



Stadt Bern



BERN 60 PLUS

DAS MAGAZIN FÜR ÄLTERE MENSCHEN

Nr. 6 | 2021

**Generationenbeziehungen und Altersbilder
Digitalisierung
Interessantes aus der Stadtverwaltung**

Ambulante Pflege

Demenz

Kinderspitem

Palliative Care

Psychiatrie



T. 031 388 50 50
info@spitex-bern.ch
www.spitex-bern.ch
Online-Anmeldung:
www.opanspitex.ch

Inhalt

Miteinander statt gegeneinander!	6
Das Alter neu denken	8
Digitalisierung	10
Gewalt im Alter	12
Service-Teil	13
Bärn treit	18
Eine «PriMa» Aufgabe für Pensionierte	19
Genuss, Gewohnheit, Gewöhnung?	20
Reden statt Einsamkeit	21
Veranstaltungen der Stadt Bern	22
Betreuungsgutsprachen	23
Informationen aus der Stadtverwaltung	24
Sicherheit zu Hause und unterwegs	26
Ychoufe vor 50 Jahr u 2021	27

Titelseite:

Theres Blöchliger, 74: «Gut gewohnt ist halb gelebt. Deshalb bewarb ich mich vor 14 Jahren um die Mitgliedschaft in einer kleinen Wohnbaugenossenschaft in der Altstadt. In dieser generationen-durchmischten Hausgemeinschaft kann ich die Nachbarschaft mitbestimmen und erlebe interessante Dynamiken.» Foto: Hansueli Rätz.

Impressum

Herausgeberin: Direktion für Bildung, Soziales und Sport | Projektleitung und Redaktion: Katrin Haltmeier, Kompetenzzentrum Alter | Mitarbeit: Evelyn Hunziker, Katharina Rederer, Reto Moosmann
Gestaltung: www.zala-grafik.ch | Korrektorat: Gerlind Martin | Druck: rubmedia | Auflage: 20'000
Kontakt: Alters- und Versicherungsamt, Kompetenzzentrum Alter, Bundesgasse 33, 3011 Bern
031 321 76 55, alter@bern.ch, www.bern.ch/alter



**Liebe Leserin,
lieber Leser**

Franziska Teuscher
Gemeinderätin
Direktorin für Bildung,
Soziales und Sport

Die letzten 18 Monate waren für alle schwierig. Das Coronavirus hatte uns fest im Griff und hält uns noch immer auf

Trab. Die Pandemie stellt nicht nur das Gesundheitssystem, sondern die Gesellschaft insgesamt auf den Prüfstand. Unter anderem waren und sind auch die Beziehungen zwischen den Generationen Belastungen ausgesetzt.

Von einem «Generationenkonflikt» wird auch andernorts gesprochen. Etwa bei der Altersvorsorge, beim Klimaschutz oder bei gesellschaftspolitischen Fragen. Doch gibt es tatsächlich einen Konflikt? In diesem Heft lassen wir zwei Fachpersonen zu Wort kommen, die eine andere Sicht haben. Sie zeigen uns auf, dass die Generationenbeziehungen grundsätzlich gut funktionieren.

Es freut mich, dass Sie bereits die sechste Ausgabe des Magazins Bern 60plus in der Hand halten können. Ich wünsche Ihnen viel Vergnügen bei der Lektüre!

Herzlich,
Franziska Teuscher



Generationen- beziehungen und Altersbilder

Miteinander spazieren, plaudern und spielen:
Intergenerationeller Austausch unter Nachbar*innen
im Wyler-Quartier. Foto: Hansueli Rätz

Miteinander statt gegeneinander!

Gesellschaftliche und politische Herausforderungen müssen generationenübergreifend gemeinsam angegangen werden. Dies forderte Pasqualina Perrig-Chiello, emeritierte Professorin für Entwicklungspsychologie, im Gespräch über Generationenbeziehungen in Zeiten von Pandemie, Klimakrise und Diskussionen um die Altersvorsorge am Forum Bern 60plus.

Wie steht es in der Pandemie um die Generationenbeziehungen?

Pasqualina Perrig-Chiello: Im medialen Diskurs war viel die Rede von Generationenkonflikten – etwa indem «die Alten» als Verursacher*innen des Lockdowns bezeichnet wurden. Fakt ist, dass die Generationenbeziehungen in Familie und Nachbarschaft gut funktioniert haben. Die Pandemie hat allerdings gezeigt, wie wenig Generationen in unserer Gesellschaft voneinander

wissen: Pauschal wurden alle über 65-Jährigen zur Risikogruppe gezählt.

Es gab gewalttätige Demonstrationen. Muss mit einer Zeitenwende gerechnet werden, nachdem es lange hiess, die heutige Jugend sei bieder und angepasst?

Die Jungen stehen heute extrem unter Leistungsdruck. Sie leben in einer Zeit, in der alles möglich, aber alles unsicher ist. Für sie ist der soziale Austausch existenziell. Werden ihnen die Möglichkeiten dazu eingeschränkt, ist nachvollziehbar, dass sie sich wehren. Aber diese Aufstände sind nicht auf das Alter reduzierbar – bei den Demonstrationen gegen die Covid-Massnahmen waren alle Altersgruppen vertreten.

Reaktionen gegen Ältere gibt es auch bei der Klimajugend. Wie schätzen Sie das ein?

Das gibt zu denken. Die Klimajugend hat ein notwendiges Anliegen und ist auf die Solidarität der Älteren angewiesen. Und es gibt viele alte Menschen, die sich seit Jahrzehnten für die Umwelt engagieren. Wichtig wäre hier ein Miteinander statt ein Gegeneinander der Generationen. Denn es sind die auf Gewinnmaximierung ausgerichteten Interessen der Wirtschaft, die dem Klima schaden.

«Generationenbeziehungen in Familie und Nachbarschaft funktionieren»: Pasqualina Perrig-Chiello im Gespräch am Forum Bern 60plus. Videoausschnitt: bildsektor live & technik.



Gute Beziehungen zu anderen Generationen auch ausserhalb der Familie sind für alle ein Gewinn. Foto: Hansueli Rätz.

Sie verwenden den Begriff «Generationenkonflikt» nicht gern. Warum nicht?

Junge müssen ihren Platz in der Gesellschaft finden. Dass es dabei Reibungen gibt, war aber schon immer so. Im Gegensatz zu früher sind heute die Beziehungen innerhalb der Familie viel entspannter und weniger autoritär. Die familiäre Solidarität kommt jedoch an ihre Grenzen: Familien sind kleiner, Frauen besser gebildet und berufsorientierter. Trotzdem tragen Frauen immer noch die Hauptverantwortung für die Generationensolidarität, betreuen alte Angehörige und Grosskinder. In der Schweiz bestehen hohe Erwartungen darüber, was die Familie erfüllen muss – das kann sie auf Dauer nicht leisten. Es wird sich zeigen, ob der ungeschriebene «kleine Generationenvertrag» über die gegenseitige Unterstützung in der Familie auch in Zukunft Bestand hat.

Muss sonst überall der Staat einspringen?

Die Familie hat sich gewandelt und ist längst keine Privatangelegenheit mehr. Damit sie funktionieren kann, sind sowohl der Staat als auch die Zivilgesellschaft gefordert. Zudem leben immer mehr Menschen allein. Dadurch wird die Einsamkeit bei Jungen wie bei Alten ein immer grösseres Problem.

Was ist zu tun gegen Einsamkeit?

Einsamkeit macht krank und kostet die Gesellschaft viel Geld. Sie sollte enttabuisiert und zu

einem gesellschaftlichen, ja zu einem politischen Thema gemacht werden. Wichtig ist, darüber zu sprechen. Es braucht mehr niederschwellige Angebote für Gespräche und Begegnungen. Der Staat, die Zivilgesellschaft, Gemeinden und Quartiere – alle sind hierbei gefordert.

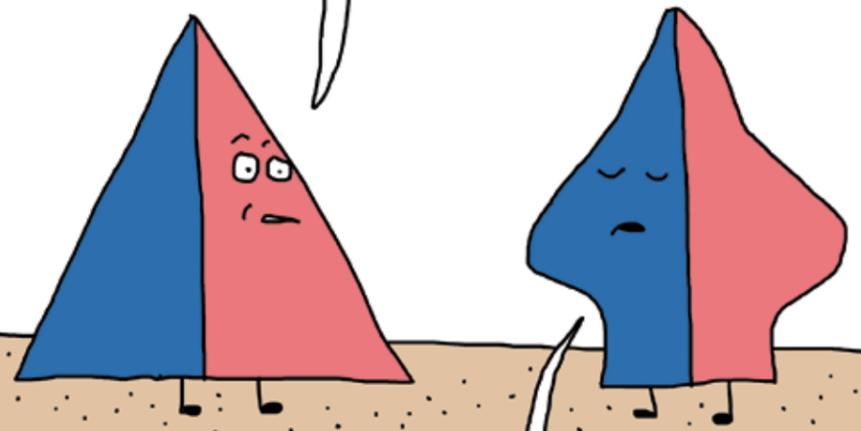
In Zukunft wird es mehr Schulden und Probleme mit der AHV geben. Wie stark nehmen die Jugendlichen wahr, was da auf sie zukommt?

