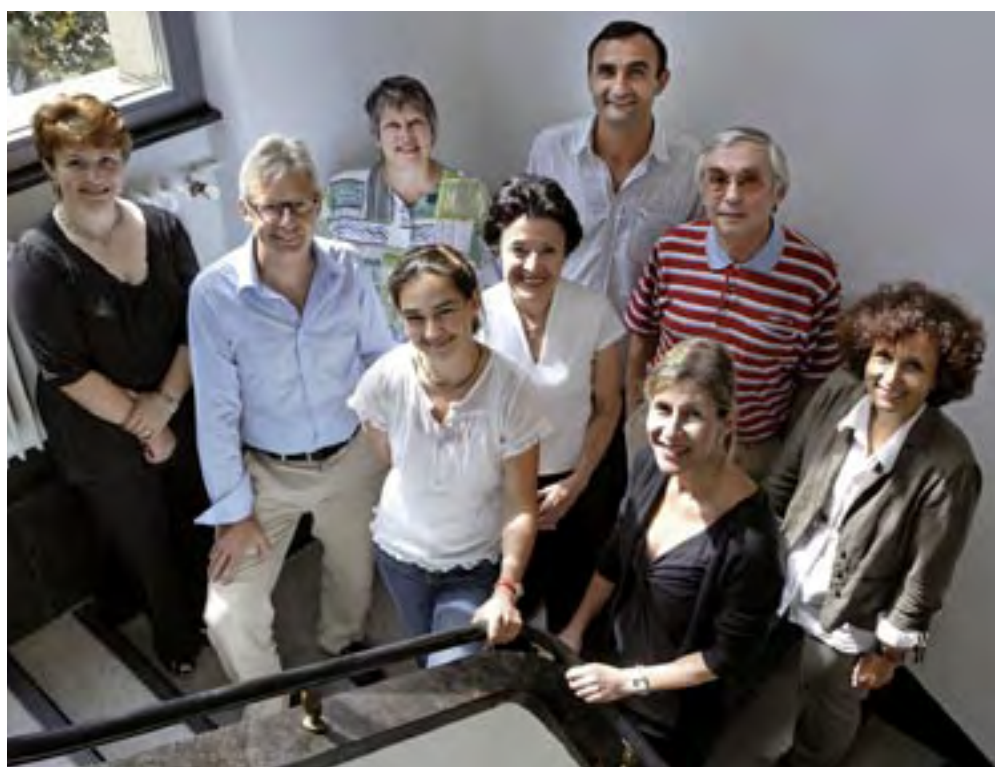
Von links/Da sinistra/De izquierda:

Agena Markovic-Preda (Vertreterin serbische Bevölkerung); Urs Leuthold, Alters- und Versicherungsamt; Erika Hügli, Alters- und Versicherungsamt; Simone Rijken, Spitex Bern; Sue Fankhauser, Red Social; Qazim Hajzeraj (Vertreter kosovarische Bevölkerung); Lorenzo Calabria, Commissione Anzianità & Migrazione; Anna-Claude Slongo, Pro Senectute Region Bern; Regula Roth, Domicil.

Auf dem Bild fehlen Ivan Rados (Vertreter aus Kroatien) und Anna Rudeberg, Centro Familiare.

Sull'illustrazione mancano Ivan Rados (rappresentante da Croazia) e Anna Rudeberg, Centro Familiare.

En la imagen faltan Ivan Rados (represente de Croacia) y Anna Rudeberg, Centro Familiare.





«Mein Haus ist in Spanien»

Zur Siestazeit liegt Ramon Pérez auf dem Bett in seinem Zimmer, das Fenster weit offen. Man hört Stimmen, ein vorbeifahrendes Auto, die Klingel eines Velos, das Geräusch der Einkaufswägel vor der Migros vis-à-vis, Kinder, die sich vergnügen und lachen, dazwischen Vogelrufe aus den Bäumen im Vorgarten des «Lorrainehof». Hier, im Alters- und Pflegeheim der Heilsarmee, wohne er schon «un tiempo», eine Zeitlang, sagt Ramon Pérez. Gefragt nach seinen täglichen Beschäftigungen, bleibt er wortkarg: «Comer y dormir», essen und schlafen. Im «Lorrainehof» ist Ramon Pérez wohl gelitten, gilt aber

eher als Einzelgänger. Holt ihn jemand von der Asociación para Mayores ab, so nimmt er gerne an der Weihnachtsfeier der Misión teil.

Jetzt sitzt der 72-Jährige im Raucherstübli, wo sich stets ein paar Leute einfinden, um mehr oder weniger schweigsam zu rauchen. Offensichtlich erzählt Ramon Pérez ganz gerne ein bisschen aus seinem Leben. Nach dem frühen Tod der Eltern sei er zusammen

mit seinen Geschwistern bei den Grosseltern aufgewachsen, umgeben von Onkeln, Tanten und deren Kindern. Auf dem Land, in der Nähe von La Coruña. Auf dem Hof habe es zwar Arbeit, aber wenig Geld gegeben. Ramon Pérez reibt Daumen und Zeigefinger der rechten Hand aneinander. Eine Geste, die er im Zusammenhang mit Geld noch oft wiederholen wird.

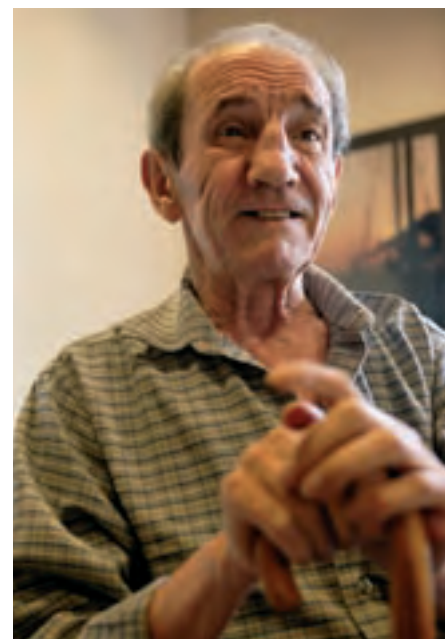
Im September 1964, so Ramon Pérez, habe er auf der Suche nach Arbeit und Verdienst Galizien verlassen und sei als Einziger der Familie in die Schweiz gekommen. Er war 28 und damit im besten Alter, findet er heute. Doch viel verdient hat er hier offensichtlich nicht. Er habe seine Familie nur selten besuchen können, berichtet der alte Mann – und Besuch erhielt

er keinen. Warum? Seine Geste mit Daumen und Zeigefinger sagt.

Ramon Pérez arbeitete in Genf als Kohlenarbeiter und in der Weinlese. Später in Berner Fabriken, so in der Brauerei Gurten als Flaschensortierer, in einer Glasfabrik, auch im Gastgewerbe. Zum Heiraten habe er nie Zeit und zu wenig Geld gehabt, sagt er. Eigentlich habe er immer gedacht, er werde in die Heimat zurückkehren, sagt Ramon Pérez. Er wohne nun zwar hier, im «Lorrainehof», habe hier sein eigenes Zimmer, doch «mein Haus ist in Spanien». (gem)



Im Raucherstübli trifft man immer jemanden.



Ramon Pérez lebt schon eine Zeitlang im «Lorrainehof».

