



Stadt Bern



# BERN 60 PLUS

DAS MAGAZIN FÜR ÄLTERE MENSCHEN

Nr. 7 | 2022

**Gemeinsam statt einsam**  
**Verkehrsplanung in der Stadt Bern**  
**Wohnen im Holliger**



Unabhängig und sicher in einer vertrauten Umgebung leben.

**Wohnen à la carte:** Unsere modernen Wohnungen in einem Domicil Alterszentrum liegen zentral und bieten Sicherheit und Komfort. Sie führen bei uns ein selbstständiges und unabhängiges Leben in einer sicheren Umgebung mit 24-h-Notruf und Bereitschaftsdienst. Zur Erleichterung Ihres Alltags können Sie unterstützende Dienstleistungen aus unserem à-la-carte-Angebot nutzen wie beispielsweise Mittagessen oder Wohnungsreinigung.

**Gerne beraten wir Sie persönlich zu unseren Angeboten und Dienstleistungen.**

Domicil  
Infocenter  
031 307 20 65

# Inhalt

Gemeinsam statt einsam	6
Begegnen im Quartier	8
«Keine Angst vor der Tavolata!»	9
Ein Freiraum für Demenzbetroffene	10
Wandern mit andern	11
Senior*innen beraten den Gemeinderat	12
Service-Teil	13
Informationen aus der Stadtverwaltung	18
Agenda	20
Vision: Entspannt und sicher unterwegs	22
«Das Leben hier ist intensiv!»	24
Kolumne: Annas Leben	26

Titelseite:

Max Krieg, 76: «Die Stadt Bern hat eine Fachstelle für die Gleichstellung von Frau und Mann, die sich auch um LGBTIQ-Menschen kümmert, und ist Mitglied des internationalen Rainbow Cities Netzwerks. Das macht Mut und gibt Zuversicht und Hoffnung, hier als queerer Mann noch älter zu werden und bis zuletzt in allen Lebenssituationen angenommen zu sein.»

Foto: Hansueli Rätz.



Franziska Teuscher  
Gemeinderätin  
Direktorin für Bildung,  
Soziales und Sport

**Liebe Leserin,  
lieber Leser**

Zeit für sich selber zu haben, ist schön. Oft fehlen solche Ruhe- und Erholungsphasen im Berufs- und Familienleben

sehr. Mit dem Älterwerden wird dieser Freiraum meist grösser, bis dass im höheren und hohen Alter zu viel Zeit, zu viel Stille, zu viel Alleinsein einkehren kann. Dann fühlen sich Menschen einsam, und das ist für viele ein belastendes Gefühl. Es ist ein Zustand, den Menschen sich in den meisten Fällen nicht ausgesucht haben und der oft mit Scheu und Scham behaftet ist. Doch das sollte nicht so sein. Es sind (leider) viele Menschen einsam. Sich dieser Isolation hinzugeben oder sie gar zu akzeptieren, ist keine gute Idee. Den Schritt aus der Einsamkeit zu wagen, erfordert Mut. Lesen Sie den Artikel auf den Seiten 6 und 7 «Gemeinsam statt einsam» von Anna Hirsbrunner. Sie hat kluge Ideen, was bei Einsamkeit helfen kann. Es wird vielleicht nicht alles auf Anhieb klappen. Manches aber schon. Seien Sie mutig und zuversichtlich.

Ihre

Franziska Teuscher, Gemeinderätin

---

## Impressum

Herausgeberin: Direktion für Bildung, Soziales und Sport | Projektleitung und Redaktion: Katrin Haltmeier, Kompetenzzentrum Alter | Mitarbeit: Evelyn Hunziker, Katharina Rederer  
Gestaltung: [www.zala-grafik.ch](http://www.zala-grafik.ch) | Korrektorat: Gerlind Martin | Druck: rubmedia | Auflage: 19'500  
Kontakt: Alters- und Versicherungsamt, Kompetenzzentrum Alter, Bundesgasse 33, 3011 Bern  
031 321 76 55, [alter@bern.ch](mailto:alter@bern.ch), [www.bern.ch/alter](http://www.bern.ch/alter)



**Gemeinsam  
statt einsam**



Ein gutes soziales Netz ist gerade im Alter wichtig: Beziehungen zu anderen Menschen stärken das Wohlbefinden und die Gesundheit. Wir haben Tipps, wie Sie Einsamkeit vorbeugen können.

Text: Anna Hirsbrunner, Pro Senectute

Fotos: Peter Tillessen, Gesundheitsförderung Schweiz

Einsamkeit ist mehr als Alleinsein. Über längere Zeit bestehende Einsamkeitsgefühle verändern die Wahrnehmung und das soziale Verhalten. Wer wenig Kontakte hat, ist z. B. etwas unsicher im Umgang mit anderen Menschen und empfindet es mangels Gewohnheit als schwierig, auf andere zuzugehen. Betroffene leiden unter diesem Zustand. Ihnen fehlen Bezugspersonen, denen sie sich vorbehaltlos anvertrauen können und die sie im Falle von Schwierigkeiten und Krisen unterstützen. Einsamkeitsgefühle sind oft mit Scham behaftet und darüber zu sprechen, fällt schwer. Einsamkeit ist aber nichts, wofür man sich schämen muss. Gemäss Befragungen fühlen sich fast zwei von fünf Personen in der Schweiz manchmal bis sehr häufig einsam. Wenn es Ihnen auch so geht, sind Sie damit also nicht allein.