Viele Junge sehen wenig Perspektiven. Corona hat zudem latent vorhandene negative Altersbilder sichtbar gemacht. Aussagen wie «die Alten lassen es sich auf Kosten der Jungen gut gehen» häufen sich. Dem steht gegenüber, dass in Familien beträchtliche Transferleistungen von Alt zu Jung existieren – etwa in Form von Erbschaften und von Unterstützungsleistungen wie der Betreuung von Grosskindern. Und viele Hochaltrige, insbesondere Frauen, sind von Armut betroffen. Der grosse Generationenvertrag, welcher die sozialstaatlichen Massnahmen und kollektive Formen der sozialen Sicherheit garantieren sollte, muss jenseits von Konfliktdiskursen und generationenübergreifend diskutiert werden.

Das Gespräch am Forum Bern 60plus vom 18. Mai 2021 führte Ursula Hürzeler. Auf www.bern.ch/forum kann es ungekürzt nachgehört werden. Zusammenfassung: Katrin Haltmeier.

Seit dieser Woche leben in der Schweiz mehr über Sechzigjährige als unter Zwanzigjährige. Generationenkonflikte werden zunehmen.

Ach, die heutigen Bevölkerungspyramiden...



Oma, wir leben nicht mehr im Alten Ägypten!

widmer

Seit August 2019 leben in der Schweiz mehr Personen über 60 als unter 20. Illustration: Ruedi Widmer.

Das Alter neu denken

Im Zusammenhang mit dem Alter werden in den Medien und im öffentlichen Gespräch oft negative Begriffe verwendet. Markus Zürcher von der Schweizerischen Akademie der Geistes- und Sozialwissenschaften hat diese Schlagworte am Forum Bern 60plus als unhaltbar bezeichnet und gezeigt, wie das Alter anders gedacht werden kann.

Es wird oft von Überalterung gesprochen. Was halten Sie davon?
Markus Zürcher: Der Begriff «Überalterung» ist negativ gemeint und führt in die Irre. Früher war die Bevölkerungsstruktur pyramidenförmig – mit fortschreitendem Alter verkleinerten sich die Bevölkerungszahlen, und zwar wegen Kindersterblichkeit und Armut. Nur wenige privilegierte Personen wurden sehr alt. Heute hat nun die breite Bevölkerung das Glück, alt zu werden. Dem britischen Public Health-Experten Michael Marmot zufolge ist dies individuell gesehen u. a. Ausdruck von guter Ausbildung, guten Arbeitsverhältnissen und sozialer Integration; gesellschaftlich gesehen steht ein langes Leben für gute Lebensverhältnisse, Fortschritt und Wohlstand. Es gibt also keinen Grund, die Langlebigkeit negativ zu sehen.

*Viele Menschen reden von «den Alten» und meinen entweder wohlhabende, aktive Senior*innen oder pflegebedürftige Hochaltrige. Entspricht diese Sicht der Realität?*

Das Alter lässt sich unterschiedlich definieren: Das kalendarische Alter beziffert die Anzahl Lebensjahre. Das administrative Alter gibt an, ob eine Person volljährig, im Erwerbsalter oder im Pensionsalter ist. Das biologische Alter bezieht sich auf den Gesundheitszustand eines Menschen und das soziale Alter auf seine Fähigkeit, mit Entwicklungen Schritt zu halten.

Das kalendarische und das administrative Alter sagen wenig aus. Das soziale Alter hingegen beeinflusst massgeblich das biologische Alter und damit die Gesundheit und Lebenserwartung. Die Ungleichheit zwischen den Menschen nimmt im Lebensverlauf stark zu. Alte Menschen sind bezüglich finanzieller Situation, Gesundheit, Fähigkeiten und sozialem Netzwerk sehr heterogen. Es sind also vielfältige, positive Altersbilder gefragt.

*Alte Menschen werden als Hauptverursacher*innen der hohen Gesundheitskosten dargestellt. Sind sie tatsächlich schuld daran?*

Auch mit der Rede von den hohen Kosten des Alters wird ein negatives Bild vom Alter gezeichnet. Die höchsten Gesundheitskosten entstehen in den letzten sechs Monaten vor dem Tod, und zwar unabhängig davon, wie alt die sterbende Person ist. Da die Menschen heute alt werden, fallen diese Kosten nun eben im Alter an. Die wirklichen Gründe für die hohen Kosten des Gesundheitssystems liegen im Tarifsystem, das bewirkt, dass teils unnötige Eingriffe vorgenommen werden. Rund die Hälfte der über 55-Jährigen leben mit chronischen Krankheiten, viele von ihnen ganz gut. Um

gut zu altern, ist es wichtig, die Selbstständigkeit zu erhalten und die Gesundheit zu stabilisieren – und das tun zu können, was einem wichtig ist.

Sie fordern, das Alter solle «neu gedacht» werden. Ist es das, was Sie damit meinen?

Wie gesagt sind alte Menschen sehr unterschiedlich. Manche haben Freude an ihrer Arbeit, sie können über das Pensionierungsalter hinaus weiterarbeiten. Andere sind erschöpft und möchten vielleicht etwas nachholen – das sollen sie auch tun! Die schiefen Diskurse von den Kosten des Alters können zu einem schlechten Gewissen führen. Wer im Alter das tut, was ihr / ihm gefällt, soll sich dafür nicht schämen müssen.

Und wie gelingt dies?

Es muss mehr ins Humanvermögen investiert werden, das heisst in die Fähigkeit, verlässliche soziale Beziehungen zu pflegen und mit alltäglichen Herausforderungen konstruktiv umzugehen. Zudem muss die Infrastruktur so gestaltet werden, dass alle am gesellschaftlichen Leben teilnehmen können. Politik und Behörden müssen die Anliegen der Betroffenen abholen, bevor sie planen. Alte Menschen sollten ihre Bedürfnisse auch aktiv einbringen.

Auf individueller Ebene ist es gut, sich möglichst früh mit dem eigenen Alter zu beschäftigen und soziale Kontakte zu suchen und zu pflegen. Ich selber zum Beispiel habe mit 50 begonnen, mich mit dem Älterwerden auseinander zu setzen.

Das Gespräch mit Markus Zürcher am Forum Bern 60plus vom 18. Mai 2021 führte Ursula Hürzeler. Auf www.bern.ch/forum kann es ungekürzt nachgehört werden. Zusammenfassung: Katrin Haltmeier.

«Ich habe im Alter von 50 Jahren begonnen, mich mit meinem Älterwerden zu befassen»: Markus Zürcher im Gespräch am Forum Bern 60plus. Videoausschnitt: bildsektor live & technik.



Digitalisierung als Chance für ältere Menschen



Keine Angst haben, ausprobieren und persönlichen Nutzen in den Vordergrund stellen: Dies empfehlen Ursula Zulauf und Jonathan Bennett bezüglich Digitalisierung. Videoausschnitt: bildsektor live & technik.

Nicht mehr alles mitmachen müssen, digitale Medien aber dann einsetzen, wenn sie einen persönlichen Nutzen bringen: Dies ist das Privileg der älteren Generation hinsichtlich der Digitalisierung. Ursula Zulauf, Präsidentin von ProSenior Bern, und Jonathan Bennett, Leiter des Instituts Alter der Berner Fachhochschule, haben am Forum Bern 60plus darüber diskutiert.

Ist die Digitalisierung für ältere Menschen genial oder fatal?

Ursula Zulauf: Die Digitalisierung bringt Vor- und Nachteile. Ich persönlich bin von den Vorteilen überzeugt, sofern die Bedürfnisse älterer Menschen bei der Entwicklung mit einbezogen werden.

Streamen, skypen oder ein Zugbillet online kaufen: Wie weit ist dies auch für ältere Menschen selbstverständlich?

Jonathan Bennett: Der «Digital Gap» – also der Graben zwischen denen, die fit sind für die Nutzung digitaler Medien, und denjenigen, denen die nötigen Geräte und / oder Kenntnisse dafür fehlen – schrumpft glücklicherweise. Vor allem Personen über 80 brauchen aber bei digitalen Medien oft Unterstützung, manchmal nur schon wegen Einschränkungen der Sehfähigkeit oder der Feinmotorik.

Eine Umfrage im Auftrag von Pro Senectute Schweiz hat gezeigt, dass 95% der 65- bis 69-Jährigen «online» sind. Wo liegt also das Problem?