Anerkennung der älteren Migrationsbevölkerung

Mit Öffentlichkeitsarbeit zu den einzelnen Projekten, mit Biografiearbeiten und mit der vorliegenden Informationsbroschüre will die Arbeitsgruppe die Anerkennung der älteren Migrationsbevölkerung in der Stadt Bern fördern. Diese Anerkennung soll die Zufriedenheit und die Lebensqualität der älteren Immigrantinnen und Immigranten positiv beeinflussen.

Zusammenarbeit und Vernetzung im Alters- und Migrationsbereich

Die Arbeitsgruppe führt Veranstaltungen durch, um die Zusammenarbeit zwischen den Alters- und Migrationsorganisationen in der Stadt Bern zu fördern.

- Dezember 2001: Rund 25 Teilnehmende diskutierten in diesem Workshop, in welchen Bereichen die Stadt Bern aktiv werden sollte.
- April 2002–Mai 2008: Zum Informations- und Erfahrungsaustausch lädt die Arbeitsgruppe immer wieder Organisationen an ihre Sitzungen ein, zum

Beispiel: Benevol-Freiwilligenagentur, Behindertenkonferenz Region Bern, Sehbehinderte BRSB, Pro Infirmis, Pro Auditio, Blindenbund, Polizeiinspektorat (Einbürgerung). Ziel der Treffen ist eine Öffnung dieser Institutionen gegenüber den älteren Ausländerinnen und Ausländern.

- Herbst 2002, 2004 und 2008: Meetings für Alters- und Migrationsorganisationen. Neben der Vernetzung der Organisationen informiert die Arbeitsgruppe an diesen Anlässen über ihre Tätigkeit und nimmt Anregungen für künftige Aktivitäten und Projekte auf. Die Meetings werden von jeweils 60 bis 100 Teilnehmenden aus Alters- und Migrationsorganisationen besucht.

Deutschkurs für Ältere

Sechzehn Italienerinnen und Italiener zwischen 74 und 86 Jahren nahmen im Januar 2004 erstmals an einem Deutschkurs für Ältere teil. Verbesserte Deutschkenntnisse sollen dazu beitragen, den Alltag besser beeinflussen und bewältigen zu können. Die Volkshochschule Bern führte den Kurs in der Casa d'Italia durch.

Besuche in Alters- und Pflegeheimen

Die Arbeitsgruppe organisierte mehrere Besuche italienischer und spanischer Gruppierungen in Alters- und Pflegeheimen. Damit will sie die Zusammenarbeit aktivieren und den gegenseitigen Informationsaustausch fördern: Einerseits sollen die Verantwortlichen der Alters- und Pflegeheime durch diesen Austausch ihre Dienstleistungen auch auf die Bedürfnisse älterer Ausländerinnen und Ausländer ausrichten – andererseits sollen sich die älteren Italienerinnen und Italiener, Spanierinnen und Spanier realistische Vorstellungen von den Alters- und Pflegeheimen machen können.

Informationsveranstaltungen

Die Arbeitsgruppe führte Informationsveranstaltungen bei italienischen und spanischen Gruppierungen durch, um die städtischen Angebote im Altersbereich besser bekannt zu machen. Damit sollen die Mitglieder dieser Gruppierungen aus erster Hand mehr über die unterschiedlichen Dienstleistungen im Altersbereich erfahren. >

Die Mediterrane Abteilung im Domicil Schwabgut

Im Herbst 2008 wurde im 9. Stock des Domicil Schwabgut in Bern die erste Mediterrane Abteilung eröffnet. Zuerst richteten die zehn Bewohnerinnen ihr je eigenes Zimmer mit ihren Möbeln und mit persönlichen Sachen ein. Danach ging's um die gemeinsame Stube: Sie wünschen sich ein Sofa und wollen eine Ecke fürs Beten gestalten. In der grossen Wohnküche werden die Mahlzeiten gemeinsam geplant, gekocht und gegessen. Wer mag, hilft dem Personal rüsten und kochen, auf-tischen und abräumen, Geschirr waschen >



Zudem erhalten sie Informationen zu präventiven Aspekten im Alter (z. B. Vermeiden von Stürzen; Ernährung und Bewegung).

Spitex per noi für Fremdsprachige

Klientinnen und Klienten, die sich mit dem Pflegepersonal sprachlich nur schlecht verständigen können, betreut Spitex Bern nach Möglichkeit mit Mitarbeitenden, die deren Muttersprache sprechen. Zudem sind einzelne Broschüren und Informationsmaterialien ins Italienische, Spanische und Französische übersetzt worden. Damit will Spitex Bern den Anteil an ausländischen Klientinnen und Klienten erhöhen. Untersuchungen haben nämlich ergeben, dass ältere Ausländerinnen und Ausländer die Dienste der Spitex Bern weniger häufig nutzen als ältere Schweizerinnen und Schweizer. Dies ist umso erstaunlicher, als Gesundheitsindikatoren bei der älteren ausländischen Bevölkerung schlechtere Werte zeigen als bei der gleichaltrigen Schweizer Bevölkerung. Rund 28 Prozent der befragten 55- bis 64-jährigen Ausländerinnen und Ausländer beziehen eine Invalidenrente (gleichaltrige Gesamtbevölkerung: 12 Prozent).

Weiterbildung von MultiplikatorInnen aus ausländischen Organisationen

Rund 30 Personen aus ausländischen Organisationen besuchten im Februar 2002 einen dreitägigen Weiterbildungskurs der Pro Senectute Region Bern. Sie alle

> und versorgen. Nach dem Essen ziehen sich die einen bald zurück, andere unterhalten sich am langen Tisch, hören zu. Das Personal der mediterranen Hausgemeinschaft ist entweder zweisprachig oder kann sich in Italienisch verständigen.

Informationen:
Domicil Schwabgut, Normannenstrasse 1, Tel. 031 997 77 77.

waren sogenannte Multiplikatoren, also Schlüsselpersonen, die als Mitarbeitende, Beratende oder Freiwillige viel Kontakt zu ausländischen Klientinnen und Klienten haben. Im Kurs lernten sie die ambulanten, soziokulturellen und stationären Angebote der Altersarbeit kennen und erhielten Informationen über die Sozialversicherungen und aus der Gerontologie. Ziel des Kurses war es, die Ausländerinnen und Ausländer, denen der Altersbereich häufig zu wenig bekannt ist, über die Angebote zu informieren. Zudem sollten sie Vorurteile und Misstrauen ablegen können, indem die Behörden und andere Institutionen sich den Kursteilnehmenden vorstellten. Der Kurs wird dank seines Erfolges und der hohen Beteiligung wiederholt.

Vereinigung von pensionierten Spanischsprechenden

2006 gründeten engagierte ältere Spanischsprechende die «Asociación de Mayores y Jubilados Espanoles e Hispanohablantes de Berna». Der Verein führt regelmässig Informationsveranstaltungen zu den Sozialversicherungen, zu Ergänzungsleistungen der

AHV, zu Heimaufenthalten und Spitex durch. Der Prävention wird grosse Beachtung geschenkt: Angeboten werden zum Beispiel Ernährungsberatungen, Informationen von Gerontologinnen, Gedächtnistraining, Gymnastik- und Entspannungskurse.