### **Vielfältige Ursachen und Folgen**

Der Verlust von Kolleg\*innen nach der Pensionierung oder von Nachbar\*innen nach einem Wohnortswechsel, die aufwändige Betreuung von kranken Angehörigen oder der Tod des Partners, der Partnerin können zu Einsamkeit führen. Bereits kürzere Phasen sozialer Isolation können den Gesundheitszustand älterer Menschen verschlechtern, insbesondere dann, wenn sie mehrfach erkrankt sind und nicht über ausreichende soziale Netzwerke verfügen. Einschränkungen in der Mobilität, fehlende finanzielle Mittel oder



Zum Beispiel Plaudern im Park: Nach draussen gehen und Kontakte knüpfen, ist förderlich für die Gesundheit.

Seh- und Hörbeeinträchtigungen können dazu führen, dass die Teilnahme an sozialen Aktivitäten beeinträchtigt wird.

Einsamkeit ist ein individuelles Gefühl und zeigt sich unterschiedlich. Betroffene trauen sich unter Umständen nichts mehr zu, ziehen sich zurück. Häufig fehlt ihnen der Antrieb im Alltag, oder sie sind traurig, unruhig und reizbar.

Die Folgen langdauernder Einsamkeit sind vielfältig. Sie äussern sich z. B. in schlechter Schlafqualität oder einer beeinträchtigten Immunreaktion. Möglich ist auch ein geistiger Abbau. Wer unter Einsamkeit leidet, ist anfälliger für psychische und körperliche Erkrankungen. Depressionen oder Angsterkrankungen können sowohl Auslöserinnen als auch Folgen von Einsamkeit sein. Vereinsamung ist aber nicht nur für die psychische Gesundheit bedeutsam, sondern auch für das körperliche Wohlergehen. So ist sie z. B. ein Risikofaktor für Herzinfarkte und Schlaganfälle.

### **Beziehungen pflegen lohnt sich**

Es ist bekannt, dass Menschen mit starken sozialen Beziehungen länger leben. Gute Beziehungen schützen also die Gesundheit. Wer die Erfahrung macht, von anderen Menschen unterstützt zu werden, entwickelt eine psychische Widerstandskraft. Diese hilft im Alter, psychisch gesund zu bleiben. Auch im Krankheitsfall ist es von Nutzen, auf Unterstützung von Bekannten, Nachbar\*innen und Freund\*innen zählen zu können. Es lohnt sich also, Beziehungen zu pflegen und neue Kontakte zu knüpfen – und es ist dafür nie zu spät!



Spielen gibt die Gelegenheit, zusammen zu sein, ohne ständig reden zu müssen.



Foto: Simon Villiger

## Tipps gegen Einsamkeit

- Besonders wirksam gegen Einsamkeit sind Gruppenaktivitäten mit aktiver Beteiligung der Teilnehmer\*innen. Das können z. B. Spiel- oder Cafétreffs, Bewegungsangebote oder das Engagement in einem Verein sein.
  - Selbst aktiv zu werden und Bekannten und Freund\*innen zu telefonieren ist besser, als zu warten, bis jemand anruft. Die meisten Menschen freuen sich, wenn sich jemand bei ihnen meldet.
  - Gute und vielfältige soziale Kontakte zu pflegen, sich für andere zu interessieren und offen zu sein für neue Bekanntschaften lohnt sich. Sie können z. B. Begegnungen im Treppenhaus für einen Schwatz nutzen, an einem Kurs teilnehmen, jede Woche eine\*n Freund\*in anrufen oder eine\*n Bekannte\*n fragen, ob sie\*er zum Spaziergang mitkommt.
  - Freiwilligenarbeit gibt eine Aufgabe, wirkt sinnstiftend und vermittelt das Gefühl, gebraucht zu werden.
  - Schon eine angepasste Brille oder ein Hörgerät erleichtern Personen mit Hör- oder Sehproblemen die Kommunikation und den Alltag.
  - Regelmässige körperliche Aktivitäten an der frischen Luft, z. B. Wandern, Velofahren oder Spazieren, fördern die allgemeine Gesundheit und bringen manchmal Gelegenheit für zufällige Begegnungen mit alten oder potenziellen neuen Bekannten.
  - Es ist wichtig, Anzeichen von Einsamkeit bei sich selbst wahrzunehmen und darüber zu sprechen. Ansprechpartner\*in kann eine Bezugsperson sein, aber auch eine Fachperson, z. B. die Hausärztin, ein Psychologe oder eine Seelsorgerin.
- Auch das soziale Umfeld ist gefordert. Wenn sich jemand zurückzieht, nicht mehr an den Kaffeetreff oder ins Turnen kommt, sollte Kontakt aufgenommen werden. Ein Telefon oder ein spontaner Besuch können wohltuend wirken und die Person vielleicht motivieren, wieder teilzunehmen. Verständnisvolles Zuhören, ohne Ratschläge zu erteilen, kann guttun und das Einsamkeitsgefühl verringern.

---

**In der Stadt Bern existieren vielfältige Begegnungsangebote. Informationen dazu finden sich im Serviceteil in der Mitte dieses Hefts.**

---

### **Unterstützung bei Einsamkeit:**

Pro Senectute Kanton Bern | 031 359 03 03

[www.be.prosenectute.ch](http://www.be.prosenectute.ch)

Kostenlose Gesundheits- und Sozialberatungen.

---

### **Tipps für Gespräche über psychische Gesundheit (für Betroffene und Bezugspersonen):**

[www.wie-gehts-dir.ch](http://www.wie-gehts-dir.ch)



Der «FürAbe»: Eine Gelegenheit, spontan Menschen aus dem Quartier kennen zu lernen.  
Foto: Tom Lang, VBG.



An den Theateraufführungen im Wylerhuus treffen sich Alt und Jung.  
Foto: Andreas Rohrbach, Quartierzentrum Wylerhuus.

# Begegnen im Quartier

Lebendige Quartiere – dafür setzt sich die Vereinigung Berner Gemeinwesenarbeit ein. Dazu gehört insbesondere, unkomplizierte Begegnungsorte für alle Quartierbewohner\*innen zu schaffen. Was heisst das konkret?