UZ: Die Internetnutzung zur Informationsbeschaffung ist hoch und Skype, Whatsapp und Online-Einkäufe u. ä. werden – auch wegen der Pandemie – immer öfter genutzt.

JB: Nicht das Internet, sondern die Geschwindigkeit von technischen Innovationen ist für viele eine Herausforderung – übrigens auch für Jüngere. Wer arbeitet, erhält meist intern Support. Älteren Personen fehlt dieser. Es ist nicht einfach, bei all den Neuerungen ohne Unterstützung mitzuhalten.

Fachleute sagen, dass die älteren Menschen am meisten von der Digitalisierung profitieren. Sehen Sie dies auch so?

JB: Ich glaube, dass die Digitalisierung die Lebensqualität älterer Menschen in Zukunft verbessern oder zumindest erhalten kann. Es entsteht aktuell viel Neues im Bereich Assistenzsysteme für selbstständiges Wohnen. Interessanterweise ist es aber so, dass die wissenschaftlichen Belege für die Wirksamkeit immer noch etwas spärlich sind.

UZ: Direkt nach der Pensionierung profitiert man noch von beruflichen IT-Erfahrungen. Es gilt jedoch, stets Neues auszuprobieren, um nicht den Anschluss zu verlieren. Falls ich im persönlichen Umfeld keine Unterstützung dafür finde, darf ich mir nicht zu schade sein, Aussenstehende um Hilfe zu bitten. Spezifische vertrauenswürdige Supportstellen würden es erleichtern, Hilfe zu suchen.

Wo kann ich mir diesen Support holen?

JB: Ob die Unterstützung durch Junge gelingt, hängt stark von den Bedürfnissen der Beteiligten ab. Ein gutes Beispiel ist «Generation 2.0», ein Projekt der Jugendjobbörse. Manchmal ist es aber einfacher, den Support von Gleichaltrigen anzunehmen, etwa bei Compihelp von SeniorBern. Während jüngere Menschen gerne einfach ausprobieren, schätzen ältere eher eine strukturierte Anleitung.

Kann die Digitalisierung helfen, den Fachkräftemangel im Gesundheitswesen zu beheben?

JB: Pflegepersonal durch Service-Roboter zu ersetzen, scheint mir nicht realistisch. Digitale Technologien können Pflegenden ermöglichen, sich auf ihre Kernaufgaben zu konzentrieren. Dadurch könnten Berufe im Gesundheitswesen wieder attraktiver werden.

Stimmt die Formel «Mehr Technik = weniger soziale Kontakte»?

JB: Dafür gibt es keine Belege. Sozial gut integrierte Personen profitieren vielmehr am ehesten von digitalen Möglichkeiten. Mit der Isolation ist es im digitalen Bereich gleich wie auch sonst: Es gibt Menschen, die mit Information schlecht erreicht werden. Fachorganisationen müssen das Potential der Digitalisierung unbedingt besser nutzen.



Sich im Umfeld oder bei Aussenstehenden Unterstützung zu holen, ist ein wichtiger Tipp bezüglich Digitalisierung. Bild: Peter Maszlen.

Müssen sich ältere Menschen noch mit der Digitalisierung auseinandersetzen?

UZ: Es gilt, sich die Konsequenzen zu überlegen. Erleichtert mir die Digitalisierung das Leben, zum Beispiel, wenn ich nicht mehr mobil bin? Ich empfehle, keine Angst zu haben und mit einem einfachen Gerät zu beginnen.

JB: Niemand muss jede Entwicklung mitmachen. Der persönliche Nutzen muss im Vordergrund stehen. Ein Privileg des Alters ist es, gewisse Dinge weglassen zu können.

Welche Rolle soll eine Gemeinde wie Bern beim Thema Digitalisierung übernehmen?

JB: Sie soll Akteur*innen vernetzen, um Doppelspurigkeiten zu verhindern, informieren und sicherstellen, dass niemand ausgeschlossen wird. Im Grundsatz ist dies in Bern bereits umgesetzt.

UZ: Unterstützung ist sehr wichtig. Die Stadt Bern müsste den Support mittels Digitaldreh scheiben in den Quartieren sicherstellen. Wichtig ist, dass die Nutzer*innen Vertrauen zu diesen Supportstellen fassen können.

Unterstützungsangebote siehe Serviceteil in der Mitte des Hefts.

Das Gespräch am Forum Bern 60plus führte Ursula Hürzeler. Auf www.bern.ch/forum kann es ungekürzt nachgehört werden.

Zusammenfassung: Evelyn Hunziker.

Gewalt im Alter: Das Tabu brechen

Gewalt gegen ältere Menschen ist ein Tabuthema. Dabei ist ungefähr jede vierte Person ab 60 Jahren davon betroffen.

Katrin Haltmeier, Kompetenzzentrum Alter

Herr G., demenzkrank und im Pflegeheim wohnhaft, will sich nicht von der Betreuerin ins Bett begleiten lassen. Nachdem er auch auf die fünfte Aufforderung nicht eingegangen ist, schubst sie ihn auf die Matratze.

Obwohl ihre Mutter sich nicht selber zu essen machen kann, bringt ihr Frau F. am Abend nicht wie gewohnt den Znacht vorbei. Sie war den ganzen Tag im Büro, hat nach Feierabend ihrem Kind bei den Hausaufgaben geholfen und die Wäsche aufgehängt – nun ist sie einfach zu erschöpft, um sich noch einmal auf den Weg zu machen.

Herr Z. gerät in finanzielle Schwierigkeiten. Dank einer Vollmacht hebt er heimlich eine grössere Summe vom Konto seiner Eltern ab.

Die Weltgesundheitsorganisation definiert Gewalt im Alter als «Handlung oder Unterlassung einer angemessenen Handlung in einer Vertrauensbeziehung, die einer Person ab 60 Jahren Leid zufügt». Die fiktiven Beispiele zeigen, wie unterschiedlich dies aussehen kann. Unter die Definition fallen körperliche und psychische Übergriffe (etwa Beschimpfungen und Beleidigungen), Vernachlässigung, Diskriminierung aufgrund des Alters, sexuelle Übergriffe und finanzieller Missbrauch.

Oft keine böse Absicht

Eine 2019 vom Bund in Auftrag gegebene Studie kommt zum Schluss, dass in der Schweiz jährlich 300'000 bis 500'000 Menschen ab 60 von Gewalt betroffen sind. Studienautorin Paula Krüger von

der Hochschule Luzern geht nicht grundsätzlich von böser Absicht der Täter*innen aus: «Oft sind Angehörige überfordert, wenn sie die Pflege einer älteren Person mit Beruf und Familie unter einen Hut bringen müssen. Da können einmal die Nerven durchgehen», erklärt sie. «Auch bei Fachpersonen ist Stress ein wichtiger Auslöser für Gewaltanwendung: Z. B. kann es aus Zeitmangel zu Grenzverletzungen kommen – etwa, wenn eine Person in einem Moment geduscht wird, in dem sie dies nicht wünscht.»

Alle können handeln

Seitens der Opfer sind geistige und körperliche Einschränkungen sowie soziale Isolation wichtige Risikofaktoren. Paula Krüger empfiehlt, sich möglichst früh ein soziales Netzwerk aufzubauen, auf das im Alter zurückgegriffen werden kann. Auch eine frühzeitige Regelung von finanziellen und medizinischen Angelegenheiten im Rahmen eines Vorsorgeauftrags und einer Patient*innenverfügung können präventiv wirken.

Gefordert ist zudem das Umfeld: Es muss Beobachtungen und ungute Gefühle ernst nehmen und bei Verdacht aktiv werden. Dies kann auch bedeuten, sich zuerst einmal über die Handlungsmöglichkeiten beraten zu lassen.

Kontakte zur Fachstelle Häusliche Gewalt, zur Bernischen Ombudsstelle für Alters-, Betreuungs- und Heimfragen und zur Unabhängigen Beschwerdestelle für das Alter siehe Serviceteil in der Mitte des Hefts.

Am Forum Bern 60plus vom 18. Mai haben sich die Studienautorin Prof. Dr. Paula Krüger und Dr. Kathrin Kummer, Ombudsfrau der bernischen Stiftung für Alters-, Betreuungs- und Heimfragen, mit Ursula Hürzeler über Gewalt im Alter unterhalten. Das Gespräch kann auf www.bern.ch/forum nachgehört werden.

Service-Teil

Zum Herausnehmen und Aufbewahren!

Beratungs- und Unterstützungsangebote

Alters- und Versicherungsamt

AHV-Zweigstelle

031 321 66 89

ava@bern.ch

www.bern.ch/sozialversicherungen

Informationen zu AHV, IV, Ergänzungsleistungen (EL), Erwerbsersatzordnung (EO), Rückvergütung Krankheitskosten, Familienzulagen, Hilflosenentschädigung und Hilfsmitteln.