Mediterrane Abteilung im Domicil Schwabgut

Eine repräsentative Umfrage unter der älteren italienischen Bevölkerung hat ergeben, dass diese mehrheitlich eine italienische Abteilung in einem Schweizer Altersheim wünscht. Gestützt darauf, gab die Arbeitsgruppe Alter & Migration eine Bedürfnisabklärung in Auftrag, um herauszufinden, wie diese Abteilung beschaffen sein müsste, damit sie den Bedürfnissen der älteren Italienerinnen und Italiener entspricht. Das Ergebnis war ein Konzept «mediterrane Abteilung». Dank der Initiative des Heimleiters von Domicil Schwabgut liess die Realisierung des Konzepts nicht auf sich warten: Unmittelbar nach der baulichen Sanierung des Heims konnten die ersten italienischen Bewohnerinnen und Bewohner im Herbst 2008 ihr neues Domicil beziehen. ■



Riconoscimento della popolazione emigrata anziana

Tramite la divulgazione di singoli progetti, di lavori fatti sulle biografie delle persone e del presente opuscolo informativo, il gruppo di lavoro vuole promuovere il riconoscimento della popolazione emigrata ed anziana residente nella città di Berna. Tale intento è volto ad influenzare in modo positivo l'attenzione della comunità degli Italiani anziani.

Corsi di lingua tedesca adattati agli anziani

Sedici italiani tra 74 e 86 anni hanno partecipato nel 2004 per la prima volta ad un corso di lingua tedesca adattato alla loro età. Le migliori conoscenze della lingua tedesca devono così contribuire a poter affrontare in maniera più facile le esigenze della vita quotidiana. L'università popolare ha svolto il corso nei locali della Casa d'Italia.

Visite alle case per anziani e di cura

Il gruppo di lavoro Anzianità & Migrazione ha organizzato per le associazioni italiane e di lingua spagnole visite accompagnate nelle case per anziani e nelle strutture di cura. In tal modo si vuole attivare la collaborazione e promuovere le informazioni reciproche. Da un lato i responsabili delle case per anziani e di cura possono focalizzare i loro servizi anche in merito alle esigenze degli stranieri anziani e d'altro canto gli italiani così come le cittadine ed i cittadini di lingua spagnola possono farsi un'idea concreta della realtà nelle case per anziani e di cura. >



Il reparto mediterraneo nella Casa di riposo Domicil Schwabgut

Nel corso dell'autunno 2008 è stato inaugurato il primo reparto mediterraneo nella città di Berna. I 10 nuovi ospiti hanno preso possesso della loro camera con i loro mobili e con i loro oggetti personali. Si sono poi dedicati allo spazio di soggiorno comune: hanno chiesto un divano ed un angolo per pregare. Nella grande cucina a tinello organizzano e preparano i pasti che consumano insieme. Chi se la sente aiuta il personale nella preparazione dei cibi, a cucinare, a mettere la tavola e a sparcchiare, a lavare piatti e >



Manifestazioni informative

Il gruppo di lavoro Anzianità & Migrazione ha organizzato manifestazioni informative sia per la comunità italiana che per quella di lingua spagnola al fine di far conoscere le offerte cittadine nell'ambito del settore degli anziani.

Spitex per noi

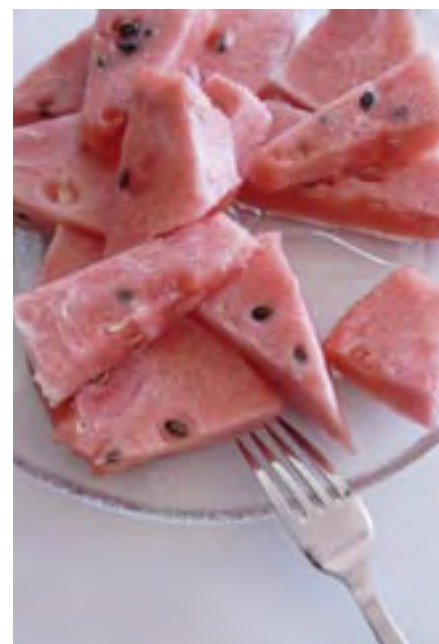
Clienti di lingua straniera i quali hanno difficoltà a capirsi con il personale curante, vengono curati preferibilmente e secondo le disponibilità da collaboratrici che parlano la loro lingua madre. Inoltre sono stati tradotti alcuni opuscoli in lingua italiana, spagnola e francese.

«Asociación de Mayores y Jubilados Espanoles y Hispanohablantes de Berna»

L'«Asociación» è stata fondata nel 2006 da un'associazione trainante di pensionati di lingua spagnola. Tale associazione promuove ed organizza iniziative volte ad informare i migranti di lingua spagnola/ispánica sulle assicurazioni sociali, sui contributi complementari dell'Assicurazione Invalidità Svizzera AI, sui soggiorni nelle case di riposo per anziani, sull'organizzazione dell'assistenza a domicilio medicalizzata Spitex. L'«Asociación» si occupa anche e soprattutto della prevenzione avvalendosi di consulenze sull'alimentazione, di gerontologia, di corsi per il training della memoria, corsi di ginnastica e di training autogeno.

Reparto mediterraneo nella casa di riposo Schwabgut (Domicil)

L'inchiesta che era stata condotta nel 2000 sulla popolazione dei migranti italiani aveva messo in evidenza l'esigenza di un reparto italiano all'interno di una struttura svizzera per anziani. In base a questa indicazione il gruppo di lavoro Anzianità & Migrazione ha studiato le modalità per la realizzazione di un reparto adatto ai migranti italiani in una struttura svizzera. Grazie all'iniziativa del direttore della Casa Domicil Schwabgut è stato realizzato nel quadro della ristrutturazione del Domicil Schwabgut il cosiddetto reparto mediterraneo secondo i criteri emersi dall'indagine preliminare e che poteva andare incontro alle necessità evidenziate. Non appena la ristrutturazione del Domicil Schwabgut era terminata, nel corso dell'autunno 2008, le prime pensionate ed i primi pensionati italiani potevano andare a viverci. ■



> stoviglie e a riordinarle. Dopo il pasto alcuni si ritirano e altri fanno conversazione ed ascoltano gli altri. Il personale del reparto mediterraneo parla le due lingue, l'italiano e il tedesco, ma comunque se la cava con l'italiano!

Informazioni: Domicil Schwabgut, Normannenstrasse 1, Tel. 031 997 77 77.

Reconocimiento de la población migratoria de edad avanzada

A base de relaciones públicas integradas en los proyectos individuales, trabajos biográficos y el presente folleto informativo, el grupo de trabajo pretende impulsar el reconocimiento de la población migrante mayor en la ciudad de Berna. Este reconocimiento tiene el objetivo de ejercer una influencia positiva sobre la satisfacción y la calidad de vida de las mujeres y hombres emigrantes de edad avanzada.

Curso de alemán para mayores

Dieciséis mujeres y hombres italianos entre 74 y 86 años de edad, participaron en enero de 2004, por primera vez en un curso de alemán para mayores. Mejores conocimientos del alemán, contribuirán a influir mejor en el día a día y a superarlo con más facilidad.

Visitas a residencias de ancianos y centros de asistencia

El grupo de trabajo ha organizado varias visitas de grupos de españoles e italianos a residencias de ancianos y centros de asistencia. El objetivo por una parte es que los responsables de las residencias de ancianos y de los centros de asistencia, orienten sus servicios a las necesidades de las extranjeras y los extranjeros mayores, y por otra parte, que las personas mayores de origen español e italiano puedan hacerse una idea realista de estas residencias de ancianos y centros de asistencia.