Mervi Maurer und Tom Lang, Vereinigung Berner Gemeinwesenarbeit

Die Vereinigung Berner Gemeinwesenarbeit VBG setzt sich zusammen mit der Bevölkerung und den Quartierorganisationen für starke Nachbarschaften und mehr Lebensqualität in den Berner Quartieren ein. Wir sind da für Fragen und Anliegen zum Leben in den Quartieren, unterstützen Bewohner\*innen beim Umsetzen von eigenen Ideen und fördern freiwilliges Engagement. In allen Quartieren (mit Ausnahme der Innenstadt) leisten wir mit ausgebildeten Fachpersonen Quartierarbeit und lancieren Projekte. Unter dem Dach der VBG betreiben eigenständige Trägervereine Quartierzentren und -treffs. Dort gibt es Begegnungsmöglichkeiten, Informationen zum Quartier und es können Räume gemietet

werden. Beispiele für Begegnungsmöglichkeiten sind die «FürAbe» in der Länggasse und auf der Engehalbinsel, Anlässe im Quartierzentrum Wylerhuus oder der Mittagstisch mit Abholdienst im Tscharni (siehe Serviceteil in der Mitte des Hefts). Vielleicht sind beim nächsten Mal auch Sie dabei?

## «FürAbe» Länggasse und Engehalbinsel

Vierteljährlich werden mit den lokalen Kirchgemeinden auf der Engehalbinsel und in der Länggasse «FürAbe»-Veranstaltungen organisiert. Feuererschale, Bänke sowie Getränke werden bereitgestellt, das Essen bringen die Teilnehmenden. So entsteht ein unkomplizierter Begegnungsort für alle, um sich zu treffen und kennen zu lernen.

## Theateraufführung für Senior\*innen im Quartierzentrum Wylerhuus

Die Aufführung der Theatergruppe «Ungschmunke» im Quartierzentrum Wylerhuus hat sich schon zur Tradition entwickelt. Eine bunt zusammengewürfelte Gruppe Quartierbewohner\*innen studiert jedes Jahr ein neues Lientheaterstück ein. Seit 2017 gibt es jeweils am Nachmittag eine Sondervorstellung für die Bewohner\*innen des Domicils Wyler.

---

[www.vbgbern.ch](http://www.vbgbern.ch) > vbg in deinem Quartier

# «Keine Angst vor der Tavolata!»

Die Idee einer Tavolata ist so simpel wie bereichernd: Menschen kommen zusammen, um gemeinsam zu essen und sich dabei (besser) kennenzulernen. So auch die fünf Frauen, die im Berner Kirchenfeld regelmässig ihre Tafelrunde abhalten.

Ursula Rettinghaus, Kompetenzzentrum Alter

Bea, Brigitte, Franziska, Suzanne und Ursula, die hier nur mit Vornamen genannt werden möchten, sind um die 80 Jahre alt und treffen sich seit fünf Jahren zur Tavolata «Chez moi». Gekocht wird reihum. Für diesen Artikel hatte ich das Glück, beim Apéro dabei sein zu dürfen: Das Gespräch hüpfte, flog, die kurze Stunde war so herzlich, so witzig, dass ich am liebsten gleich geblieben wäre.

Auf die Idee einer Runde für gemeinsame Abendessen kam Suzanne, weil sie in ihrem Quartier immer wieder den gleichen Frauen begegnete. Die einen kannte sie seit ihrer Kindheit, die anderen vom Sehen. Man kam ins Gespräch und beschloss, die übliche Einpersonenküche hie und da mit einer Tafelrunde zu tauschen. Als die Frauen dann vom Netzwerk Tavolata erfuhren, schlossen sie sich unter dem Namen «Chez moi» an.

## Jede Tavolata ist einzigartig

Die Tavolata ist ein Projekt des Migros-Kulturprojekts. Für die Tischrunden gibt es neben Informationen einen kleinen Regelkatalog. Wie oft, wann und bei wem sie sich trifft, bestimmt die Gruppe selbst. Auch in puncto Alter oder Geschlecht ist alles offen. Bei manchen Gruppen bringen alle etwas mit, man picknickt oder diniert in kleinerer oder grösserer Runde. Bei «Chez moi» gilt: Wer

an der Reihe ist, legt sich ordentlich ins Zeug und kocht mindestens einen schicken Dreigänger – wobei auch Gschwellti mit Chäs geboten werden können. Ihr falle es nicht mehr so leicht, für fünf zu planen und zu kochen, sagt Franziska, es sei aber eine gute Herausforderung. Inzwischen sind Freundschaften entstanden, man geht ins Kino, macht Ausflüge oder besucht die 99-jährige Mitgründerin, die jetzt im Heim lebt und nicht mehr teilnehmen kann.

## Wozu ein Netzwerk?

Wer neugierig geworden ist, kann sich einer bestehenden Tavolata anschliessen oder selbst eine gründen. Regionale Netzwerke vermitteln Interessierte und unterstützen bei Bedarf. Die Mitglieder von «Chez moi» erleben die Zugehörigkeit zu einem Netzwerk als sehr bereichernd.

«Nichts für mich», winkte meine 87-jährige Mutter ab, als sie von der Idee hörte. Als ich dies beim Apéro in Beas Garten zitiere, lachen die Damen von «Chez moi», das seien Berührungspunkte, und diktieren mir den Titel für diesen Artikel.

---

**Information und Vermittlung:** [www.tavolata.ch](http://www.tavolata.ch),  
[info@tavolata.ch](mailto:info@tavolata.ch), 076 319 96 96

Einführungsanlass zur Gründung einer Tavolata:

1. September 2022, 14 –15.30 Uhr, Bundesgasse 33, Bern. Anmeldung bis 22. August an obige Kontakte.

Tavolata bietet auch Kochkurse an. Foto: Daniela Specht.