Pro Senectute Region Bern

031 359 03 03

region.bern@be.prosenectute.ch

www.be.prosenectute.ch

Informationen rund ums Alter; Beratungen zu Finanzen, Wohnen, Gesundheit; Freizeit-, Bildungs- und Sportangebote.

Spitex Bern

031 388 50 50

info@spitex-bern.ch

www.spitex-bern.ch

Ambulante Pflege und Betreuung.

Weitere ambulante Pflegedienste finden Sie im «Sozialwegweiser Bern 60plus» (Hinweis am Ende des Serviceteils) oder im Telefonbuch.

Alzheimer Bern

031 312 04 10

bern@alz.ch

www.alz.ch/be

Beratung für Menschen mit Demenz und ihre Angehörigen.

malreden

0800 890 890

Kostenloses, vertrauliches Gesprächsangebot (siehe S. 21).

Beratungsstelle Leben und Sterben

078 408 25 07

info@beratunglebenundsterben.ch

www.beratunglebenundsterben.ch

Beratung und Unterstützung zum Thema Lebensende

Die Dargebotene Hand

Telefon 143

Sorgentelefon in Krisen und bei Alltagsproblemen, anonym und rund um die Uhr.

Entlastungsdienst Schweiz – Kanton Bern

031 382 01 66

be@entlastungsdienst.ch

www.entlastungsdienst.ch/bern

Entlastung von betreuenden und pflegenden Angehörigen.

Bernische Ombudsstelle für Alters-, Betreuungs- und Heimfragen

031 372 27 27

info@ombudsstellebern.ch

www.ombudsstellebern.ch

Beratung, Vermittlung und Schlichtung bei Konflikten im Betreuungs- und Pflegebereich.

Pflegeheime

Für Information zu Pflegeplätzen konsultieren Sie den «Sozialwegweiser Bern 60plus» (Hinweis am Ende des Serviceteils) oder das Telefonbuch.

Fachstelle Häusliche Gewalt

031 321 63 02

fhg@bern.ch

Kostenlose Beratung und Vermittlung von Fachpersonen.

Unabhängige Beschwerdestelle für das Alter

0848 00 13 13

info@uba.ch

www.uba.ch

Anlaufstelle in Konfliktsituationen und bei Gewaltfällen.

palliative bern

031 313 24 11

info@palliativebern.ch

www.palliativebern.ch

Information und Beratung zu Palliativpflege für Menschen mit unheilbaren Erkrankungen und für Angehörige.

Informationen in verschiedenen Sprachen

Das Kompetenzzentrum Alter vermittelt Kontakte zu Personen, die muttersprachliche **Tischgespräche zu verschiedenen Themen mit dem Alter verbundenen Themen** organisieren. [031 321 76 55](tel:0313217655)
alter@bern.ch

www.bern.ch/alter > Alter und Migration > Informationen für ältere Migrantinnen und Migranten

Merkblätter zu den **Ergänzungsleistungen** in verschiedenen Sprachen:

www.bern.ch/alter > AHV-Zweigstelle > Informationen zur Ergänzungsleistung

Infotime

Albanisch:

[078 214 60 14](tel:0782146014)

Arabisch:

[078 214 87 27](tel:0782148727)

Tamilisch:

[078 214 99 14](tel:0782149914)

Tigrinya / Amharisch:

[078 214 87 14](tel:0782148714)

Türkisch / Kurdisch:

[078 214 99 96](tel:0782149996)

Details: www.toj.ch/projekte

Beratung in der Muttersprache.

DeutschBon

[031 321 72 00](tel:0313217200)

www.bern.ch/deutschbon

Gutscheine für Deutschkurse.

Unterstützung im Alltag

Nachbarschaft Bern

[031 382 50 90](tel:0313825090)

info@nachbarschaft-bern.ch

www.nachbarschaft-bern.ch

Vermittlung von Nachbar*innen für kostenlose Unterstützung (max. drei Stunden pro Woche).

Schweizerisches Rotes Kreuz (SRK) Kanton Bern

[031 384 02 00](tel:0313840200)

info@srk-bern.ch

www.srk-bern.ch > Für Sie da
Fahrdienst, Besuchsdienst, Palliativbegleitung und weitere Unterstützungsdienstleistungen.

Jugend-Job-Börse Bern

[031 321 60 49](tel:0313216049)

www.jugend-job-boerse-bern.ch

Vermittlung von Jugendlichen für kleine Arbeiten.

Besuchsdienst

[031 306 33 33](tel:0313063333)

info@b-bern.ch

www.b-bern.ch/besuchsdienst
Besuche zu Hause, Begleitung und Unterstützung im Alltag.

Betreuungsgutsprachen

[031 321 68 73](tel:0313216873)

alter@bern.ch

www.bern.ch/betreuungsgutsprachen

Finanzielle Unterstützung für Menschen, die auf Betreuung zu Hause angewiesen sind und diese nicht selber bezahlen können (siehe S. 23).

Viele ambulante Pflegedienste bieten Haushaltshilfe und Mahlzeitendienste an.

Unterstützung beim Umgang mit digitalen Medien

Compihelp von SeniorBern

[079 619 17 84](tel:0796191784)

www.compihelpbern.ch

Unterstützung zu Computernutzung durch Freiwillige im Pensionsalter.

Jugend-Job-Börse Bern

[031 321 60 49](tel:0313216049)

www.jugend-job-boerse-bern.ch

Vermittlung von Jugendlichen für die Unterstützung mit Handy und Computer.

Seniorweb

www.seniorweb.ch/thema/digital

Blog mit Tipps für digitale Medien.

Freizeit

Kultur und Bildung

Kultur im Koffer

[031 350 43 03](tel:0313504303)

Franziska.grogg@refbern.ch

www.kulturimkoffer.ch

Kultur im Koffer bringt mobilitätseingeschränkten Personen Abwechslung und Unterhaltung nach Hause.

Kulturlegi

[031 378 60 00](tel:0313786000)

bern@kulturlegi.ch

www.kulturlegi.ch/bern

Mit der Kulturlegi erhalten Bezügerinnen und Bezüger von Ergänzungsleistungen sowie weitere Berechtigte Rabatte bei Kulturinstitutionen, auf Sport- und Bildungsangeboten sowie bei diversen weiteren Dienstleistungen.

Collegium 60plus

www.collegium60plus.ch

Kurse zu verschiedenen Themen, angeboten von Menschen im Pensionsalter.

Seniorenuniversität Bern

[031 684 39 57](tel:0316843957)

www.seniorenuni.unibe.ch

Kurse und Vorlesungen zu diversen Themen.

Sport

Outdoorfitnesspark Marzili

www.bern.ch/sportamt > Anlagen

Ca. 200 Meter aareaufwärts vom Marzilibad stehen zehn Fitnessgeräte rund um die Uhr zur kostenlosen Benutzung zur Verfügung.

BärnParcours

www.bern.ch/sportamt > Anlagen

Markierte Strecken mit vielseitigen Übungen für Ausdauer, Beweglichkeit und Kraft.

BremerLoop

www.bern.ch/sportamt > Anlagen

Markierte Laufrouen im Bremgartenwald.

Fitness und Spiel für Alle

www.bern.ch/sportamt > Angebote > Erwachsene

Ganzjähriges Angebot zur Erhaltung und Verbesserung der Fitness. Eine Lektion kostet Fr. 5.–, der Einstieg ist jederzeit möglich.

Pro Senectute

[031 359 03 03](tel:0313590303)

region.bern@be

prosenectute.ch

www.be.prosenectute.ch > Freizeit > Bewegung und Sport
Bewegungs- und Sportangebote für ältere Menschen.

Freiwilligenarbeit

Nachbarschaft Bern

[031 382 50 90](tel:0313825090)

info@nachbarschaft-bern.ch

www.nachbarschaft-bern.ch

Vermittlung von Freiwilligen an Unterstützung suchende Personen in der Nachbarschaft.

Benevol Bern

[031 312 23 12](tel:0313122312)

info@benevolbern.ch

www.benevolbern.ch

Beratung und Information zum Thema «Freiwilliges Engagement», Vermittlung von Einsätzen.

Engagement in der Stadt Bern

www.bern.ch > Themen > Soziales Engagement

Einsätze im Asylsozialdienst, bei Stadtgrün und als private Beistandspersonen.

Engagement bei weiteren Institutionen

Bei vielen Pflegeheimen, Nonprofitorganisationen und Kirchgemeinden ist Freiwilligenarbeit möglich. Erkundigen Sie sich direkt bei den Institutionen, die Sie interessieren.

Mittagstische

Mittagstische bieten die Gelegenheit, kostengünstig und unkompliziert in Gesellschaft zu essen. Die Angebote richten sich speziell auch an Einzelpersonen.

