

Diese E-Mail im Browser ansehen



Impulse aus und für die Altersarbeit in Bern

Im dritten Newsletter von Alter Stadt Bern stellen wir das Gremium «Fachkommission für Altersfragen» näher vor. Neu gibt es jeweils ein Fokus-Thema pro Ausgabe. Dieses Mal: Tanzen und seine positiven Auswirkungen auf das Wohlbefinden 🕺 🪺.

Übrigens: Wir sind immer noch am Ausprobieren und Ideen sammeln, wie der Newsletter gestaltet sein soll und was er beinhaltet. Über Feedback und Anregungen freuen wir uns: alter@bern.ch

Eine gute Lektüre wünscht Ihnen das Team von **Alter Stadt Bern**

Fachkommission für Altersfragen: Eine Stimme für das Alter

Trends aufspüren, innovative Projekte anstossen, Lücken in der Versorgung aufzeigen und die Auswirkungen von geplanten Massnahmen abschätzen: Diese verantwortungsvollen Aufgaben hat die Fachkommission für Altersfragen inne. Sie besteht aus einem Dutzend Mitgliedern, die vielfältiges Knowhow im Bereich Alter mitbringen. Dazu gehören Geschäftsführende von Organisationen und Institutionen, Wissenschaftler*innen, Quartierarbeitende und Pensionierte mit unterschiedlichen Hintergründen. Sie beraten die Direktion für Bildung,

Soziales und Sport und sind damit eine wichtige Stimme für eine altersfreundliche Stadt Bern.

» [Mehr Informationen zur Fachkommission für Altersfragen](#)

Serie: Im Gespräch auf dem Plauderbänkli



Theodora Leite (rechts im Bild) und Charles Chappuis haben sich auf dem Plauderbänkli angeregt über ihre Arbeit für die Fachkommission für Altersfragen unterhalten. Charles Chappuis blickt auf über 50 (!) Jahre Mitarbeit in der Kommission bzw. ihrer Vorgängerversion zurück. Theodora Leite ist seit 2019 dabei und setzt sich für die Anliegen und Rechte von älteren Menschen mit Migrationsbiografie ein.

» [Ganzes Interview lesen](#)

Neu: Angebote zu «Digitalisierung» und «Administration» im Sozialwegweiser

Der «Sozialwegweiser 60plus» listet über zweihundertfünfzig Unterstützungs-, Freizeit- und Beratungs-Angebote für Menschen ab 60 Jahren in der Stadt Bern und Umgebung auf – sowohl solche, die Unterstützung in allen Lebenslagen bieten, als auch Freizeitangebote im Bereich Bewegung, Begegnung, Bildung oder Engagement. Im Frühling 2026 erscheint die nächste Neuauflage, ergänzt

mit den Kapiteln «Unterstützung bei administrativen Aufgaben» sowie «Digitalisierung: Kurse und Unterstützung bei digitalen Fragen». Der Sozialwegweiser 60plus kann kostenlos bestellt werden und ist online als PDF zugänglich.

» [Zum Sozialwegweiser](#)

Die Nachbarschaft feiern mit allen Generationen



Am 29. Mai ist wieder Tag der Nachbarschaft, auch dieses Jahr unter dem Motto: Jede (wertschätzende) Begegnung zählt! Organisationen, Betriebe und Privatpersonen sind dazu aufgerufen, in ihrer Nachbarschaft eine kleinere oder grössere Aktion durchzuführen.

Die Form ist dabei zweitrangig, wichtig ist, dass die Nachbar*innen miteinander in Kontakt treten und sich auf Augenhöhe begegnen. Auch ein improvisierter Plaudertisch vor dem Haus, wo jede*r das Getränk selbst mitbringt, ermöglicht Austausch.

Alter Stadt Bern verantwortet die Kampagne und liefert auf Bestellung bedruckbare Einladungsflyer und -plakate sowie Wimpelgirlanden und Grusskarten. Ausserdem vergibt die Stadt kostenlose Bewilligungen für die Sperrung von Plätzen oder Strassen. Es freut uns, wenn der Tag viele generationenübergreifende Begegnungen schafft.