# Ein Freiraum für Demenzbetroffene

Auch Menschen mit besonderen Bedürfnissen möchten Geselligkeit erleben. Ein Angebot von Alzheimer Bern ermöglicht es ihnen.

Katrin Haltmeier, Kompetenzzentrum Alter

Alle sind freundlich an diesem Frühlingsnachmittag: Das Wetter, der helle Raum im Berner Generationenhaus und auch Frieda Hachen, die die Besucher\*innen des «Freiraum» in Empfang nimmt. Mäntel werden aufgehängt, dann suchen sich alle einen Platz im Stuhlkreis. Die Leute kennen einander, die Stimmung ist gelöst. Frieda Hachen erkundigt sich, was die Teilnehmenden gerade beschäftigt. Sie fragt nach, lässt von früheren Tätigkeiten berichten. Manche sind erzählfreudig, andere schweigen. Als aber Singbücher verteilt werden und Susan Davatz, Fachperson Musik und Bewegung, zur Gitarre greift, sind alle dabei. Ein musikerfahrener Teilnehmer unterstützt beim Stimmen des Instruments, dann wird Lied um Lied gewünscht und gesungen. Zu jedem Liedtext fällt von irgendwo her ein träger Kommentar und bringt die Runde zum Lachen.

## **Fähigkeiten erhalten, Austausch ermöglichen**

Wer zufällig auf Besuch wäre, käme kaum auf die Idee, dass sich hier von einer Demenz betroffene Männer und Frauen treffen. Erst mit der Zeit finden sich Hinweise: Nach der Anzahl ihrer Kinder gefragt, zählt eine Frau ihre Geschwister auf. Ein Mann muss länger überlegen, bis ihm sein Geburtstag einfällt. Ein anderer stockt in einer Erzählung und findet den Faden nicht wieder. Im Projekt Freiraum erhalten Menschen mit Demenz die Gelegenheit, Abstand vom Alltag zu nehmen und sich mit anderen Betroffenen auszutauschen. «Bei uns treffen sich Menschen, die sich noch



Mit ihrem Akkordeon hilft Susan Davatz Demenzbetroffenen, Abstand vom Alltag zu gewinnen.  
Foto: Ordolya Brandt.

beteiligen möchten, die Gemeinsamkeit schätzen oder sich einfach freuen, in einer Gruppe dabei zu sein. Wir hören immer wieder, dass das ganz anders ist, als allein unter Menschen ohne Demenz zu sein», erzählt Frieda Hachen. Mit Musik, Bewegung, Spiel und kreativen Aktivitäten sollen auch bestehende Fähigkeiten erhalten und stabilisiert werden. In ihrer Aufgabe wird die Leiterin von Freiwilligen unterstützt, die etwa beim Finden der richtigen Seite im Liederbuch helfen oder den Weg zur Toilette zeigen.

## **Für einmal nicht der\*die Einzige sein**

Nach einigen auf der Gitarre und dem Akkordeon begleiteten Liedern und einem Tänzchen setzt sich die Gruppe zum Verschmaufen an den Zvieritisch. Auch jetzt wird viel gelacht. «Ich komme gern. Es ist immer lustig und aufgestellt», meint denn auch ein Teilnehmer. «Es wird immer wieder darüber gesprochen, wie gut es sei, für einmal nicht allein in einer «gesunden» Welt zu sein», berichtet Frieda Hachen. Eine langjährige Teilnehmerin habe es einmal so ausgedrückt: «Heute Morgen fühlte ich mich allein, wusste nicht wie weiter. Nun bin ich da – und mir geht es einfach gut!»

---

**Alzheimer Bern bietet auch begleitete Museumsbesuche, Spaziergänge und Wanderungen sowie eine Gesprächsgruppe für Demenzbetroffene an.**

Information und Anmeldung: [www.alz.ch/be](http://www.alz.ch/be) >  
Angebote, 031 312 04 10, [natalie.hamela@alz.ch](mailto:natalie.hamela@alz.ch)

# Wandern mit andern

Vom Gipfel aus auf das Alpenpanorama blicken oder die verschwitzten Füsse im Bach abkühlen: Wandern verschafft genussvolle Erlebnisse. Besonders schön wird die Tour in netter Begleitung. Wer niemanden zum Mitwandern hat, findet bei Wandergruppen Anschluss.

Katrin Haltmeier, Kompetenzzentrum Alter

Gemeinsam unterwegs zu sein, ist eine ideale Aktivität, um einander kennen zu lernen oder Bekanntschaften zu pflegen. Möglichkeiten dafür bieten Wandergruppen. Wandern lohnt sich auch für die Gesundheit: Bewegung verbessert nachweislich das körperliche und psychische Wohlbefinden und kann dazu beitragen, dass ältere Personen länger selbstständig leben können. Deshalb wird älteren Personen empfohlen, sich mindestens zweieinhalb Stunden pro Woche zu bewegen. Auf den nächsten Termin der Wandergruppen zu warten, ist nicht nötig. Warum nicht sich selber eine Route ausdenken, Datum und Treffpunkt festlegen, einige Bekannte anfragen und sich gemeinsam auf die Wandersocken machen?

## Gelebte Vielfalt bei «Wandern für alle»

Über «Wandern für alle» trifft sich monatlich eine bunt gemischte Gruppe von Personen mit Migrationserfahrung und Schweizer\*innen jeden Alters zu einer einfachen Tour, meist in der Nähe der Stadt Bern. «Einander kennenlernen, miteinander Deutsch reden und etwas für die Gesundheit tun, ist das Ziel», erklärt Initiatorin Barbara Mosca. «Wer offen ist und nicht allein wandern gehen möchte, ist bei uns am richtigen Ort.» Es haben sich unterwegs schon viele Freundschaften entwickelt. Mehrere Tandems treffen sich auch sonst, z. B. zum Deutsch üben oder für gemeinsame kulturelle Aktivitäten.