Mittagstische gibt es zum Beispiel

- in vielen Quartiertreffs und Quartierzentren. Erkundigen Sie sich beim Standort in Ihrem Quartier. Eine Liste finden Sie unter www.vbgbern.ch > wer sind wir > Downloads > Standorte
- in allen Pflegeheimen von Domicil. Information unter www.domicilbern.ch > Wohnen und Pflege > Offener Mittagstisch
- bei diversen Kirchgemeinden und Pfarreien. Erkundigen Sie sich beim Standort in Ihrem Quartier.

Jeweils am Mittwoch und Freitag gibt es einen kostenlosen Transportdienst zum **Mittagstisch im Café Tscharni**, Waldmannstrasse 17a. Weniger mobile Personen werden von einem Sammeltaxi abgeholt und wieder nach Hause gebracht.
Information und Anmeldung: 031 991 70 55

Tavolata
076 319 96 96
info@tavolata.ch
www.tavolata.ch
Über Tavolata finden sich Gruppen, die an selbstorganisierten Tischrunden füreinander kochen, miteinander essen und sich austauschen.

Weitere Hinweise, Kontakte und Angebote

Links zu verschiedenen Veranstaltungskalendern
www.bern.ch > Themen > Freizeit und Sport > Veranstaltungen

Links zu günstigen und kostenlosen Freizeitangeboten
www.bern.ch > Themen > Freizeit und Sport > Freizeit und Kultur günstig oder gratis



Im «**Sozialwegweiser Bern 60plus**» sind zahlreiche weitere Bildungs-, Kultur-, Sport- und Freizeitangebote, Begegnungsorten, Beratungs-, Begleitungs-, Betreuungs-, Wohn- und Unterstützungsangebote zusammengestellt. Der Sozialwegweiser ist auch online zugänglich:
www.bern.ch/sozialwegweiser

Aktuelle altersspezifische Anlässe
www.bern.ch/alter > Veranstaltungen



Die Broschüre «**Rezepte gegen die Einsamkeit**» enthält Tipps, wie Sie aus der Einsamkeit finden oder anderen dabei helfen können, Kontakte zu knüpfen.

Beide Broschüren können kostenlos bestellt werden über alter@bern.ch oder 031 321 63 11



SICHERHEIT IM ALTER

EINE PUBLIKATION VON ENERGIE WASSER BERN



Im Notfall hilft das Stromnetz

Wenn ältere Menschen zuhause stürzen, sich verletzen oder den Herd eingeschaltet lassen: Notfälle lassen sich anhand von Stromdaten feststellen. Siima erkennt Abweichungen in unserem Verhaltensmuster – ohne unsere Privatsphäre oder den Datenschutz zu verletzen. Im Notfall werden Angehörige oder eine Notfallzentrale alarmiert.

1

Sicherheit

Ob im Eigenheim, in der Alterswohnung oder in der Seniorenresidenz: siima trägt zur Sicherheit der Bewohnerinnen und Bewohner bei.

2

Starker Partner

Immer wieder setzt Energie Wasser Bern mit fortschrittlichen, auf Kundinnen und Kunden zugeschnittenen Lösungen neue Maßstäbe in der Energieversorgung.

3

Passiv und unsichtbar

Siima kann einfach und bequem in Betrieb genommen werden; wir kümmern uns um die Installation vor Ort.

Im Notfall für Sie da

Das intelligente Assistenzsystem von siima ist wie ein guter Freund: Er ist da, wenn er gebraucht wird, besonders im Notfall. Ein guter Freund, der die Gewohnheiten kennt, vertrauenswürdig ist und nur weiss, was er wissen muss. Nämlich die täglichen Rituale am Morgen, Mittag und Abend. Solche Rituale haben wir alle, auch wenn wir heute unerwartet unterwegs sind oder aus verschiedensten Gründen aus dem Alltag ausbrechen.

16'000
Sturzunfälle
ereignen sich
pro Jahr in der
eigenen Wohnung.

Das neu entwickelte System siima greift auf erkennbare Muster und den dadurch bedingten Stromverbrauch zurück.

Datenschutz hat höchste Priorität

Siima kann anhand der Stromdaten potenzielle Notfälle ohne Überwachung erkennen. Wenn jemand in der Wohnung stürzt, ohnmächtig wird oder die Pfanne auf dem Herd

vergisst, erkennt siima die Abweichungen im Stromverbrauch und Angehörige oder eine Notrufzentrale werden alarmiert. Die Freiheit und Privatsphäre der Bewohnerinnen und Bewohner bleiben stets bewahrt. Siima ist ein intelligentes System, das sowohl individuell wie auch im Kombination mit bestehenden Lösungen einsetzbar ist.

siima wurde von Energie Wasser Bern entwickelt und steht für «Sicherheit im Alltag».

www.siima.ch

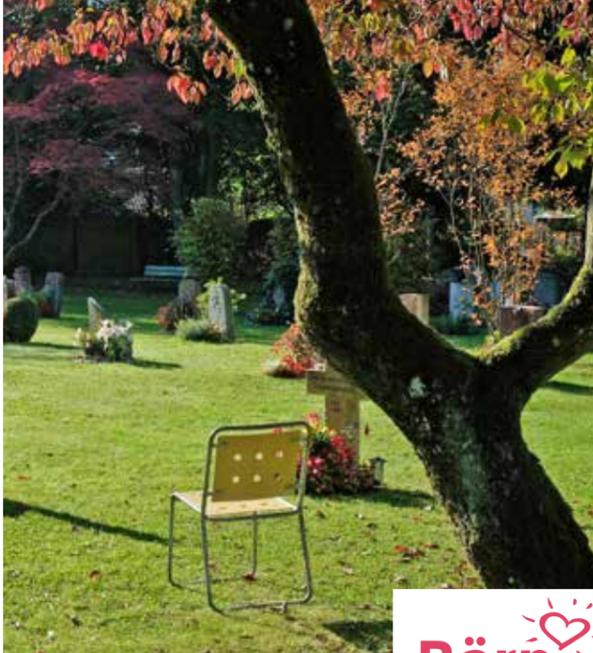
Bärn treit – gemeinsam bis zuletzt

In den letzten Jahren hat sich eine Arbeitsgruppe unter dem Slogan «Bärn treit – gemeinsam bis zuletzt» gebildet. Ihr Ziel ist es, die Umsetzung der «Berner Charta für ein gemeinsam getragenes Lebensende» in allen Bereichen des Lebens zu fördern.

Evelyn Hunziker, Kompetenzzentrum Alter

Geburt und Tod gehören zum Leben dazu – genauso wie Gesundheit und Krankheit. So kann jeder Mensch von Krankheit, Tod, Verlust und Trauer betroffen sein und professionelle Begleitung nötig haben. Viele haben auch das Bedürfnis nach sozialer Unterstützung. In der Schweiz ist die medizinische Versorgung weitgehend sichergestellt. Menschen werden an ihrem Lebensende jedoch nur in rund fünf Prozent ihrer Zeit von Fachpersonen begleitet, die für diese Situation geschult sind. Die meiste Zeit verbringen Sterbende mit Angehörigen, Bekannten, Freund*innen, ihrem Haustier oder alleine.

In der Stadt Bern engagieren sich deshalb das Palliative Zentrum des Inselspitals, der Verein palliative bern, die Landeskirchen, die Berner Fachhochschule für Soziale Arbeit, eine Trauerbegleiterin und das Kompetenzzentrum Alter für ein gemeinsam getragenes Lebensende. Auch weitere Organisationen nehmen sich des Themas an. Sie haben in den letzten Jahren mit verschiedenen Anlässen das Sterben, den Tod und die Trauer thematisiert. So gab es Diskussionsanlässe, Vorträge, Ausstellungen, einen Filmzyklus mit



Herbst auf dem Friedhof Bümpliz.
Foto: Bettina Bürki.



Podiumsgesprächen und Kurse zum Umgang mit Sterben und Trauer. Zudem wurde die Beratungsstelle Leben und Sterben eröffnet.

Berner Charta als Grundstein

Unter der Schirmherrschaft des Stadtpräsidenten Alec von Graffenried wurde am 2. November 2020 die «Berner Charta für ein gemeinsam getragenes Lebensende» lanciert. Da die Zuständigkeit für die Betreuung und Unterstützung am Lebensende nicht nur beim Staat und den Gesundheitsorganisationen liegen darf, sondern in der Verantwortung aller ist, spricht die Charta unterschiedlichste Lebensbereiche an: Bekannte und Nachbarschaft, den Arbeitsplatz, Schulen, das Gesundheitswesen, Vereine und kulturelle Einrichtungen sowie Religions- und spirituelle Gemeinschaften. Bern gehört damit zu einer internationalen Gruppe von Städten, die sich nach den Kriterien der «Compassionate City» engagieren, um Betroffene und Angehörige am Lebensende zu unterstützen. Die Charta soll auch die vielen bereits bestehenden informellen Engagements im Bereich Lebensende stärken.