Sección mediterránea en el Domicil Schwabgut

En otoño del 2008 se inauguró la primera sección mediterránea en la 9a planta del Domicil Schwabgut en Berna. Las diez internas amueblaron en primer lugar sus respectivas habitaciones con sus propios muebles y con sus objetos personales. A continuación le tocó el turno a la sala común: Desean tener un sofá y quieren convertir una esquina en un espacio para oraciones. En la amplia cocina comedor se planean las comidas, se preparan y se comen en acción común. Quien quiera puede ayudar al personal >



Eventos informativos

El grupo de trabajo ha organizado eventos informativos con grupos españoles e italianos, para darles a conocer mejor las ofertas municipales que existen para la tercera edad.

Spitex para nosotros

Spitex Bern asistirá a clientas y clientes que hablen un idioma extranjero y tengan dificultades de comunicarse con el personal de asistencia, con empleados que a ser posible, también hablen su lengua materna. Además, se han traducido algunos folletos y material informativo en español, italiano y francés.

Asociación de jubilados de habla española

Un grupo de mayores comprometidos de habla española, fundaron la Asociación de Mayores y Jubilados Españoles e Hispanohablantes de Berna en el 2006. Esta asociación organiza periódicamente eventos informativos sobre seguros sociales, prestaciones complementarias de la seguridad social, permanencias en residencias y sobre Spitex. Se presta una gran atención a la prevención: La oferta incluye asesoramiento nutricionales, informaciones de gerontólogas, entrenamiento de la memoria, cursos de gimnasia, tai-chi y relajación.

Sección mediterránea en el Domicil Schwabgut

Una encuesta representativa entre la población mayor de italianos, ha dado por resultado que la mayor parte desearía una sección italiana en una residencia de ancianos suiza. A raíz de ello, el grupo de trabajo Vejez & Migración ha encargado un estudio de necesidades, para averiguar las condiciones que debería reunir tal sección, para que responda a las necesidades de la población mayor de italianos. Gracias a la iniciativa del director de la residencia Domicil Schwabgut, la realización del concepto «sección mediterránea» no tardó mucho en llegar: Directamente después de la rehabilitación estructural de la residencia, llegaron los primeros mayores italianos que pudieron instalarse en otoño de 2008 en su nuevo domicilio. ■



> a limpiar las verduras y a cocinar, a poner y a quitar la mesa, a fregar los platos y a guardarlos. Después de comer, algunos se retiran al poco tiempo mientras que otros mantienen conversaciones en la mesa larga o escuchan. El personal de la comunidad doméstica mediterránea suele ser o bien bilingüe o es capaz de comunicarse en italiano.

Informaciones: Domicil Schwabgut, Normannenstrasse 1, Tel. 031 997 77 77.

<p><i>Titel der Publikation</i> <i>Titolo della pubblicazione</i> <i>Título de la publicación</i></p>	<p><i>HerausgeberIn</i> <i>Editore</i> <i>Edición</i></p>	<p><i>Zu beziehen bei:</i> <i>Da commandare presso:</i> <i>Puede obtenerse en:</i></p>
<p>Andrea Aeschlimann: Daheim in Italien, zu Hause in der Schweiz. «Il prete nel letto». Lebensgeschichten italienischer Migrantinnen und Migranten. Biografie di italiani residenti a Berna.</p>	<p>Stämpfli Verlag Bern, 2007.</p>	<p>Im Buchhandel und bei: Fachstelle für Sozialarbeit (FASA), Lorenzo Calabria Burgunderstrasse 128, 3018 Bern lorenzo.calabria@kathbern.ch</p>
<p>Spanische Migrantinnen und Migranten in der dritten Lebensphase.</p>	<p>Carolin Krauss, Lizenziatsarbeit am Institut für Ethnologie der Universität Bern, 2005.</p>	<p>www.ava.bern.ch → Alterspolitik</p>
<p>Selbständig bleiben im Alter – ein Ratgeber. Autonomi nella terza età – guida pratica.</p>	<p>Schweizerisches Rotes Kreuz, Bern, 2004. Croce Rossa Svizzera, Berna, 2005.</p>	<p>Schweizerisches Rotes Kreuz Logistik CH, 3084 Wabern Tel. 031 960 75 75 logisitkCH@redcross.ch</p>
<p>Bericht der Arbeitsgruppe Alter & Migration 2001/2 und 2003/4. Relazione del gruppo di lavoro Anzianità e Migrazione 2001/2 e 2003/4.</p>	<p>Alters- und Versicherungsamt der Stadt Bern; Bern, 2002 und 2004.</p>	<p>www.ava.bern.ch → Alterspolitik</p>
<p>Bedürfnisabklärung Deutsch-Kurs für ältere Italienerinnen und Italiener in der Stadt Bern. Schlussbericht.</p>	<p>Alters- und Versicherungsamt der Stadt Bern; Bern, Februar 2003.</p>	<p>www.ava.bern.ch → Alterspolitik</p>
<p>Welche Erwartungen haben ältere Italienerinnen und Italiener an eine mediterrane Abteilung in einem Domicil-Altersheim?</p>	<p>Alters- und Versicherungsamt der Stadt Bern; Bern, Februar 2003.</p>	<p>www.ava.bern.ch → Alterspolitik</p>
<p>Wenn einer eine Reise tut... Länder, Menschen und Geschichten. Seniorinnen und Senioren zwischen Tradition und Innovation. Ein Pilotprojekt für Bern West.</p>	<p>Formazione Regionalstelle Bern der Stiftung ECAP Bern, 2003. Comitato Cittadino d'Intesa di Berna e Regione,</p>	<p>Formazione, Freiburgstrasse 139c 3008 Bern, Tel. 031 381 81 33 www.formazioneberna.ch</p>
<p>Sondaggio sulla terza età. Befragung von betagten italienischen Staatsangehörigen, wohnhaft in der Stadt Bern. Italienische und deutsche Ausgabe.</p>	<p>Commissione Anzianità & Migrazione; Bern, 2002/3.</p>	<p>Fachstelle für Sozialarbeit (FASA) Lorenzo Calabria Burgunderstrasse 128, 3018 Bern lorenzo.calabria@kathbern.ch</p>
<p>Handlungsbedarf für Organisationen im Alters- und Migrationsbereich in der Stadt Bern. Forschungsbericht.</p>	<p>Direktion für Soziale Sicherheit der Stadt Bern/Pro Senectute der Stadt Bern/Hochschule für Sozialarbeit HSA Bern; Bern, 2001.</p>	<p>www.ava.bern.ch → Alterspolitik</p>
<p>MigrantInnen im Pensionsalter in Bern West. Eine Erhebung über die Lebensbedingungen und Bedürfnisse pensionierter MigrantInnen.</p>	<p>Sozial- und Beratungsdienst der katholischen Kirchgemeinden St. Antonius und St. Mauritius; Bern, 2001.</p>	<p>Fachstelle für Sozialarbeit (FASA) Lorenzo Calabria Burgunderstrasse 128, 3018 Bern lorenzo.calabria@kathbern.ch</p>
<p>www.alter-migration.ch</p>	<p>Pro Senectute/Eidg. Ausländerkommission (EKA)/Migros Kulturprozent.</p>	