## Programm für alle Ansprüche bei den «Grauen Panthern»

Tageswanderungen auf vier Anspruchsniveaus, Wanderleiter, die Historisches zur jeweiligen Region berichten können, und manchmal sogar ein Hexenempfang mit Zaubertrank – das Programm

der «Grauen Panther» lässt nichts zu wünschen übrig. Neue Teilnehmer\*innen werden gar von einer Gotte, einem Götti eingeführt. «Geselligkeit ist bei uns neben der sportlichen Herausforderung sehr wichtig», so Wanderleiter Heinz Schweizer. Sie wird beim Wandern, beim Picknick oder bei einem Umtrunk gelebt. Viele Teilnehmer\*innen unternehmen auch anderes miteinander und fragen nach, wenn einmal eine\*r krank ist. Die «Grauen Panther» sind keineswegs eine geschlossene Gesellschaft. Bei 400 Mitgliedern ist die Wandergruppe immer wieder anders zusammengesetzt, und neue Interessierte sind willkommen.

---

[www.grauepantherbern.ch](http://www.grauepantherbern.ch)

[www.wandern-fuer-alle.ch](http://www.wandern-fuer-alle.ch)

[www.be.prosenectute.ch](http://www.be.prosenectute.ch) > Freizeit

Auf diesen Websites finden sich auch Routenideen für eigene Wanderungen.

Mit «Wandern für alle» unterwegs in der näheren Umgebung. Foto: zvg.



# Senior\*innen beraten den Gemeinderat

In der Stadt Bern äussern sich in städtischen Belangen nicht nur Fachleute – Betroffene sollen auch selber zu Wort kommen. Dieses Anliegen steht hinter dem Rat für Seniorinnen und Senioren.

Peter Anliker, Rat für Seniorinnen und Senioren

Ältere Einwohner\*innen wissen am besten, welche Bedürfnisse sie haben. Deshalb ist eine Vertretung dieses Bevölkerungsteils als Ansprechpartnerin für den Gemeinderat und die Stadtverwaltung tätig. Ziel ist, dass die Anliegen der Senior\*innen von Anfang an mitberücksichtigt werden. Jede Fraktion im Stadtrat hat das Recht, ein Mitglied in den Rat für Seniorinnen und Senioren (SeRa) zu entsenden. Die Wahl erfolgt durch den Gemeinderat. Zusätzlich sind anerkannte Senior\*innenorganisationen im Rat vertreten, dazu kommen Vertreter\*innen der Bevölkerung mit Migrationshintergrund oder der LGBTQ-Bewegung und freie Senior\*innen, die keiner spezifischen Interessengruppe angehören.

Vor einem Treffen mit Vertreter\*innen von Stadtgrün Bern berät sich eine Delegation des Rats für Senior\*innen. Foto: Peter Anliker.



Bei der Zusammensetzung wird auf die gerechte Vertretung der Geschlechter und nach Möglichkeit auch der Stadtteile geachtet. Gemeinsam ist allen Mitgliedern des SeRa, dass sie mit ihrem ehrenamtlichen Engagement das Zusammenleben verbessern und die Stadt Bern lebenswerter machen wollen.

## Beratung bei altersrelevanten Projekten

Der SeRa ist ein Konsultativorgan für den Gemeinderat: Bei Vorhaben der Stadt Bern, die die ältere Bevölkerung betreffen, wird er um eine Stellungnahme angefragt. Die Ratsmitglieder können aber auch von sich aus aktiv werden und Ideen einbringen. Das Gremium ist zudem offen für Ideen oder Anfragen von Leser\*innen des Magazins Bern 60plus. Der SeRa brachte sich z. B. aktiv in die «Bänklioffensive» ein, bei der es darum ging, neue Sitzbänke in den Quartieren aufzustellen. Und er bezog gegenüber dem Gemeinderat (und den Stadtratsfraktionen) Stellung gegen die Schliessung des Friedhofs Bümpliz.

Um die Anliegen des SeRa zu realisieren, haben die momentan 15 Mitglieder Arbeitsgruppen eingerichtet, die sich um spezifische Fragen des (besseren) Zusammenlebens in der Stadt kümmern, etwa um Wohnfragen, Sicherheitsanliegen oder Verkehrskonzepte. Bei Bedarf stellt der SeRa kurzfristig Ad-hoc-Arbeitsgruppen zu einer konkreten Fragestellung zusammen.

Der SeRa sieht es als sinnvoll an, im Dialog mit den verschiedenen Involvierten und Beteiligten Lösungen zu finden, die die Stadt Bern für möglichst viele Bewohner\*innen noch lebenswerter machen. Deshalb ist es wichtig, dass die Verwaltungsstellen der Stadt ihn bei kleineren und grösseren Umgestaltungsvorhaben frühzeitig einbeziehen und seine Stellungnahme in ihren Überlegungen berücksichtigen.

# Service-Teil

Zum Heraus-  
nehmen und  
Aufbewahren!

## Beratungs- und Unterstützungsangebote

### **Alters- und Versicherungsamt**

#### **AHV-Zweigstelle**

031 321 66 89

[ava@bern.ch](mailto:ava@bern.ch)

[www.bern.ch/sozialversicherungen](http://www.bern.ch/sozialversicherungen)

Informationen zu AHV, IV, Ergänzungsleistungen (EL), Betreuungsgutsprachen, Rückvergütung Krankheitskosten, Hilflosenentschädigung und Hilfsmitteln.

