

Allgemeines

Über Mittag – Mitwirkungsmöglichkeit neue Altersstrategie

Die Stadt Bern will älteren Menschen Selbstbestimmung, Teilnahme am gesellschaftlichen Leben und eine hohe Lebensqualität im Wohnquartier ermöglichen. Eine neue Altersstrategie soll den Rahmen für ein gezieltes städtisches Engagement dafür bieten. Wir laden Sie ein, in der Mittagspause Ihre Ideen und Inputs beizusteuern und so an der Strategieentwicklung mitzuwirken!

Teilnahme

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

Hör-, seh- oder gehbehinderte Besucherinnen und Besucher

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

Restauration

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

Infomärkt

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

Wegbeschreibung

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



Programm

- 08.45** Eintreffen mit Begrüßungskaffee
- 09.15** Offizielle Begrüßung
Franziska Teuscher, Gemeinderätin
- 09.30 – 10.30** Referat zum Thema
«Gute Betreuung im Alter für alle»
Dr. Carlo Knöpfel, Hochschule für Soziale Arbeit der FHNW
- 10.30 – 11.00** Organisatorisches und Pause
- 11.00 – 12.30** Workshop I mit Philipp Schmutz
«Alt, fit und glücklich»
Workshop II mit Dr. Alexander Hunziker
«Mit Achtsamkeit zum Wohlbefinden»
Workshop III mit Prof. Dr. Steffen Eychmüller
«Das Lebensende als Gemeinschaftsprojekt»
- 12.30 – 14.00** Mittagspause mit der Möglichkeit zur
Mitwirkung an der neuen Altersstrategie
- 14.00 – 15.30** Plenumsveranstaltung
«Selbstbestimmung im Alter – das Lebensende als Planungsprojekt?»
Dr. Heinz Rüegger
- 15.30 – 15.45** Verabschiedung
Regula Unteregger, Leiterin Alters- und Versicherungsamt

Forum Bern 60plus

14. Mai 2019

08.45 – 16.00 Uhr im Kornhausforum Bern



Workshops

von 11.00 – 12.30 Uhr



Plenumsveranstaltung

von 14.00 – 15.30 Uhr

Workshop I

Alt, fit und glücklich

Es gibt Regionen auf der Welt, wo die Menschen älter werden als anderswo und zudem bis ins hohe Alter fit und glücklich bleiben. Diese Menschen wurden über Jahrzehnte hinweg von interdisziplinären und internationalen Forschungsteams befragt, beobachtet und medizinisch untersucht.

In diesem Workshop lernen Sie die diversen Erkenntnisse kennen, dabei stehen die wichtigsten all dieser Faktoren, um alt, fit und glücklich zu werden, im Vordergrund: Liebe und Freundschaft.

Referent:

lic. phil. Philipp Schmutz, Psychologe, PZM Psychiatriezentrum Münsingen, Vizepräsident des Berner Bündnis gegen Depression

Workshop II

Mit Achtsamkeit zum Wohlbefinden

Im Alter hat man mehr Zeit, das Schöne im Leben zu geniessen. Man begegnet aber auch Herausforderungen,

wie beispielsweise körperliche Einschränkungen und Einsamkeit. Über Achtsamkeit (auch Mindfulness oder Meditation) ist oft zu lesen, dass sie hilfreich sei, um Positives besser zu geniessen und Schwieriges besser zu bewältigen.

In diesem Workshop steht das spielerische Ausprobieren im Zentrum: Nach einer Zusammenfassung der wissenschaftlichen Erkenntnissen machen wir konkrete Übungen, in denen Sie erfahren, was Achtsamkeit wirklich ist. Anschliessend hat es Raum für Fragen und Erfahrungen aus dem Publikum.

Referent:

Dr. Alexander Hunziker, Studienleiter und Dozent für Achtsamkeit und Positive Psychologie an der Berner Fachhochschule, MBSR-Lehrer

Workshop III

«Das Lebensende als Gemeinschaftsprojekt»

Wenn es um die Themen Lebensende und Sterben geht, wünschen sich die meisten Menschen eine häusliche, intime Umgebung. Umgeben von der Familie, den Freunden, auch Haustieren und einer Wohnumge-

bung, die persönliche Geschichten in sich tragen. Doch die Statistik zeigt eine andere Situation: das Sterben findet meist in Pflegeheimen und Spitälern statt. Dazu kommt, dass das Sprechen über die Themen Lebensende und Sterben schwierig ist, nicht nur in der Familie, sondern auch mit Freunden und Nachbarn. Die Folge ist häufig Einsamkeit sowie ein Negativimage des Lebensendes. Es gibt Modelle für einen offenen Umgang mit dem Thema und eine sehr aktive Gestaltung des Themas durch die Bevölkerung selbst. Eine internationale Bewegung hat sich unter dem Titel «Compassionate Communities» zusammengeschlossen, was so viel heisst wie «gemeinsam für alle in der Gemeinde».

In diesem Workshop geht es darum, einige Modelle vorzustellen, und dann den Schwerpunkt darauf zu legen, was davon vielleicht auch in Bern möglich wäre. Die Grundidee ist, dass alle zu gesunden Zeiten immer wieder etwas beitragen zur Unterstützung von Schwerkranken und Sterbenden, und später, wenn das eigene Lebensende naht, selbst von dieser solidarischen Gemeinschaft profitieren.

Referent:

Prof. Dr. Steffen Eychmüller, ärztlicher Leiter am Zentrum für Palliative Care des Inselspitals Bern

Selbstbestimmung im Alter – das Lebensende als Planungsprojekt?

Alter ist kein unveränderliches Los, das wir nur schicksalsergeben hinnehmen können. Der Prozess des Alterns ist vielmehr ein gutes Stück weit plastisch, kann also von uns gestaltet werden. Insofern gibt es durchaus so etwas wie Selbstbestimmung, aber auch Selbstverantwortung im Alter. Wird damit die letzte Lebensphase zu einem Planungsprojekt, das wir möglichst erfolgreich gestalten, kontrollieren und verantworten müssen? Es stellt sich die Frage, wieweit das Alter überhaupt selbstbestimmt gestaltet werden kann und soll bzw. wie man das macht. Und hat daneben nicht auch die passive Dimension ihre bleibendes Recht: das kreative Umgehen mit Dingen im Alter, die einem ungeplant zugemutet werden? Sie sind herzlich eingeladen zu einer Auseinandersetzung mit Grundfragen einer Lebenskunst des Alterns.

Referent:

Dr. Heinz Rüegger, Theologe, Ethiker und Gerontologe sowie freischaffender Referent und Autor