Herausgeberin/Edizione/Edición
Arbeitsgruppe Alter & Migration

Redaktion/Redazione/Redacción
Gerlind Martin, Freie Journalistin
Gerontologin SAG
puncto Pressebüro, Bern

Übersetzung/Traduzione/Traducción
Centro Familiare Italiano, Bern
Compendi, Bern

Fotos/Fotografia/Fotografía
Iris Krebs, Bern

Gestaltung/Realizzazione/Presentación
Infopub, Hans Peter Wermuth, Bern

Korrektorat/Correzione/Revisión
Priska Vogt, Bern

Druck/Stampa/Imprenta
Rub media AG, Bern

Auflage/Edizione/Edición
3000/Oktober 2008

© 2008

Alters- und Versicherungsamt der Stadt Bern

Die Herausgeberin dankt den Mitarbeiterinnen
des Centro Familiare Italiano Bern für die
unentgeltliche Übersetzung ins Italienische
Gli editori ringraziano per la traduzione
offerta dal Centro Familiare di Berna

Die Broschüre können Sie gratis beziehen bei:
Potete richiedere gratuitamente questo
opuscolo presso:
Podrá obtener el folleto de forma gratuita en:

Alters- und Versicherungsamt
Erika Hügli
Schwanengasse 14
3011 Bern
erika.huegli@bern.ch





Stadt Bern
Direktion für Bildung,
Soziales und Sport

Alters- und
Versicherungsamt



Emiigrantes españoles
en la edad
de la jubilación

Envejecer



Migrantinnen und
Migranten aus Spanien
im Pensionsalter

mit em Bär

Tiene en sus manos la segunda edición del folleto informativo para mujeres y hombres migrantes mayores. Mientras que el primer folleto con el título «Invecchiare a dr Aare» se dirigía exclusivamente a personas italianas mayores, el nuevo folleto «Envejecer mit em Bär» además, pretende llegar a la población mayor de lengua española.

A medida que avanza la edad, surgen muchas preguntas: acerca de la jubilación y de la previsión para la vejez, acerca del apoyo para superar el día a día, acerca de la asistencia y el cuidado que pueda hacer falta. Estudios han mostrado que mujeres y hombres migrantes apenas aprovechan muchas de las ofertas que existen al respecto, porque les resulta poco familiar o porque no corresponden suficientemente a las necesidades específicas de las mujeres y hombres interesados.



Ustedes, estimados migrantes, podrán encontrar en este folleto informaciones importantes acerca de las distintas ofertas de la ciudad de Berna para la tercera edad. Considere los retratos de mujeres y hombres migrantes como señal de agradecimiento y aprecio que

sentimos por sus esfuerzos prestados, que han contribuido al bienestar de nuestro país y de la ciudad de Berna.

A lo largo de los últimos años, las asociaciones del ámbito migratorio y las organizaciones de la tercera edad en Berna se han ido acercando en gran medida consiguiendo una mayor comprensión mutua. Los proyectos comunes, por iniciativa del grupo de trabajo Alter & Migration (Vejez & Migración) en particular, han impulsado considerablemente la integración de mujeres y hombres migrantes españoles e italianos de avanzada edad. Este es el camino que queremos seguir juntos. Les aseguro mi apoyo y mis mejores deseos. ■

Edith Olibet

Directora de educación, asuntos sociales y deporte de la ciudad de Berna

Sie halten die zweite Auflage der Informationsbroschüre für ältere Migrantinnen und Migranten in den Händen. Während die erste mit dem Titel «Invecchiare a dr Aare» sich ausschliesslich an die älteren Italienerinnen und Italiener gewendet hat, spricht die neue Broschüre «Envejecer mit em Bär» zusätzlich auch die ältere spanisch sprechende Bevölkerung an.

Mit dem Alter stellen sich viele Fragen: zur Pensionierung und zur finanziellen Altersvorsorge, zur Unterstützung bei der Bewältigung des Alltags, zu Betreuung und Pflege. Untersuchungen zeigen, dass Migrantinnen und Mi-

granten viele der bestehenden Angebote kaum nutzen, weil sie ihnen zu wenig bekannt sind oder weil sie zu wenig auf die spezifischen Bedürfnisse der interessierten Frauen und Männer eingehen.

Sie, liebe Migrantinnen und Migranten, finden in dieser Broschüre wichtige Informationen über die verschiedenen Angebote der Stadt Bern im Altersbereich. Nehmen Sie die Porträts von Migrantinnen und Migranten als unseren Dank und als Zeichen der Wertschätzung für Ihre Leistungen, die Sie zum Wohl unseres Landes und der Stadt Bern erbracht haben.

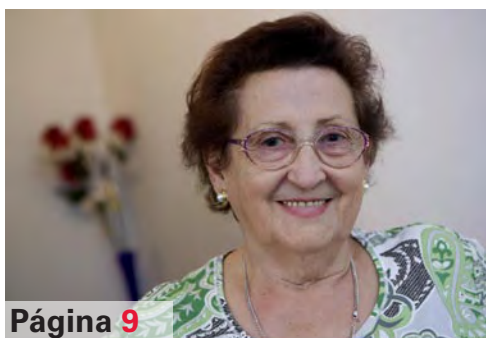
Während der letzten Jahre sind in Bern Vereinigungen im Migrationsbereich und Organisationen aus dem Altersbereich grosse Schritte aufeinander zugegangen und haben mehr Verständnis füreinander gewonnen. Besonders die von der Arbeitsgruppe Alter & Migration eingefädelteten gemeinsamen Projekte haben die Integration der älteren italienischen und spanischen Migrantinnen und Migranten wesentlich gefördert. Diesen Weg wollen wir zusammen weitergehen. Meine Unterstützung und meine guten Wünsche sind Ihnen sicher. ■

Edith Olibet

Direktorin für Bildung, Soziales und Sport der Stadt Bern



Página 7



Página 9



Seite 16

Contenido	Inhalt	Contenuto
Contactos y direcciones		4
«Migración sin problemas»		7
«Con paciencia he podido dominar todas las situaciones»		9
Vivir sano y bien: consejos a seguir		11
El grupo de trabajo Vejez & Migración		15
Die Arbeitsgruppe Alter & Migration		15
Il gruppo di lavoro Anzianità & Migrazione		15
«Mein Haus ist in Spanien»		16
Arbeitsgruppe Alter & Migration: Projekte und Aktivitäten 2001–2008		17
Gruppo di lavoro Anzianità & Migrazione: Progetti ed attività 2001–2008		19
Grupo de trabajo Vejez & Migración: Proyectos y actividades 2001–2008		21
Literatura especializada		23
Fachliteratur		23
Letteratura specializzata		23
Pie de imprenta		24
Impressum		24
Colophon		24

Política/cultura

Politik / Kultur

Administración Española en Berna

Consulado General de España en Berna

Cónsul:
D. Jesús M^a Obregón Saracho
Marienstrasse 12
3005 Bern
031 356 22 20
cog.berna@mae.es
www.maec.es/subwebs/
Consulados/Berna

Los Consulados de España en el exterior son centros de prestación de toda una gama de servicios jurídico-administrativos destinados a surtir efectos y validez en España y que, por tanto, facilitan la relación o vinculación con España de los ciudadanos españoles o de los extranjeros conectados por algún motivo con España.