Möglichkeiten zum Mitmachen, Veranstaltungshinweise, Informationen:

www.baerntreit.ch
Kontakt zur Beratungsstelle Leben und Sterben siehe Serviceteil in der Mitte des Hefts.

Von November 2021 bis April 2022 zeigt das Kino Rex monatlich einen Film mit anschliessender Podiumsdiskussion. Details: www.rexbern.ch

Eine «PriMa» Aufgabe für Pensionierte

Die Stadt Bern sucht Privatpersonen, die als Private Mandats-träger*innen (PriMa) die Beistandschaft für eine ältere Person übernehmen möchten. Barbara Assfalk vom Amt für Erwachsenen- und Kinderschutz beantwortet die wichtigsten Fragen zu dieser Aufgabe.

Wer braucht eine Beistandschaft?

Menschen, die nicht mehr in der Lage sind, ihre persönlichen, administrativen und finanziellen Angelegenheiten alleine zu besorgen.

Wer kann eine Beistandschaft übernehmen?

Jede erwachsene Person, die Lebenserfahrung, Freude an Kontakten, kommunikative Fähigkeiten, Zeit und buchhalterische Kenntnisse mitbringt. Das Amt für Erwachsenen- und Kinderschutz klärt in einem Gespräch Motivation und Erwartungen.

Was sind die konkreten Aufgaben und der Zeitaufwand?

Ein*e PriMa begleitet einen Menschen in dessen Alltag. Besuche, Zahlungen und Buchhaltung gehören zu den wichtigsten Aufgaben. Der Aufwand beträgt etwa zehn Stunden im Monat. Alle zwei Jahre müssen ein Bericht und eine Abrechnung erstellt werden.

Wie werden PriMas begleitet und was erhalten sie für ihren Einsatz?

PriMas erhalten ein Handbuch und werden vom Amt für Erwachsenen- und Kinderschutz begleitet. Das Amt bietet ihnen Weiterbildung und Erfahrungsaustausch. PriMas arbeiten ehrenamtlich, erhalten aber als Anerkennung eine Entschädigung.



Ernst Dummermuth, 66:

«Meine erste Beistandschaft vor 25 Jahren war ein Sprung ins kalte Wasser: Ich hatte keine Erfahrung, und eine Einführung wie heute gab es nicht. Aber die Herausforderung hat mich gereizt. Unterdessen bin ich Beistand

von drei älteren Frauen. Durch meine Betreuung kann ich diesen alleinstehenden Personen ein wenig das Gefühl geben, dass sie nicht ganz alleine sind. Der Kontakt erweitert auch meinen Horizont, erfahre ich doch Einiges aus früheren Zeiten!»



Susanne Fuchser, 66:

«PriMa zu sein ist eine bereichernde Aufgabe. Manchmal ist die Begleitung alter Menschen eine Herausforderung. Sie macht aber auch Spass. Zu beobachten, wie sich jemand mit Unterstützung noch für Neues – konkret für den Besuch

eines Demenz-Tageszentrums – begeistern kann, ist eine schöne Bestätigung meiner Arbeit. Zudem bleibe ich à jour bei administrativen Aufgaben und habe Kontakt zu Behörden und Fachstellen. Sogar weiterbilden kann ich mich, zurzeit zum Krankheitsbild Demenz».

Weitere Informationen:

Amt für Erwachsenen- und Kinderschutz EKS
031 321 72 31, eks-prima@bern.ch,
www.bern.ch/prima

Genuss, Gewohnheit, Gewöhnung?



*«Es hat keinen Sinn, Sorgen in Alkohol ertränken zu wollen, denn Sorgen sind gute Schwimmer.»
(Robert Musil)*

Nach der Pensionierung trinken viele Menschen mehr als vorher, und in den Folgejahren nimmt der Konsum sogar noch zu. Damit wird oft ein Ausweg aus Langeweile, Einsamkeit und Schlafproblemen gesucht. Je länger man dabei auf Alkohol setzt, desto weniger geht es ohne. Im Alter leidet der Körper zudem stärker unter dem Alkohol, da dieser stärker wirkt und sich langsamer abbaut.

Mit zunehmendem Alter steigt auch die Verwendung von verschreibungspflichtigen Schlaf- und Beruhigungsmitteln. Diese Medikamente wirken kurzfristig meist sehr gut gegen Schlaflosigkeit, Nervosität und Angst. Sie machen aber oft abhängig, erhöhen die Unfallgefahr und schwächen das Gedächtnis. Am meisten Vorsicht ist beim gleichzeitigen Konsum von Alkohol und Medikamenten angezeigt, wie er bei 21% der über 55-Jährigen vorkommt. Die Wirkungen können sich gegenseitig beeinflussen und verstärken, was gefährlich sein kann. Ärztinnen, Apotheker und Suchtberatungsstellen informieren bei Unsicherheit oder Problemen.

Körpereigene Glück-Macher mobilisieren

Menschen sind in der Lage, körpereigene Hormone, Neurotransmitter und Botenstoffe zu mobilisieren, die glücklich machen. Wie? Durch Bewegung, Spiel, Kreativität und Sexualität, durch eine gute Ernährung, stabile Beziehungen und Achtsamkeit gegenüber sich selbst. Alles, was langfristig guttut, macht zufriedener und gesünder. Für manche kann dazu auch ein gelegentliches Glas Wein in netter Gesellschaft beitragen. In diesem Sinne: Lassen Sie es sich gut gehen!

Der Konsum von Suchtmitteln ist bei älteren Menschen weit verbreitet. Insbesondere die Kombination von Medikamenten und Alkohol kann gefährlich werden. Wichtig ist, sich gut zu informieren und nötigenfalls Hilfe zu suchen – und zu lernen, körpereigene «Drogen» zu mobilisieren.

Julia Joos, städtische Suchtbeauftragte

Wenn wir das Wort Drogen hören, denken wir oft an illegales Heroin, an LSD oder Cannabis. Die in der Schweiz am häufigsten konsumierten Drogen sind allerdings Tabak und Alkohol. Sie sind zwar legal, aber auch gefährlich.

So beugen Sie einer Medikamenten-Sucht vor:

- Lassen Sie sich Medikamente mit Suchtpotenzial ausschliesslich ärztlich verschreiben.
- Informieren Sie die Ärztin, den Arzt darüber, welche Medikamente Sie bereits einnehmen.
- Halten Sie sich strikt an die verschriebene Menge und Einnahmedauer.
- Nehmen Sie nicht gleichzeitig Alkohol oder andere Substanzen ein.

So beugen Sie einer Alkohol-Sucht vor:

- Frauen sollten maximal ein Standardglas pro Tag trinken, Männer maximal zwei. Ein Standardglas entspricht 3 dl Bier, 1 dl Wein oder 4 cl Schnaps.
- Falls Sie krank sind oder Medikamente einnehmen: Klären Sie mit einer Fachperson, ob Alkoholkonsum erlaubt ist.
- Kümmern Sie sich um Ihr Wohlbefinden und vermeiden Sie Langeweile. Suchen sie z. B. Kontakte zu Freund*innen, gehen Sie in die Natur, engagieren Sie sich freiwillig.
- Holen Sie sich im Bedarfsfall die Unterstützung einer Fachperson.

Information und Beratung:

- Kostenlose Suchtberatung: Berner Gesundheit, 0800 070 070, www.bernergesundheits.ch
- Online-Beratung, kostenlos und anonym: www.safezone.ch
- Wissensplattform für ältere Menschen und Angehörige: www.alterundsucht.ch
- Informationsbroschüren zu Alkohol und Medikamenten beim Älterwerden: www.suchtschweiz.ch > Info-Materialien

Reden statt Einsamkeit

Viele ältere Menschen fühlen sich ab und zu einsam. In solchen Fällen hilft das Plaudertelefon «malreden».

Urs Walter, malreden

Freundschaftliche Gespräche machen Freude und geben Anregungen. Beides stärkt das Wohlbefinden und die Gesundheit von einsamen Menschen. Viele ältere Menschen sind aber in der Situation, dass Bekannte und Freund*innen sterben und so die Möglichkeit fehlt, mit jemandem zu reden. Die Stadtbernerinnen Eve Bino und Sylviane Darbellay haben deshalb «malreden» initiiert. Das telefonische Gesprächsangebot ermöglicht es älteren Menschen, anonym mit jemandem zu sprechen. Neben der täglich betreuten kostenlosen Hotline für Alltagsplauderei umfasst es auch das Angebot «Tandem», bei dem ältere Personen jede Woche einmal von der gleichen, sorgfältig ausgewählten Person für ein längeres Gespräch angerufen werden.