### **Pro Senectute Kanton Bern**

031 359 03 03

[info@be.prosenectute.ch](mailto:info@be.prosenectute.ch)

[www.be.prosenectute.ch](http://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](mailto:info@spitex-bern.ch)

[www.spitex-bern.ch](http://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.

### **Schweizerisches Rotes Kreuz (SRK) Kanton Bern, Regionalstelle Mittelland**

031 384 02 00

[info@srk-bern.ch](mailto:info@srk-bern.ch)

[www.srk-bern.ch](http://www.srk-bern.ch) > Für Sie da  
Fahrdienst, Entlastung für pflegende Angehörige, Besuchsdienst, Palliativbegleitung und weitere Unterstützungsdienstleistungen.

### **Alzheimer Bern**

031 312 04 10

[bern@alz.ch](mailto:bern@alz.ch)

[www.alz.ch/be](http://www.alz.ch/be)

Beratung, Gesprächsgruppen und Freizeitangebote für Menschen mit Demenz und ihre Angehörigen.

### **malreden**

0800 890 890

Kostenloses, vertrauliches Gesprächsangebot.

### **Beratungsstelle Leben und Sterben**

078 408 25 07

[info@beratunglebenundsterben.ch](mailto:info@beratunglebenundsterben.ch)

[www.beratunglebenundsterben.ch](http://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](mailto:be@entlastungsdienst.ch)

[www.entlastungsdienst.ch/bern](http://www.entlastungsdienst.ch/bern)

Entlastung von betreuenden und pflegenden Angehörigen.

### **Bernische Ombudsstelle für Alters-, Betreuungs- und Heimfragen**

031 372 27 27

[info@ombudsstellebern.ch](mailto:info@ombudsstellebern.ch)

[www.ombudsstellebern.ch](http://www.ombudsstellebern.ch)

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

### **Pflegeheime**

Für Informationen 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](mailto:fhg@bern.ch)

Kostenlose Beratung und Vermittlung von Fachpersonen.

### **Unabhängige Beschwerdestelle für das Alter**

0848 00 13 13

[info@uba.ch](mailto:info@uba.ch)

[www.uba.ch](http://www.uba.ch)

Anlaufstelle in Konfliktsituationen und bei Gewaltfällen.

### **Palliative Bern**

031 313 24 11

[info@palliativebern.ch](mailto:info@palliativebern.ch)

[www.palliativebern.ch](http://www.palliativebern.ch)

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

### **Selbsthilfe BE**

084 833 99 00

[info@selbsthilfe-be.ch](mailto:info@selbsthilfe-be.ch)

[www.selbsthilfe-be.ch](http://www.selbsthilfe-be.ch)

Selbsthilfegruppen zu verschiedenen Themen.

### **Kulturlegi**

031 378 60 00

[bern@kulturlegi.ch](mailto:bern@kulturlegi.ch)

[www.kulturlegi.ch/bern](http://www.kulturlegi.ch/bern)

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

## Informationen in verschiedenen Sprachen

Das Kompetenzzentrum Alter vermittelt Kontakte zu Personen, die **Tischgespräche zu verschiedenen mit dem Alter verbundenen Themen** organisieren.

031 321 76 55

[alter@bern.ch](mailto:alter@bern.ch)

[www.bern.ch/alter](http://www.bern.ch/alter) > Alter und Migration > Informationen für ältere Migrantinnen und Migranten

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

[www.bern.ch/alter](http://www.bern.ch/alter) > AHV-Zweigstelle > Informationen zur Ergänzungsleistung

### **Infotime**

Albanisch:

078 214 60 14

Arabisch:

078 214 87 27

Tamilisch:

078 214 99 14

Tigrinya / Amharisch:

078 214 87 14

Türkisch / Kurdisch:

078 214 99 96

[www.vbgbern.ch](http://www.vbgbern.ch) > Projekte und Angebote

Beratung in der Muttersprache.

### **DeutschBon**

031 321 72 00

[www.bern.ch/deutschbon](http://www.bern.ch/deutschbon)

Gutscheine für Deutschkurse.

## Unterstützung im Alltag

### **Nachbarschaft Bern**

031 382 50 90

[info@nachbarschaft-bern.ch](mailto:info@nachbarschaft-bern.ch)

[www.nachbarschaft-bern.ch](http://www.nachbarschaft-bern.ch)

Vermittlung von Nachbar\*innen für vielfältige kostenlose Unterstützung für maximal drei Stunden wöchentlich.

### **Jugend-Job-Börse Bern**

031 321 60 49

[www.jugend-job-boerse-bern.ch](http://www.jugend-job-boerse-bern.ch)

Vermittlung von Jugendlichen für kleine Arbeiten.

### **Besuchsdienst**

031 306 33 33

[info@b-bern.ch](mailto:info@b-bern.ch)

[www.b-bern.ch/besuchsdienst](http://www.b-bern.ch/besuchsdienst)

Besuche zu Hause, Begleitung und Unterstützung im Alltag.

### **Entlastungsdienst Schweiz – Kanton Bern**

031 382 01 66

[be@entlastungsdienst.ch](mailto:be@entlastungsdienst.ch)

[www.entlastungsdienst.ch/bern](http://www.entlastungsdienst.ch/bern)

Stunden- oder tageweise Betreuung für Menschen mit Demenz, chronischen Krankheiten oder Beeinträchtigungen.

### **Betreuungsgutsprachen**

031 321 68 73

[alter@bern.ch](mailto:alter@bern.ch)

[www.bern.ch/betreuungsgutsprachen](http://www.bern.ch/betreuungsgutsprachen)

Finanzielle Unterstützung für Menschen, die auf Betreuung zu Hause angewiesen sind und diese nicht selber bezahlen können.