Consejería de Educación y Ciencia

Consejero:
D. Francisco Medina Rivilla
Kirchenfeldstrasse 57
3000 Bern 6
031.356.28.28
consejeria.ch@mec.es

La Consejería de Educación de la Embajada de España en Berna se encarga de promover, dirigir y gestionar la acción educativa española en la Confederación Helvética y en Austria.

Consejería de Trabajo y Asuntos Sociales

Consejero:
D. José Ramón Manjón Manjón
Kirchenfeldstrasse 42
3000 Bern 6
Tel. 031-357 22 57
conslab.suiza@mtin.es

La Consejería de Trabajo y Asuntos Sociales de la Embajada de España en Suiza, es un Servicio de la Administración del Estado en el exterior para el desarrollo de una actividad de carácter sectorial con dependencia orgánica de la Misión Diplomática Permanente y, funcional, del Ministerio del Trabajo e Inmigración. Entre las principales funciones, se le atribuyen las siguientes:

- la asistencia a los trabajadores españoles que residen en los países de acreditación y a los familiares a su cargo;
- la promoción y ejecución de los programas asistenciales a favor de los emigrantes españoles;
- el desarrollo de las acciones para la promoción social y profesional de los emigrantes españoles;
- el impulso, en colaboración con otros organismos, a la promoción educativa y cultural de los emigrantes;
- la orientación y gestión de acciones a favor del retorno de los emigrantes.

Religión/Espiritualidad

Religion / Seelsorge

Misión Católica de habla Española

Sophienstrasse 5
3072 Ostermundigen
031 932 16 06

La Misión realiza un trabajo pastoral para los católicos de Berna y sus alrededores. Ofrece también un programa cultural y social.



Asistencia financiera

Geld / Vorsorge

Alters- und Versicherungsamt der Stadt Bern

Schwanengasse 14
3011 Bern
031 321 61 11

¿Sus ingresos son insuficientes para cubrir todos los gastos corrientes? Los empleados y empleadas de la oficina de jubilación y seguros comprobarán si usted tiene derecho a recibir prestaciones complementarias y le ayudarán gustosamente a cumplimentar los modelos de instancia.

Reichen die Einnahmen nicht, um die laufenden Ausgaben zu decken? Die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter des Alters- und Versicherungsamtes prüfen, ob Sie einen Anspruch auf Ergänzungsleistungen haben, und helfen Ihnen gerne beim Ausfüllen der Antragsformulare.



Sindicatos**Schweizerischer Gewerkschaftsbund**

Monbijoustrasse 61
3007 Berna
031 372 50

Syna

Regionalsekretariat Bern
Neuengasse 39
3011 Bern
031 311 45 40

UNIA

Weltpoststrasse 20
3015 Bern
031 385 21 11
Info@unia.ch
www.unia.ch

Residencias para mayores**Altersheime****Domicil**

Koordination Heimeintritte
Neuengass-Passage 3
3011 Bern
031 307 20 20
www.domicilbern.ch

Domicil tiene a su cargo 14 residencias para la tercera edad en la ciudad de Berna. La variada oferta incluye residencias de ancianos y centros de asistencia así como urbanizaciones. Seguro que usted también encontrará la oferta adecuada conforme a la asistencia que necesite y las preferencias que tenga.

Domicil führt 14 Heime für Seniorinnen und Senioren in der Stadt Bern. Das vielfältige Angebot umfasst Wohn-, Alters- und Pflegeheime sowie Siedlungen. Sie finden bestimmt das passende Angebot, je nachdem, welche Unterstützung Sie brauchen und welche Vorlieben Sie haben.

**Cuidados a domicilio/
Ayuda doméstica****Pflege zu Hause /
Haushalthilfe****Spitex Bern**

Könizstrasse 60
3008 Bern
031 388 50 50
www.spitex-bern.ch

Si le cuesta mucho levantarse, vestirse, lavarse o realizar otras actividades y le hace falta ayuda para esto o aquello, Spitex se la podrá ofrecer. También ofrece cuidados a domicilio para enfermos o enfermos de cuidado; y para personas que padecen de cáncer, existe el cuidado oncológico externo (SEOP). Otros servicios prestados por Spitex son: ayuda para hacer la compra, lavar, cocinar, realizar trabajos domésticos, etc.

Wenn Ihnen Aufstehen, Anziehen, Waschen oder andere Aktivitäten Mühe bereiten und Sie da oder dort Hilfe brauchen, kann Spitex diese bieten. Auch Kranke und Schwerkranke werden zu Hause gepflegt, und für krebserkrankte Personen gibt es die spitalexterne Onkologiepflege (SEOP). Weitere Spitex-Dienstleistungen: Unterstützung bei Einkaufen, Waschen, Kochen, Haushaltarbeiten usw.

**Consejo/Formación/
Jubilación****Beratung/Bildung/
Pensionierung****Pro Senectute Region Bern**

Muristrasse 12
3006 Bern
031 359 03 03
region.bern@be.pro-senectute.ch
www.pro-senectute-regionbern.ch

Aquí encontrará usted y su familia asesoramiento y apoyo en todas las cuestiones de la vejez (asuntos financieros, vivienda, salud, etc.). De forma sencilla, competente y gratuita. La Pro Senectute de la región de Berna además, ofrece visitas y excursiones en grupos pequeños en los ámbitos tiempo libre, deporte y formación.

Hier finden Sie und Ihre Angehörigen Beratung und Unterstützung bei allen Altersfragen (Finanzen, Wohnen, Gesundheit usw.). Einfach, kompetent und kostenlos. Pro Senectute Region Bern bietet zudem im Freizeit-, Sport- und Bildungsbereich Kurse, Besichtigungen und Reisen in kleinen Gruppen an.

Trabajo voluntario

Freiwilligenarbeit

Benevol Bern

Die Freiwilligenagentur
Aarberggasse 8
3011 Bern
031 312 23 12
www.benevolbern.ch

¿Desearía aprender algo nuevo o aplicar sus capacidades de forma enfocada? Benevol informa, asesora y gestiona el contacto entre voluntarios y organizaciones con fines no lucrativos, que centran sus actividades en los ámbitos de asuntos sociales, cultura, deporte, protección del medio ambiente/ecología.

Möchten Sie etwas Neues kennen lernen oder Ihre Fähigkeiten gezielt einsetzen? Benevol informiert, berät und vermittelt Freiwillige an Non-Profit-Organisationen, in den Bereichen Soziales, Kultur, Sport und Umweltschutz/Ökologie.



Tiempo libre

Freizeit

Asociación de Mayores y Jubilados de Berna

c/o Misión Católica Española
Sophienstrasse 5a
3072 Ostermundigen
031 931 70 84 / 079 738 04 40
redsocial@swissonline.ch

Asociación creada en 2006. Es una institución específicamente dedicada a los mayores hispanohablantes.

Asociación Pro Cine

Neuengasse 1
3172 Niederwangen
031 981 06 05

Divulgación del Cine Español en Berna.

Centro Andaluz de Berna

Postfach 5701
3001 Berna

Centro social y cultural

Centro Asturiano Covadonga de Berna

Könizstrasse 161
3097 Liebefeld / Berna
031 371 65 28
c.asturianoberna@bluewin.ch
www.asturberna.ch

Asociación social y cultural creada por los emigrantes asturianos residentes en Berna y alrededores.

