



**Stadt Bern**

Direktion für Bildung  
Soziales und Sport

Alters- und Versicherungsamt

# Städtisches Altersforum



# Workshops

## von 11.00 – 12.30 Uhr

---

### **Neues Erwachsenenschutzrecht ab 2013**

Auf den 1. Januar 2013 wurde das neue Erwachsenenschutzrecht eingeführt, das das seit 1912 beinahe unveränderte Vormundschaftsrecht ablöst. Mit dem neuen Recht soll sichergestellt werden, dass nur so viel staatliche Betreuung erfolgt wie nötig ist. Das Selbstbestimmungsrecht wird mit den zwei neuen Instrumenten Vorsorgeauftrag und Patientenverfügung gefördert.

Der Workshop zeigt Ihnen auf, was sich mit dem neuen Gesetz geändert hat. Sie erhalten Antworten auf Fragen wie:

- Was sind meine Rechte und Pflichten?
- Was kann ich vorsorglich für den Fall regeln, dass ich einmal nicht mehr selber entscheiden kann?
- Was bespreche ich mit meinen Kindern, mit meinem Partner, meiner Partnerin, mit meinem Hausarzt, meiner Hausärztin oder mit meinen engsten Freundinnen und Freunden?
- Wie mache ich einen Vorsorgeauftrag oder eine Patientenverfügung?

#### **Referat:**

Dr. Ruth Reusser, ehemals stellvertretende Direktorin des Bundesamtes für Justiz, Bern

## Zärtlichkeit und Sexualität haben kein Verfalldatum

Zärtlichkeiten austauschen und sexuell aktiv bleiben sind wichtige Bestandteile für ein reiches und erfülltes Liebesleben im «jüngeren» wie auch im «fortgeschrittenen» Alter. Ältere Männer und Frauen geniessen das Liebesleben häufig neu und unbeschwert von Arbeitsstress und Kindersorgen, so sind 50% der 65- bis 74-Jährigen und 25% der 75- bis 85-Jährigen noch sexuell aktiv. Die meisten Menschen geniessen den Austausch von Zärtlichkeiten in der ganzen Vielfältigkeit bis an das Ende des Lebens.

Zwei Fachpersonen lüften einige Geheimnisse über das veränderte Liebesleben bedingt durch die körperlichen und sozialen Veränderungen von älteren Menschen.

### **Referate:**

Christa Gubler, lic.phil., Psychotherapeutin FSP, Klinische Sexologin ISI, Paar- und Familientherapeutin, Zürich

Dr. phil. Klaus Heer, Psychologe, Paartherapeut und Buchautor, Bern

### **Moderation:**

Heidi Kronenberg, Journalistin, Bern





## Mobilität im Alter

Mobil sein bedeutet Leben! Mobil sein bedeutet am öffentlichen Leben teilnehmen können!

In der Schweiz gibt es immer mehr Seniorinnen und Senioren, die zu Fuss oder mit einem Fahrzeug unterwegs sind. Ältere Menschen fahren vorsichtig, sind aber in schwierigen Verkehrssituationen oft unsicher. Die Gründe dazu sind verschieden: Einerseits nehmen die Beweglichkeit sowie das Seh- und Hörvermögen ab. Andererseits lässt mit dem Alter die Konzentration nach und die Reaktion verlangsamt sich. Es stellt sich die Frage, wann es Zeit ist, den Fahrausweis abzugeben.

Im öffentlichen Verkehr gibt es neue moderne Ticketautomaten, die zu bedienen oft schwierig oder ungewohnt ist. Weiter treten mit zunehmendem Alter Unsicherheiten beim Gehen auf oder die nachlassenden Kräfte und Sinne schränken den Bewegungsradius immer weiter ein.

Wer sicher mit öffentlichen und privaten Fahrzeugen sowie zu Fuss unterwegs sein will, hört im Workshop interessante Referate mit wertvollen Tipps von Fachpersonen.

### **Referate:**

Stefan Plüss, Schulungsleiter, TCS Sektion Bern

Dieter Zollinger, BERNMOBIL

# Plenumsveranstaltung von 14.00 – 15.45 Uhr

---

## **Selbstbestimmung bis zum Lebensende**

Sterben – Tod - Suizid im Alter – dies sind schwierige Themen, die oftmals verdrängt und tabuisiert werden. Gleichzeitig gehen jedoch vielen Menschen Fragen und Gedanken durch den Kopf wie: «Will ich abhängig, fremdbestimmt und leidend auf meinen Tod warten?», «Ich will ja niemandem zur Last fallen!», «Es wäre auch noch die Möglichkeit, selbst aus dem Leben zu scheiden... darf ich das?», «Ist die Patientenverfügung etwas für mich, oder sollen meine Angehörigen entscheiden?»