## Begegnung

### **Pro Senectute**

031 359 03 03

[info@be.prosenectute.ch](mailto:info@be.prosenectute.ch)  
[www.be.prosenectute.ch](http://www.be.prosenectute.ch) >  
Freizeit

Sport-, Spiel- und Bildungsangebote.

### **Bärner Chötti**

031 992 43 20

[info@berner-choetti.ch](mailto:info@berner-choetti.ch)  
[www.berner-choetti.ch](http://www.berner-choetti.ch)

Gesellige Anlässe für Allein-  
stehende.

### **SeniorBern**

079 333 78 20

[seniorbern@seniorbern.ch](mailto:seniorbern@seniorbern.ch)  
[www.seniorbern.ch](http://www.seniorbern.ch)

Offene Treffen und Anlässe.

### **Verein étoile**

031 388 50 05

[info@verein-etoile.ch](mailto:info@verein-etoile.ch)  
[www.verein-etoile.ch](http://www.verein-etoile.ch)

Gemeinsamer Besuch von  
kulturellen Anlässen, Abhol-  
dienst für weniger mobile  
Personen.

### **Graue Panther Bern**

079 861 37 41

[sekretariat@grauepanther-bern.ch](mailto:sekretariat@grauepanther-bern.ch)

[www.grauepantherbern.ch](http://www.grauepantherbern.ch)  
Diverse Aktivitäten, Ferien-  
wochen.

### **AVIVO Bern**

031 390 36 46

[martin.rothenbuehler@bluewin.ch](mailto:martin.rothenbuehler@bluewin.ch)  
[www.avivo-bern.ch](http://www.avivo-bern.ch)

Spielnachmittage, Info-Café.

### **Generationenpark Bienzgut**

031 991 17 57

[katja.gipp@bienzgut.ch](mailto:katja.gipp@bienzgut.ch)  
[www.generationenpark.ch](http://www.generationenpark.ch)  
Gesellige Anlässe.

### **Collegium 60plus**

[www.collegium60plus.ch](http://www.collegium60plus.ch)

Kurse in den Bereichen Bil-  
dung, Sport, Kreatives und  
Geselliges, angeboten von  
Menschen im Pensionsalter.

### **Alzheimer Bern**

031 312 04 10

[bern@alz.ch](mailto:bern@alz.ch)  
[www.alz.ch/be](http://www.alz.ch/be)

Freizeitangebote für Demenz-  
betroffene.

### **Procap Bern**

031 370 12 00

[bern@procap.ch](mailto:bern@procap.ch)  
[www.procapbern.ch](http://www.procapbern.ch)

Singen, Spielen, Kaffeetreffen,  
Frauentreff für Menschen mit  
und ohne Behinderung.

### **hab queer bern**

031 311 63 53

[www.habqueerbern.ch](http://www.habqueerbern.ch)  
Gesprächsgruppen für LGBTQ-  
Menschen.

## Mittagstische

*Kostengünstiges und un-  
kompliziertes Essen in Gesell-  
schaft, z. B.*

– in vielen **Quartiertreffs und Quartierzentren**. Erkundigen Sie sich beim Standort in Ihrem Quartier. Eine Liste finden Sie unter [www.vbgbern.ch](http://www.vbgbern.ch)  
– in diversen **Kirchgemeinden und Pfarreien**. Erkundigen Sie sich beim Standort in Ihrem Quartier.

### Zum **Mittagstisch im Café**

**Tscharni**, Waldmannstrasse 17a, gibt es einen kosten-  
losen Transportdienst. Weniger  
mobile Personen werden per  
Sammeltaxi abgeholt und  
wieder nach Hause gebracht.

Information und Anmeldung:  
031 991 70 55

[www.tscharni.ch](http://www.tscharni.ch) > Café  
Tscharni

## Weitere Hinweise

### **Links zu verschiedenen Ver- anstaltungskalendern**

[www.bern.ch](http://www.bern.ch) > Themen >  
Freizeit und Sport > Veranstal-  
tungen

### **Links zu günstigen und kos- tenlosen Freizeitangeboten**

[www.bern.ch](http://www.bern.ch) > Themen >  
Freizeit und Sport > Freizeit  
und Kultur günstig oder gratis

## Freiwilligenarbeit

### **Benevol Bern**

031 312 23 12

[info@benevol-be.ch](mailto:info@benevol-be.ch)

[www.benevolbern.ch](http://www.benevolbern.ch)

Vermittlung von Freiwilligeneinsätzen.

### **Nachbarschaft Bern**

031 382 50 90

[info@nachbarschaft-bern.ch](mailto:info@nachbarschaft-bern.ch)

[www.nachbarschaft-bern.ch](http://www.nachbarschaft-bern.ch)

Vermittlung von Nachbarschaftshilfe-Einsätzen im Quartier.

### **Engagement in der Stadt Bern**

[www.bern.ch](http://www.bern.ch) > Themen > Soziales Engagement

Einsätze im Asylbereich, für die Natur und als private Beistandspersonen.

*Auch viele Nonprofit-Organisationen sind froh um die Mitarbeit von Freiwilligen. Erkundigen Sie sich direkt bei den Organisationen, die Sie interessieren.*

## Unterstützung mit digitalen Medien

### **IT-Support durch SeniorBern**

Für Windows-Geräte:

079 619 17 84

[www.seniorbern.ch](http://www.seniorbern.ch) >

Compihelp

Für Mac-Geräte:

079 333 78 20

[www.seniorbern.ch](http://www.seniorbern.ch) >

Maccheria

Unterstützung bei der Computernutzung durch Freiwillige im Pensionsalter.

### **Jugend-Job-Börse Bern**

031 321 60 49

[www.jugend-job-boerse-bern.ch](http://www.jugend-job-boerse-bern.ch)

Vermittlung von Jugendlichen für die Unterstützung mit Handy und Computer.