» [Infos zum Tag der Nachbarschaft](#)

Unterstützung für Projekte, die Alt und Jung verbinden



À propos generationenübergreifend: Wir unterstützen jedes Jahr Projekte und Anlässe, die junge und ältere Menschen zusammenbringen – sei es für ein paar Stunden oder längerfristig. Im 2025 haben wir **fünf spannende Projekte** mitfinanziert.

Beispielsweise den **Advents-Anlass des etablierten Projekts «Tandem im Museum»**, bei dem Bewohner*innen eines Alterszentrums eine begleitete Erkundungstour durch das Museum für Kommunikation machen durften. Oder ein Projekt von youngCaritas (im Bild), bei dem junge Freiwillige einmal im Monat einen **Nachmittag mit Menschen mit Demenz** verbringen.

» [Mehr Informationen zur Projektförderung](#)

Fokus: Tanzen im Alter



Discos, Tanznachmittage und Kursangebote: Es gibt zahlreiche Tanzmöglichkeiten speziell für Senior*innen in der Stadt Bern. Wir unterstützen einige solcher Veranstaltungen. Und dies aus gutem Grund: Es ist wissenschaftlich erwiesen, dass Tanzen eine positive Wirkung auf Körper und Psyche hat und Demenz vorbeugt.

«Tanzen beinhaltet Sport, Musik und soziale Kontakte», erklärt die Psychologin und Neurowissenschaftlerin Julia F. Christensen in der **Gesundheitssendung «Puls»**. Damit habe es einen ganzheitlichen, positiven Effekt auf unsere

Gesundheit. Die Sendung liefert spannende Fakten: Das Tanzen stärkt nicht nur verschiedene grundlegende Körperfunktionen wie Stoffwechsel, Durchblutung und Gleichgewicht, sondern wirkt auch stresslindernd. Zudem aktiviert es diejenige Region im Gehirn, die beide Gehirnhälften verknüpft und die im Alter an Leistung einbüsst. Eine Langzeitstudie hat gezeigt, dass Tanzen das Demenzrisiko stark verringern kann. Auch Menschen mit neurologischen Erkrankungen wie Parkinson profitieren vom Tanzen: In Zürich wird für diese Zielgruppe seit einigen Jahren erfolgreich das **Projekt «Connect»** durchgeführt. Soweit ein paar Inhalte aus der Sendung.

In Bern gibt es das **interdisziplinäre Tanzprojekt «Seniorstars»**: Bühnen Bern bietet wöchentliche Tanz-Trainings für Menschen ab 65 Jahren an, die sich an die aktuellen Ballett-Choreografien anlehnen. Studierende des Instituts für Sportwissenschaften (Abteilung Dance Science) erforschen die Auswirkungen des Tanzens auf Körper und Geist der Teilnehmenden.

Genügend Argumente für uns, um in Tanz-Formate zu investieren und sie bekannt zu machen. Hier eine kleine Auswahl an weiterführenden Links:

- **Tanzen in Bethlehem** im Quartierzentrum Tscharnergut
- **Tanzkurse der Pro Senectute**
- **«Ü60-Discos» der Pro Senectute**
- **Tanzkalender** mit einer schweizweiten Übersicht über Anlässe samt geografischer Suchfunktion
- Tanzprojekt «Seniorstars» auf der **Website von Bühnen Bern (unter dem Abschnitt Tanz- und Schauspielclubs)**

Bild: Unsplash

Aufruf: inspirierende Initiativen gesucht

In unserem Newsletter möchten wir ein «digitales Fenster» schaffen, das interessante Projekte und Initiativen für und/oder von Senior*innen näher vorstellt. Voraussetzung ist, dass es in irgendeiner Form mit dem Thema Alter(n) zu tun hat. Sei es, indem es sich an Menschen über 60 Jahren richtet, von Senior*innen ins Leben gerufen wurde oder Generationen verbindet. Damit möchten wir Ihnen Inspirationen und Impulse für den eigenen Berufsalltag liefern.