Círculo de Amigos de España, Centro Gallego de Berna

Freiburgstrasse 123
3008 Berna
031 381 34 30
www.centrogallego.ch

Centro social, cultural y deportivo fundado en 1969.

Portugal e Iberoamérica

Postfach 6941
3001 Berna
031 302 29 74
circulo@bluewin.ch

El Círculo tiene por objeto cultivar los idiomas español y portugués entre las personas que en Berna y sus alrededores hablen las lenguas ibéricas.



«Migración sin problemas»



Cuando Vicente y María Luisa García echan una mirada retrospectiva a sus 40 años de actividad laboral en Bümpliz, ambos están llenos de satisfacción. «Siempre hemos tenido suerte con el trabajo» dicen. Lo que no significa, que su vida siempre haya sido fácil.

Vicente y María Luisa García

Ambos se criaron en Madrid. Vicente realizó un aprendizaje de mecánico de precisión durante cuatro años y trabajó unos 15 años

en el taller de motos de su padre. «No fue nada fácil» recuerda el hombre de 78 años. El padre era un patriarca y no permitía que el

hijo pusiera sus propias ideas en práctica en el negocio. Además, no le pagaba un sueldo adecuado. «María Luisa y yo queríamos



A Vicente y a María Luisa García les encanta mimar a la familia de su hija Gema.



Vicente y María Luisa García sólo viven a cuatro pasos ...

punto de terminar el bachillerato cuando su padre cayó enfermo y falleció poco después. Sin saber concretamente a qué actividad dedicarse, empezó a trabajar de momento como recepcionista en unos grandes almacenes. Cuando unos amigos les contaron que en Suiza había mucho trabajo, ambos quedaron como electrizados. «Tan sólo un mes después de haber firmado nuestros nuevos contratos de trabajo nos casamos» cuenta María Luisa García. Ella sólo tenía 21 años.

Tras un largo viaje en tren, Vicente y María Luisa García llegaron a Berna el viernes, 10 de marzo de



Nieto Pablo con su madre Gema ...



... y su padre Rafael.

1961. El lunes siguiente comenzaron el trabajo. Han estado trabajando más de 40 años en la misma empresa, aunque ejerciendo diferentes tareas y funciones: él de mecánico de precisión experimentado en Hasler/Ascom y ella en la empresa Gfeller de encargada del sistema automático de telefonía, trabajadora a domicilio para trabajos de filigrana en proyectores domésticos, encargada de taller y montadora.

En junio del mismo año se mudaron a una vivienda ubicada en una casa de la Hasler en Bümpliz. Así les fue posible comer en casa. «María Luisa siempre cocinaba» cuenta su marido. «Nunca estaba cansada, pero las cosas cambian» dice María Luisa, cuyos platos, Vicente sigue disfrutando hasta el día de hoy. Ahora es él quien hace las compras, aparte de dar largos paseos con regularidad.

Los cónyuges hablan muy bien el francés, el alemán (bernés) por el contrario, les resulta difícil. «Estábamos cohibidos y no hablabamos suficiente alemán» dice María Luisa García. Este es el único punto delicado de su «migración sin problemas». «La integración no se consigue sólo a través del idioma» objeta su marido. «Yo observo detenidamente a la gente y entiendo de buenos modales, por eso sé cómo debo comportarme.» A menudo le pedía a su hija que le



... de los nietos Pablo y Amber.



La alegría que sienten al visitarse ...



... es mutua.

tradujera algunas reglas o que le explicara alguna cosa. «Gracias a mi comportamiento estoy bien integrado y tengo muchas amistades suizas.»

Desde hace algunos años están viviendo en Ostermundigen, a dos pasos de la familia de su hija. Disfrutan de sus nietos y de la posibilidad de pasar ahora dos meses al año en España en vez de sólo tres semanas, como solían hacerlo antiguamente, «Ahora cogemos el avión para viajar al mar, donde nos encontramos con muchos amigos.» (gem)



«Con paciencia he podido dominar todas las situaciones»



Priscila Díaz

Cuando Priscila Díaz sale de casa por la mañana, su piso lo deja impecable. «Soy muy activa» dice la mujer de 78 años.

Así que cierra la puerta con llave antes de que se le caiga la casa encima, se pone en camino con el tranvía y el autobús para ir a ayudar a las familias de sus hijas y no vuelve a casa hasta por la tarde, después de haber estado en el cementerio. «Así pasa el tiempo» dice Priscila Díaz.

Cuando en 1968 Priscila, su esposo y la hija mayor llegaron a Suiza con contratos de trabajo, sólo querían quedarse dos años. Venían del campo, de la provincia de León y se detuvieron en las montañas, en Mürren. La madre y la hija como doncellas de servicio de habitaciones, el padre traba-

jando en la cocina. Con un sueldo de 300 Francos al mes, que ascendió a 700 Francos al cabo de cinco meses. Más tarde, en Interlaken, ejercía de jefe de camareras ganando un sueldo de 2.000 Francos y era la responsable de 20 personas. Éstas procedían de Italia, España, Yugoslavia y de



Priscila Díaz rebosa de amor cuando cuenta de sus tres hijas, le gusta ver la televisión o leer.



De su rutina cotidiana, también forman parte los recuerdos que se crean durante una larga vida: la boda ...



... y la partida de la patria.

Turquía. «Con paciencia he podido dominar todas las situaciones» dice Priscila Díaz, y se nota que lo dice con satisfacción.

A principios de los años 70 se casó la hija, y al poco tiempo nacieron los nietos. «Entonces ya no quería volver a España» recuerda la abuela y bisabuela de varios nietos y bisnietos. «Ya me había arraigado, trabajaba bien y la gente me apreciaba.» «Siempre hemos sido muy felices en Suiza» añade, aunque consciente de que su esposo siempre añoraba la patria. En 1976 su esposo cayó gravemente enfermo, tuvo que someterse a una operación del corazón y abandonar el trabajo. La posibilidad de volver

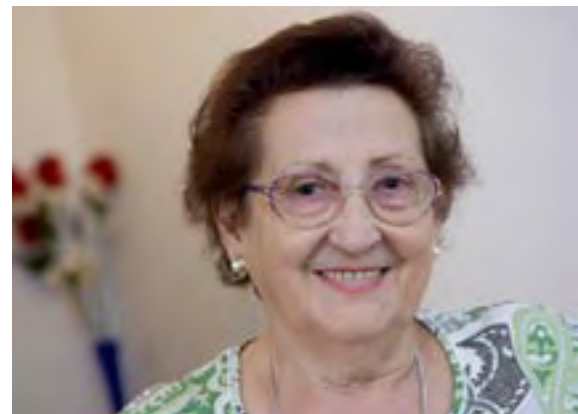
quedó descartada. Las dos hijas que estaban viviendo en España habían venido a su lecho de enfermo y se instalaron cerca de los padres para poder apoyarles; actualmente viven en Ostermundigen, Bolligen y Ginebra.

En los años 80 trabajaba en el «Schweizerhof» de Berna donde tenía un ingreso algo más elevado, y Priscila Díaz trabajaba como jefa de piso y era responsable de la ropa de los huéspedes, del personal y de la cocina. Por las tardes limpiaba oficinas de hoteles; durante trece años hasta que llegó la jubilación. Además era, y sigue siendo, portera de la casa en donde

vive. Tuvo que trabajar mucho, «no había otra manera».