«malreden» ist keine Anlaufstelle für Krisenfälle. Bei Bedarf erhalten die Anrufenden jedoch Adressen für konkrete Unterstützung und von spezialisierten Beratungsstellen. Die kostenlose Nummer bedienen Freiwillige. Die Frauen und Männer unterschiedlichen Alters sind geschult und schätzen die Momente des Austauschs mit den Anrufer*innen. Hinter «malreden» steht der Verein Silbernetz Schweiz, in dessen Vorstand Fachpersonen vertreten sind und der von namhaften Institutionen finanziell unterstützt wird.

Gratistelefon (täglich 14 – 20 Uhr): 0800 890 890
www.malreden.ch

Die Initiantinnen und Co-Leiterinnen
Sylviane Darbellay und Eve Bino. Foto: zvg.



Veranstaltungen der Stadt Bern

Ein Jahr «Berner Charta für ein gemeinsam getragenes Lebensende»

2. November 2021, 18 – 19.30 Uhr
Französische Kirche, Predigergasse 3
Details: www.baerntreit.ch > Veranstaltungen
oder 031 321 63 11

Vernissage Gedenkschrift Paul Loeliger

6. November 2021, 16.30 Uhr
Ortsarchiv Bümpliz, Bernstrasse 77, 3018 Bern
Paul Loeliger war ein bekannter Optiker und hat das Ortsarchiv Bümpliz gegründet. Die Vernissage bietet eine Lesung aus der biografischen Jubiläumsschrift, musikalische Beiträge und historische Fotos von Bümpliz aus dem Stadtarchiv.



Wäre dieses Jahr 100 geworden: Paul Loeliger.
Bild: Stadtarchiv.

Berner Digitaltag

10. November 2021, online
Der Live-Stream des Berner Digitaltags bietet kostenlos über 50 Veranstaltungen und die Möglichkeit, sich mit Expert*innen auszutauschen. Thematisiert wird etwa die Frage, ob die Digitalisierung für ältere Menschen mehr Fluch oder Segen bedeutet. Weitere Themen sind künstliche Intelligenz, Datenschutz und die Förderung eines zeitgemässen Service Public.
Details: www.bern.ch/digitaltag

Sportwoche AktivPlus



Neues ausprobieren an der Sportwoche AktivPlus

11. – 14. Juli 2022, Sporthalle Wankdorf
Abwechslungsreiches Sportangebot mit der Möglichkeit, neue Sportarten auszuprobieren.
Information und Anmeldung:
www.bern.ch/sportamt > Angebote > Erwachsene

Infoveranstaltungen zu den Ergänzungsleistungen

Das Alters- und Versicherungsamt führt regelmässig Informationsveranstaltungen zu den Ergänzungsleistungen zur AHV durch.
Details: www.bern.ch/alter > Veranstaltungen.

Kurs «Umgang mit Sterbenden, Trauernden und ihren Nächsten»

13. Januar und 24. Februar 2022 oder 18. August und 22. September 2022, jeweils 15.30 – 18 Uhr, Berner Generationenhaus
Der Kurs richtet sich an Personen, die sich unsicher fühlen im Umgang mit von Sterben, Tod und Trauer betroffenen Menschen und die wissen möchten, wie schmerzliche Situationen angesprochen werden können.
Anmeldung: www.baerntreit.ch > Veranstaltungen



Die Abklärung für die Betreuungsgutsprachen wird von der Pro Senectute im persönlichen Kontakt gemacht und umfasst auch eine Gesundheitsberatung. Foto: Kompetenzzentrum Alter.

Betreuungsgutsprachen

Unter bestimmten Voraussetzungen können Personen im AHV-Alter via sogenannte «Betreuungsgutsprachen» Dienstleistungen beziehen, welche die Stadt ganz oder teilweise finanziert.

Evelyn Hunziker, Kompetenzzentrum Alter

Mit zunehmendem Alter wird Mobilität schwieriger, und oft ist Unterstützung im Alltag nötig. Es ist wunderbar, wenn Angehörige da sind, die sich kümmern, oder nette Nachbarinnen und Nachbarn ab und zu einkaufen gehen oder die Wäsche aufhängen. Mit «Nachbarschaft Bern» (www.nachbarschaft-bern.ch) hat die Stadt bereits eine Stelle geschaffen, die unkompliziert Menschen aus dem gleichen Quartier für Nachbarschaftshilfe vermittelt. Dies genügt aber nicht immer. Oft benötigen ältere Menschen professionelle Hilfe und die Angehörigen Entlastung. Unterstützungsleistungen für den Alltag müssen aber in der Regel selbst finanziert werden. Dies können sich Personen mit begrenzten finanziellen Mitteln meist nicht leisten.

Die Stadt Bern bietet in diesen Fällen seit Mai 2019 finanzielle Hilfe in Form von Betreuungsgutsprachen an. Über diese können Notrufsysteme, Hilfsmittel, Mahlzeitendienste, Mittagstische, Begleitdienste, Haushaltshilfen oder kleinere Wohnungsanpassungen (z.B. Anbringen eines Haltegriffs im Bad) finanziert werden. Auch Beiträge an institutionelle betreute Wohnformen sind möglich. Voraussetzung für eine Gutsprache ist es, dass definierte Einkommens- und Vermögensgrenzen nicht überschritten werden und dass ein ausgewiesener Bedarf besteht. Die dafür notwendigen Abklärungen werden kostenlos von der Pro Senectute Kanton Bern gemacht.

Detaillierte Informationen und Anmeldeformular:

www.bern.ch/betreuungsgutsprachen
alter@bern.ch, 031 321 68 73

Informationen aus der Stadtverwaltung

«Berner Oasen» zur Bereicherung der Quartiere

Im Rahmen des Projekts «Berner Oasen» erhalten Berner*innen die Möglichkeit, 2022 während zwei bis drei Monaten im öffentlichen Raum eine Idee umzusetzen und damit die Stadt zu beleben. Die Stadt Bern sammelt dafür Vorschläge aus der Bevölkerung. Die Projekte sollen die Nachbarschaft lebendiger und für alle zugänglicher machen.

Weitere Informationen ab Ende Oktober 2021 beim Kompetenzzentrum öffentlicher Raum
031 321 64 75 | kora@bern.ch
www.bern.ch/oasen



2022 sollen solche Szenen Realität werden.



Generationenprojekte können Welten eröffnen.
Foto: Marco Zanoni.

Unterstützung für Generationenprojekte

Haben Sie eine Idee für ein Projekt, bei dem sich junge und ältere Menschen kennenlernen und austauschen können? Die Stadt Bern fördert Generationenprojekte von Vereinen, Privatpersonen und Institutionen durch Unterstützung bei der Planung, bei der Umsetzung und mit finanziellen Beiträgen.

031 321 76 55 / alter@bern.ch
Bedingungen und Antragsformular:
www.bern.ch/alter > [Generationenprojekte](#)

Natur-Umweltkalender

Klimabalkone in der Stadt, Glühwürmchen am Gurten, Rabenvögel, invasive Neophyten: Dies sind nur einige der Themen von Anlässen, die im Berner Natur-Umweltkalender zusammengestellt sind. Veranstalter*innen sind Vereine, Organisationen und Museen in der Region Bern. Der Kalender ist online zugänglich.

031 321 72 66
info@natur-umweltkalender.ch
www.natur-umweltkalender.ch

Fliegt auch durch die Stadt Bern: Kohlmeise. Abbildung aus Schuberths Naturgeschichte der Vögel (1872).



«Einsteins Hirn», 2014, von Nina Henzel auf dem Dach des Länggass-Schulhauses platziert.
Foto: David Aebi.

Spaziergänge zu Kunst im öffentlichen Raum

Ein Lebensbrunnen, eine Gefängniszelle, Einsteins Hirn, kluge Vögel und ein Stück Chinatown: So vielfältig ist die Kunst allein schon in der Länggasse! Fünf Broschüren von Kultur Stadt Bern führen zu den wichtigsten Kunstwerken in den Strassen und Parks von Bern. Selbst wer die Stadt gut kennt, kann auf den beschriebenen Spaziergängen durch fünf Teile der Stadt schöne Entdeckungen machen.

Gratis Bezug: Tourist Info im Bahnhof Bern (Ausgang Bollwerk) oder am Empfang des Erlacherhofs | www.bern.ch/kunstspaziergaenge

Abfall bequemer entsorgen

Mit dem Farbsack-Trennsystem sollen neu Kehricht, Papier und Karton in von der Stadt zur Verfügung gestellten Containern direkt vor der Haustür entsorgt werden. Auch Glas, Büchsen und Kunststoffe können in kostenpflichtigen, farbigen Säcken im Container deponiert werden. So entfällt der Gang zur Sammelstelle, und die Entsorgung ist jederzeit möglich. Die Sammelstellen können weiterhin kostenlos genutzt werden. Im November 2021 soll das Volk über die Einführung des Farbsack-Trennsystems abstimmen.

www.farbsack.ch



Farbsack-Container. Foto: Entsorgung & Recycling.