Ihren Input senden Sie bitte an: alter@bern.ch. Besten Dank, wir freuen uns auf viele spannende Einblicke!

Alterspolitik: Motion will Quartierzentren stärken

Uns ist es ein Anliegen, über Vorstösse im Stadtrat im Bereich Alter(sarbeit) zu informieren. Aktuell läuft die stadtinterne Vernehmlassung zur Motion «Stärkung der Quartierzentren und der Gemeinwesenarbeit in der Stadt Bern»:

«Das Quartier ist für viele Menschen - besonders im Alter und in der frühen Kindheit - der zentrale Lebensraum», heisst es einleitend in der Begründung. Die Motion der SP/JUSO-Fraktion fordert, dass in allen Quartieren der Stadt bis ins Jahr 2040 öffentlich getragene Quartierzentren oder Quartierbüros eingerichtet werden. Bestehende Strukturen sollen ergänzt und ausgebaut werden. Unter anderem möchten die Motionär*innen die Quartierzentren als niederschwellige Anlaufstellen für Gesundheits- und Betreuungsfragen etablieren. Weiter sollen im gesamten Stadtgebiet öffentliche, konsumfreie Räume gefördert werden, die insbesondere für ältere Menschen mit eingeschränktem Aktionsradius zugänglich sind.

» [Zur Motion](#)

Aus unserem Netzwerk: Jugendliche übernehmen Aufträge von Senior*innen



Senior*innen, die regelmässig oder punktuell Unterstützung benötigen, können sich an die Jugend-Job-Börse wenden. Die angemeldeten Jugendlichen übernehmen ein breites Spektrum an Aufträgen.

Zum Beispiel Pflanzen giessen, Haushaltsarbeiten erledigen, Bedienung des Smartphones erläutern oder beim Einkaufen unterstützen. Der Einsatz kostet 17 Franken pro Stunde. Die Vermittlung erfolgt über den Verein Jugend-Job-Börse in der Stadt Bern und Köniz.

» [Weitere Informationen zur Jugend-Job-Börse](#)

Agenda: Ausgewählte Veranstaltungen und Kurse

- **NetCafé** am 25. März von 9.00 bis 10.30 Uhr im Berner Generationenhaus, Bahnhofplatz 2: moderierter generationenübergreifender Austausch über das «Online-Sein»

- **Tanzen in Bethlehem** für Senior*innen mit DJ Leo am Sonntag, 29. März von 14.00 bis 17.00 Uhr im Saal des Quartierzentrums Tscharnergut, Waldmannstrasse 17A
- **Geführter Rundgang durch den Besinnungsweg** am 28. April von 12.00 bis 13.30 Uhr, Treffpunkt beim Verwaltungsgebäude (Murtenstrasse 51) auf dem Bremgartenfriedhof. Kostenlos. Texte und Gedanken zum Thema Lebensende.
- **Kurs «Letzte Hilfe»** am 6. Juni von 10.00 bis 16.00 Uhr, Mittelstrasse 6a: Grundwissen, Handgriffe und Informationen zu Unterstützungsangeboten rund um das Sterben. Offen für alle Interessierten. Kostenlos dank Unterstützung von Alter Stadt Bern und Katholische Kirche Region Bern. Anmeldung bis am 20. Mai.

Möchten Sie uns eine Veranstaltung oder einen Kurs melden mit Zielgruppe Menschen im Alter, Fachpersonen in der Altersarbeit oder Angehörige von Menschen im Alter? Passende Angebote publizieren wir gerne auf **unserer Website** und - je nach Zeitpunkt - im Newsletter. Kontakt: alter@bern.ch

Copyright © 2025- Stadt Bern - All rights reserved.

Herausgabe und Redaktion

Stadt Bern
Alter Stadt Bern
Effingerstrasse 21
3008 Bern
031 321 63 11

alter@bern.ch

[Hier können Sie sich von dieser Liste abmelden](#)