Desde hace ahora cinco años, Priscila Díaz es viuda. El fallecimiento de su esposo le ha afectado profundamente a esta mujer enérgica y estable. Perdió la alegría por la vida. Está inmensamente agradecida a su familia: a la nieta, que como psicóloga le ayudó durante su convalecencia y le llamaba cada día, a las hijas «que harían cualquier cosa por mí». Pero también aprecia a la gente del grupo de mayores españoles de la Misión Católica: Cada semana se encuentran en un grupo de lectura y para hacer gimnasia.

«No es fácil vivir sola» dice Priscila Díaz con lágrimas en los ojos. Pero ha superado lo peor. «Mi deseo es que el Señor me conceda algunos años más» dice y espera con alegría el mes de verano que pasará con la familia en el campo, cerca de León. (gem)



Con la jubilación comienza una nueva etapa de la vida. Muchas cosas cambian cuando acaba la actividad profesional: Esto puede conllevar dificultades, pero también ofrecer oportunidades. ¿Cómo me gustaría pasar los próximos años? ¿Qué es lo que siempre he querido hacer? ¿Qué es lo que me preocupa y qué puedo hacer para envejecer con seguridad? A continuación le indicamos unos consejos prácticos para la vida cotidiana, para su salud física y mental y para su seguridad financiera.

Cuidar las relaciones

- Cuide las relaciones que sean buenas para ambas partes. Usted dispone de un bien inestimable que puede regalar: ¡tiempo! Tiempo para escuchar, tomar parte, apoyar con palabras y hechos.
- Envejecer de forma independiente no significa llevar una vida en solitario, sino: compartir y disfrutar los años de la vejez con personas por las que sienta afecto. Una red sustentadora ofrece seguridad, estimula la mente y brinda la posibilidad de ayudarse mutuamente.
- Intente por tanto cuidar conscientemente las diferentes relaciones: con su compañera o compañero de vida, con sus propios hijos, con los nietos y con otros parientes, con amigas y amigos, con sus vecinos jóvenes y mayores, con agrupaciones en su barrio o en su municipio (asociaciones, parroquia).
- Acérquese a otras personas mostrando su interés.
- Respete los deseos de los demás y diga francamente lo que desea o espera.
- Comparta también las experiencias desagradables y trate de aclarar las divergencias.
- Trate de averiguar cuánta proximidad o distancia es la adecuada. Incluso si quiere estar sólo o si quiere emprender algo en solitario, será bueno para usted y podrá enriquecerle.
- Si está limitado en su movilidad, hable por teléfono, envíe e-mails, escriba cartas, invite a gente a su casa y utilice los servicios de transporte o un taxi para hacer visitas. ■

Preocuparse por la salud

- La actividad física regular, realizada con ilusión y alegría es importante para la calidad de vida. ¡La movilidad limitada, a menudo suele ser la consecuencia de una falta de ejercicio!
- La actividad física contribuye a mantener la fortaleza y la estabilidad de los huesos y es importante para el corazón y la circulación. Hacer ejercicio físico y activar el sistema circulatorio durante media hora al día, ya es suficiente.
- Evite el sobrepeso, no se trata de comer menos simplemente, sino de cuidar una alimentación sana, variada y apetitosa.
- Beba al menos 1,5 l de líquido al día (agua, té...).
- Coma mucha verdura y fruta; lo mejor es tomar 5 raciones al día (de 100 g cada una o un puñado, ya sea crudo o preparado).
- Acompañe cada comida con pan, patatas, pasta o arroz según le apetezca.
- Cubra su demanda de proteínas con carne, pescado o carne de ave (100–120 g cada día) o con 2 huevos o con 50–60 g de legumbres o tofu.
- 5 dl de productos lácteos o yogur, 50–75 g de queso o 100–150 g de requesón, que contienen la misma cantidad de proteínas.
- Utilice aceites de alta calidad (extracción en frío, virgen, como p.ej. aceite de oliva o de colza) en pequeñas cantidades (p. ej.: 10–20 g de mantequilla al día).
- Tome poca cantidad de azúcar, disfrute de un dulce al día.
- Salga al aire libre y póngase a tomar el sol: De esta forma, su piel generará vitamina D; por regla general, las personas que superen los 70 años deberían tomar adicionalmente preparados de vitamina D.
- Haga una lista de medicamentos, si tiene que tomar tres o más medicamentos al día. Pregunte al farmacéutico o al médico por su plan de medicamentos. ■

Mantener la mente en forma

- Si se alimenta de forma sana y bebe suficientemente (véase arriba), su cerebro podrá trabajar mejor.
- La actividad física regular ayuda, para que la mente también se ponga en forma! Su memoria mejorará y aumentará la capacidad de retención.
- Utilice varios métodos de memorizar cosas nuevas: deje que le informen verbalmente, lea sobre el tema, deje que se lo presenten y pruébelo bajo asesoramiento. De este modo se crean nuevos enlaces en el cerebro.
- Si quiere memorizar algo muy bien, entonces léalo en voz alta y cuéteselo después a una persona interesada.
- Busque actividades mentales que sean importantes y tengan algún sentido para usted: ¿Qué beneficio me aporta para mi vida cotidiana, para mi satisfacción, mi estado de ánimo y mi salud? ¿De qué le sirve a mi familia, a mi asociación? Esto crea una motivación. ■

Aclarar cuestiones financieras

- Para poder llevar una vida agradable después de haberse jubilado, es preciso que sepa a cuánto ascienden sus ingresos y sus gastos, qué deseos y necesidades tiene ahora, pero también en los años que vendrán, cuando tal vez necesite algún tipo de ayuda o asistencia.
 - Lo mejor es aclarar estas cuestiones financieras con suficiente antelación, antes de que se jubile. Tener claros los asuntos financieros, aporta tranquilidad y seguridad para todos los demás temas que ahora van cobrando importancia.
 - Dependiendo de su situación financiera, puede que la pensión de la seguridad social, las prestaciones de la caja de pensiones y los ahorros no sean suficientes. La seguridad social prevé para estos casos unas ayudas según la necesidad. Diríjase a los centros de asesoramiento de Pro Senectute, al servicio social o a la oficina de alta para prestaciones adicionales (véase la página 4 contactos).
 - La mayoría de las mujeres y los hombres mayores, desean gestionar sus asuntos financieros durante el máximo tiempo posible. Pero si los asuntos financieros son superiores a sus fuerzas, también existen diferentes facilidades: Infórme-se en el banco o en la oficina de correos.
 - Recorra a una persona de confianza que se ocupe de los pagos junto con usted; pregunte en el servicio fiduciario de Pro Senectute por una persona adecuada (véase la página 4 contactos). ■
- Recopilación: gem
- Fuentes: Cruz Roja de Suiza: «Selbstständig bleiben im Alter – ein Ratgeber. Independiente en la vejez – consejero» (véase la bibliografía en la página 23) Andreas Stuck, Zentrum Geriatrie-Rehabilitation (Centro de geriatría y rehabilitación), Spital Bern Ziegler: «Tipps zur Prävention und Gesundheitsförderung im Alter. Consejos de prevención y fomento de la salud». Altersforum 2003 (foro de la vejez 2003)