Süssmosttag im alten Schloss Bümpliz, Herbst 1926.
Foto: Ortsarchiv Bümpliz.

Ausstellung zur Entwicklung des Stadtteils VI

Bümpliz war über Jahrhunderte hinweg ein Bauerndorf. Heute stehen Grossüberbauungen neben altherwürdigen Gebäuden. In der Sammlung des Ortsarchivs Bümpliz ist die Geschichte des Stadtteils dokumentiert. Neu wird ein Teil dieser Sammlung im Begegnungszentrum Bienzgut gezeigt. Die Ausstellung macht die gesellschaftliche, wirtschaftliche und kulturelle Entwicklung des Stadtteils VI in Bild und Ton erlebbar. Für die Geschichte von Bümpliz charakteristische Gegenstände wie Telefonapparate sowie originale Fotografien und Texte werden gezeigt und erläutert. Dem Ortsarchiv können auch Objekte, Fotos, Filme, Dokumente, Pläne etc. angeboten werden.

Mittwoch, 14 – 18 Uhr
Begegnungszentrum Bienzgut, Bernstrasse 77
079 857 33 84 | ortsarchiv-buempliz@gmx.ch



Bald auf Berns Schienen unterwegs: Barrierefreie Trams.
Foto: BERNMOBIL.

Sich sicher fühlen, erlaubt Entspannung. Foto: siima.

Sicherheit zu Hause und unterwegs

BERNMOBIL setzt Zugang für alle um

Damit alle Bevölkerungsgruppen am gesellschaftlichen Leben teilnehmen können, ist ein barrierefreier öffentlicher Verkehr wichtig. Das Berner Transportunternehmen BERNMOBIL wird im Frühling 2023 puncto Barrierefreiheit einen grossen Schritt nach vorne machen: Dann wird ein Teil der Tramflotte durch 27 moderne Trams des Typs Tramlink von Stadler Rail ersetzt. Die Einstiege dieser Trams sind alle ebenerdig, und ein Schiebetritt sorgt dafür, dass an den Haltestellen kein Spalt zwischen Fahrzeug und Bordstein entsteht. Dies vereinfacht den Zugang für weniger mobile Menschen. Multifunktionszonen für Menschen mit Rollstuhl, Rollator oder Kinderwagen sowie hindernisfreie, breite Gänge sorgen dafür, dass die Fahrgäste angenehm ein- und aussteigen können. Für Menschen mit körperlichen Beeinträchtigungen stehen speziell gekennzeichnete Sitzplätze zur Verfügung. Informationen für Fahrgäste werden neu sowohl über Bildschirme als auch über Lautsprecher übermittelt.

www.bernmobil.ch/tramlink

siima: Sicherheit im Alter dank intelligentem System

Auch wenn wir viel unterwegs sind und gerne spontan etwas unternehmen: Wir alle haben unsere Rituale. Einige davon – etwa der Kaffee am Morgen, die Lieblings-TV-Sendung oder die warme Dusche – führen zu Mustern im Strom-

verbrauch. Diese Muster macht sich siima zunutze: Das von Energie Wasser Bern (ewb) neu entwickelte System ermöglicht es, anhand von Abweichungen im Stromverbrauch Notfälle festzustellen und Alarm auszulösen. Wird also wegen einem Sturz der Fernseher nicht eingeschaltet oder eine Pfanne auf dem Herd vergessen, kontaktiert das System Angehörige oder eine Notrufzentrale. Der Datenschutz hat dabei oberste Priorität.

Siima ist bereits bei verschiedenen Haushalten erfolgreich im Einsatz. Interessierte sind eingeladen, sich als Testkund*in zu melden.

031 321 31 111 siima@ewb.ch

www.siima.ch

Tipps für den Einbruchschutz

Türen und Fenster auch bei kurzen Abwesenheiten abschliessen, Fremden keine Informationen verraten, und bei Verdacht die Polizei benachrichtigen: Mit so einfachen Vorkehrungen kann das Risiko für einen Einbruch reduziert werden. Für mehr Sicherheit zu Hause empfiehlt die Polizei auch, sich um persönliche Kontakte zu Nachbar*innen zu bemühen. Diesen Tipp zu berücksichtigen lohnt sich besonders, sind doch gute Beziehungen in der Nachbarschaft auch ein wichtiger Faktor dafür, im Alter selbstständig zu bleiben.

Tipps und persönliche Beratung:

031 638 91 00

www.einbruch.police.be.ch > Einbruchschutz

Ychoufe vor 50 Jahr

u e chlyni Episode im Coop Bümpliz im Jahr 2021

Irène Hellstern-Haymoz

Wi isch das neume albe gsy, we d Husfrou isch ga kömmerle im Spezereilade grad über d Strass? Vorem Ladetisch wartet me ruhig, bis me dra chunnt – e Glägeheit, mit Andere chly z dampe. De tönt's: «Frou Hällstärn, dir syt dran, was darf i euch gäh?» Tifig leit si ufe Ladetisch, was i begäre; si wääget ab, schnitt ab – genau die Mängi, das Gwicht won i bruuche. Si schribt uf u zellt vo Chopf zäme. D Summe tippet si id «National»-Regischtrierkasse y, ds Münzschublädli springt uf. Si kassiert y. Zum Usegäld überchunnt mer no Rabattmärggeli vom «Rabattsparverein Bern». Währet i my Täsche fülle, chunnt si näbem Tisch füre, het Türe uf u seit fründlech «Danke und uf Widerluege». D Chind gö gärn mit ga kömmerle. Im Spezereiladeli überchöme si es Täfeli, bim Beck es Güezi u bim Metzger es Schibli Wurst.

Günstig ychoufe im 2021

Preis-Hit! Solange Vorrat 10% – 20% – 29% – 33% – 40%. Oder nume fett druckt dr Prys: 2.95 – 3.20 – 4.95 – 17.95! We me das list, macht's eim aa ga yz'choufe. Hüt fällt mir i däm Dürenand ds Bild vonere Fläsche Appezällerbitter uuf.

Grad wi gwünscht: Für ne verstimmte Mage – u das chunnt bi mir öppe vor – git's nüt Bessers, als es Glesli Appezäller. Die Glägeheit wott i nütze u schiebe sofort los i ds Konsum. Bim Ygang sy allerlei Aktione gross aagschride, nume ke Schnaps. Eh, die Abteilig isch doch z hinderscht hinde. I finde dr Rank, doch leider niemer zum frage, wo das Gwünschte z finde isch. Wohl, d Verchöifere ir Metzger; si isch mer gärn behilflech: «Wartet da, i ga grad ir Zytig ga nacheluege.» Syder verschnuufe ni chli uf mym Rollator. Si chunnt zrüg u winkt: «Dir müesst mit mer cho» u geit zügig vorab bis vüre zur Chäs-Abteilig. I ma chuume nahe. Da seit si zue mer: «Loset, i ha guet gluegt, dir heit öich tüüscht, Appezällerschäs isch die Wuuche nid ir Aktion.»

Irre isch mönschlech

«Chäs?» – «Schnaps?» - E Ougeblick luege mir Beede chly stutzig dry, bevor mir in es gmeinsams, fröhlechs Lache usbräche. Hei bin i trotzdem mit ere Fläsche Appezäller – we o zum volle Prys. Dass usgrächnet bi der Abbildig das % für e Alkoholhalt steit, ha ni überseh.



Einkaufserlebnis an einem Berner Markt in den 40er Jahren.
Foto: Stadtarchiv.



Zuhause ist da, wo Sie sich wohlfühlen.

Bei Domicil geniessen Sie in einem gepflegten und sicheren Umfeld viel Raum für Ihre Lebensgewohnheiten. Und bei Bedarf sind unsere erfahrenen Pflegefachkräfte jederzeit mit professionellen Dienstleistungen rund um Ihre Gesundheit und Ihr Wohlbefinden für Sie da. Wir setzen alles daran, dass Sie sich bei uns rundum gut betreut und gepflegt fühlen.

So vielfältig, wie die Menschen sind, ist auch unser Wohn- und Dienstleistungsangebot.

Vom unabhängigen Leben in der eigenen Wohnung bis zur liebevollen und aufmerksamen Pflege: An **23 Standorten** in Bern, Belp, Biel, Hinterkappelen, Münchenbuchsee, Stettlen und Thun bieten wir Ihnen alles für ein erfülltes und aktives Leben im Alter.

**Unsere Beraterinnen informieren Sie gerne persönlich.
Domicil Infocenter: 031 307 20 65**

domicilbern.ch