Zuerst sehen Sie Ausschnitte aus dem Film «Amour», der diese Themen anspricht. Anschliessend diskutieren Fachpersonen und beleuchten das Thema des letzten Lebensabschnittes aus medizinischer, ethischer und theologischer Sicht. Am Schluss steht den Zuhörerinnen und Zuhörern das Mikrofon offen.

### **Fachpersonen Podiumsgespräch:**

Dr. Christoph Cina, Hausarzt, Präsident palliativ so  
Dr. Rouven Porz, Leiter Ethikstelle Inselspital, Bern  
Doris Klossner, Leiterin «Haus für Pflege», Bern  
Saskia Frei, Präsidentin Exit Deutsche Schweiz  
Dr. Heinz Rüegger, Theologe, Institut Neumünster, Zürich

### **Moderation:**

Walter Däpp, Journalist und Buchautor, Bern

# Allgemeines

---

## **Teilnahme**

Die Teilnahme am Altersforum 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**

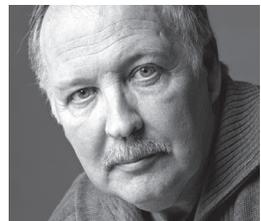
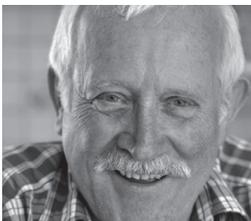
Damit auch Sie teilnehmen können, werden wir geeignete Lösungen organisieren. Bitte rufen Sie uns vorher an: 031 321 63 11.

## **Restauration**

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

## **Infomärit**

Hinter dem Kornhaus erwartet Sie von 08.30 bis 14.00 Uhr eine Auswahl von Ständen zu den Themen Gesundheit, Pflege, Beratungsstellen u.a.



## Wegbeschreibung

Im Mai 2013 wird die Marktgasse saniert, was einen grossen Einfluss auf die Linienführung des öffentlichen Verkehrs hat. Die Tramlinien werden umgeleitet, zwischen dem Bahnhof Bern und dem Zytgloggen verkehrt in den Spitzenzeiten ein Shuttlebus. Bitte beachten Sie die Signalisation an den Haltestellen.



### Vorbereitungsgruppe des Altersforums 2013

Evelyn Hunziker (Projektleitung) & Erika Hügli (Administration), Alters- und Versicherungsamt der Stadt Bern / Laila Akra & Julianna Hügli, Ev.-ref. Kirchgemeinde Bern / Maya Andrey, Stiftung Diaconis / Susy Balsiger-Peter & Willy Röthlisberger, Seniorenrat / Lisa Berger, Pro Senectute Bern / Katharina Bieri, Spitex Bern / Franz Hänni, Behindertenkonferenz Bern / Ruedi Hösli, Graue Panther Bern / Fritz Jenni, Senior / Susanne Jost, SRK Bern-Mittelland / Katharina Mischler, Domicil Infocenter / Bruno Müller, vbg / Emine Sariaslan, Alter & Migration Bern / René Setz, FASA / Rosmarie Sommer, VBBBü

# Programm

---

- 8.45**            **Begrüssung**  
mit Kaffee, Tee, Gipfeli, Weggli
- 
- 9.15**            **Offizielle Begrüssung**  
Franziska Teuscher, Gemeinderätin
- 
- 09.30**          **Geschichten**  
Walter Däpp
- 
- 9.45 – 10.30**   **Referat zum Thema**  
**«Ressourcen älterer Menschen»**  
Prof. Dr. Margrit Stamm (Uni Fribourg)
- 
- 11.00 – 12.30**   **Workshop 1:** Neues Erwachsenen-  
schutzrecht ab 1.1.2013  
**Workshop 2:** Zärtlichkeit und Sexualität  
haben kein Verfalldatum  
**Workshop 3:** Mobilität im Alter
- 
- 12.30 – 14.00**   **Mittagspause**
- 
- 14.00 – 15.45**   **Film & Plenumsgespräch zum Thema**  
**«Selbstbestimmung bis zum Lebensende»**
- 
- 15.45 – 16.00**   **Geschichten**  
Walter Däpp
- 
- 16.00 – 16.15**   **Schluss des Forums**  
Rita Gisler, Leiterin Alters- und  
Versicherungsamt