

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 frühzeitig 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

Da im Frühling/Sommer die Zeughausgasse wegen Bauarbeiten gesperrt ist, kann der Infomärit nicht stattfinden.

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.



Vorbereitungsgruppe des Altersforums 2015

Alters- und Versicherungsamt der Stadt Bern, Behindertenkonferenz Bern, Domicil Infocenter, ev.-ref. Kirchgemeinde Bern, Graue Panther Bern, Pro Senectute Region Bern, röm.-kath. Kirche (FASA), Seniorenrat, SRK Bern-Mittelland, Spitex Bern, Stiftung Diaconis, VBBBü, vbgbern

Programm

8.45	Eintreffen mit Begrüßungskaffee
9.15	Offizielle Begrüßung Franziska Teuscher , Gemeinderätin
09.30 – 10.30	Referat Älter werden Peter Gross , Buchautor
11.00 – 12.30	Workshop 1 Wege aus der Einsamkeit Workshop 2 Umgang mit Demenz im Alltag Workshop 2 Aktiv und engagiert sein
12.30 – 14.00	Mittagspause
14.00 – 15.45	Podiumsdiskussion Finanzierung des Alters
15.45 – 16.00	Verabschiedung

Städtisches Altersforum
19. Mai 2015
08.45 – 16.00 Uhr im Kornhausforum Bern



Workshops

von 11.00 – 12.30 Uhr



Plenumsveranstaltung

von 14.00 – 15.45 Uhr

Wege aus der Einsamkeit

Durch die Pensionierung fallen alltägliche Kontakte weg, das soziale Netz wird mit steigendem Alter immer kleiner und gleichzeitig werden die Gelegenheiten Kontakte zu knüpfen weniger. Einsamkeit ist im fortgeschrittenen Alter ein Risiko für die Lebensqualität und Gesundheit. So leiden Menschen, die sich einsam fühlen, häufiger unter körperlichen Beschwerden und depressiven Verstimmungen.

Im Workshop werden Gründe für und konkrete Auswege aus der Einsamkeit aufgezeigt und besprochen. Beispiele von aktiven Seniorinnen und Senioren zeigen, dass es für jedes Alter und unabhängig von individuellen Interessen und dem jeweiligen Gesundheitszustand möglich ist, auf andere Menschen zuzugehen oder sich Gruppen und Vereinen anzuschliessen.

Inputreferat und Moderation:

Andreas Biedermann, public health services, Bern

Begegnung mit Demenz im Alltag

Demenz ist eine Krankheit, die in unserer Gesellschaft allgegenwärtig ist. Der Verlauf ist oft schleichend und erstreckt sich über einen längeren Zeitraum, kann aber für Aussenstehende auch plötzlich in Erscheinung treten. Und die Krankheit kommt auf ganz verschiedene Arten zum Ausdruck. Die Diagnose belastet nicht nur die betroffenen Personen und ihre Angehörigen, sie ist auch für den Freundeskreis, die Nachbarschaft und Bekannte eine Herausforderung. Es stellen sich dann Fragen wie: Erkenne ich als Laie im Bus, auf der Strasse, beim Einkaufen oder im Verein eine an Demenz erkrankte Person? Wie reagiere ich angemessen auf ihr Verhalten?

Im Workshop wird anhand von konkreten Alltagssituationen ein praxisnaher Zugang im Umgang mit Menschen mit Demenz vermittelt. Es werden Unsicherheiten abgebaut, so dass demenzkranke Menschen und ihre Angehörigen weiterhin am gesellschaftlichen Leben teilhaben können.

Inputreferate und Moderation:

Christoph Berger, Leiter Betreuung und Pflege Domicil Oberried
Verena Gyax, Alzheimervereinigung Bern

Aktiv und engagiert sein – ein wichtiger gesellschaftlicher Faktor

Die erworbenen Qualifikationen, die Lebenserfahrung und die Kompetenzen im Umgang mit Menschen liegen nach der Pensionierung oftmals brach. Dies obschon viele ältere Menschen einen angemessenen Beitrag zum gesellschaftlichen Leben leisten möchten. Gleichzeitig kann es sich die Gesellschaft nicht mehr leisten, die Ressourcen älterer Menschen links liegen zu lassen.

Der Workshop zeigt Möglichkeiten auf, wie Sie aktiv Ihr Leben nach eigenen Kräften und Vorstellungen mitgestalten können, so dass Ihr Wissen und Ihre Erfahrungen weiterhin von Nutzen sind. Referate von Fachpersonen und Erfahrungsberichte von aktiven Seniorinnen und Senioren zeigen die breiten Möglichkeiten sinnstiftender Tätigkeiten sowie Chancen und Risiken auf.

Inputreferate und Moderation:

Doris Widmer, Geschäftsleiterin Benevol Bern
Prof. em. Dr. Ruth Meyer Schweizer, Präsidentin Stiftung Senioren Universität Bern

Finanzierung des Alters

Das Thema «Finanzierung des Alters» verunsichert viele Menschen, so dass sie sich sorgen, ob die Altersvorsorge für einen angemessenen Lebensstandard noch ausreicht. Gleichzeitig profitieren Seniorinnen und Senioren von Ermässigungen und Spezialangeboten oder erben in dieser Lebensphase. Sind sie nun verpflichtet, das Geld für ihre Erben zu sparen oder dürfen sie das Geld für ein angenehmes Leben im Alter ausgeben? Oder muss das Geld für das Wohnen im höheren Alter und im Pflegeheim gespart werden? Wie soll das Alter in Zukunft noch finanziert werden?

Antworten auf diese und viele andere Fragen erhalten Sie an der Plenumsveranstaltung am Nachmittag des Altersforums.

Teilnehmende:

Peter Bühler, eh. SRF-Moderator
Otto Piller, eh. Direktor des Bundesamtes für Sozialversicherungen
Monika Stocker, eh. Vorsteherin des Sozialdepartementes Zürich
Heidi Stutz, Mitglied der Geschäftsleitung Büro Bass
Dr. Heinz Hänni, Vorsitzender der Direktion Domicil Bern