### **Seniorweb**

[www.seniorweb.ch/thema/digital](http://www.seniorweb.ch/thema/digital)

Blog mit Tipps für digitale Medien.

### **Pro Senectute**

[www.be.prosenectute.ch](http://www.be.prosenectute.ch) > Freizeit > Bildung > Kurse finden

Computer-, Handy- und Internetkurse.

## Hilfreiche Broschüren

Im «**Sozialwegweiser Bern 60plus**» sind zahlreiche Freizeitangebote, Begegnungsstätten, Beratungs-, Betreuungs-, Wohn- und Unterstützungsangebote zusammengestellt.  
[www.bern.ch/sozialwegweiser](http://www.bern.ch/sozialwegweiser)



Die Broschüre «**Rezepte gegen die Einsamkeit**» enthält Tipps gegen die Einsamkeit.



Beide Broschüren können kostenlos bestellt werden über [alter@bern.ch](mailto:alter@bern.ch) oder 031 321 63 11

# Älter werden wir ein Leben lang



Pro Senectute ist die Fachstelle für Fragen rund um das Alter und Altern. Ganz unabhängig davon, ob Sie mit einer Fachperson Ihre persönlichen Anliegen besprechen, sich sportlich oder kulturell betätigen, ein Dienstleistungsangebot in Anspruch nehmen wollen oder sich freiwillig engagieren möchten.

## **Wir beraten und informieren**

- Sozialberatung
- Gemeinwesenarbeit
- Soziokultur

## **Wir bewegen und bilden**

- Bewegung und Sport
- Bildung und Kultur

## **Wir unterstützen im Alltag**

- Administrationsdienst
- Büroassistentz
- Treuhanddienst
- Steuererklärungsdienst
- Besuchs- und Begleitdienst
- Mahlzeitendienst
- Reinigungsdienst

## **Fragen zur Gesundheit**

- Gesundheitsförderung

## **Sind Sie freiwillig dabei?**

- Erwachsenensport
- win3 – drei Generationen



Spendenkonto CH98 0900 0000 3000 0890 6

## **Pro Senectute Kanton Bern**

Telefon 031 359 03 03  
info@be.prosenectute.ch  
be.prosenectute.ch

# Informationen aus der Stadtverwaltung



Foto: pixabay.

## Zum Versand des Magazins

Als einige Empfänger\*innen im letzten Herbst das Magazin Bern 60plus aus dem Briefkasten zogen, stand auf der Adresse neben dem eigenen Namen auch derjenige von Nachbar\*innen aus dem gleichen Haus. Grund dafür ist, dass bei der Stadt teilweise falsche Angaben zur Lage der Wohnung registriert sind. So wird es auch dieses Jahr wieder zu falschen Verknüpfungen kommen.

Sollten Sie davon betroffen sein, so teilen Sie dies den Einwohnerdiensten mit Angabe von Name, Vorname, Adresse sowie Lage Ihrer Wohnung gemäss Mietvertrag (z. B. 2. Stock links) mit an [einwohnerdienste@bern.ch](mailto:einwohnerdienste@bern.ch) oder an 031 321 53 00.

## Verhalten bei Hitze

Sommerhitze kann zum Gesundheitsrisiko werden – gerade auch für ältere Menschen. Viel trinken, den Salzverlust durch das Schwitzen ausgleichen und drinnen oder am Schatten bleiben, sind die wichtigsten Vorsichtsmassnahmen. Achten Sie an Hitzetagen auch auf das Wohlergehen anderer. Rufen Sie z. B. ältere Bekannte an oder fragen Sie alleinstehende Nachbar\*innen, wie es ihnen geht.

Weitere Tipps, Unterstützungsangebote und Stadtplan mit Orten der Abkühlung: [www.bern.ch](http://www.bern.ch)  
> Themen > Gesundheit und Hitze

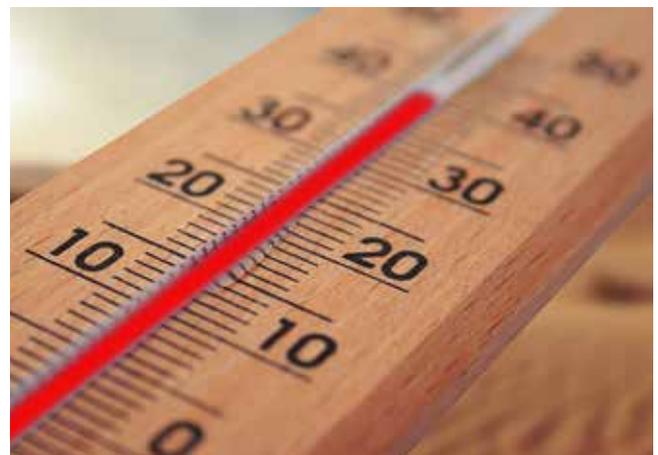


Foto: pixabay.



## Notfalltreffpunkte

Im Falle einer Katastrophe oder Notlage, insbesondere bei einem Strom- und Kommunikationsausfall, sind Notfalltreffpunkte die Anlaufstation für die Bevölkerung. Hier bekommt die Bevölkerung Informationen zur aktuellen Situation oder kann Hilfe anfordern. Die Notfalltreffpunkte werden bei einer lokalen Gefährdung in Betrieb genommen. Im Ereignisfall informieren die Behörden über Radio und Alertswiss.

[www.notfalltreffpunkt.ch](http://www.notfalltreffpunkt.ch)

App für iPhone und Android:

[www.alert.swiss/de/app.html](http://www.alert.swiss/de/app.html)



## DeutschBon – Gutschein für einen Deutschkurs

Bereits zum vierten Mal verschenkt die Stadt Bern 600 Gutscheine für einen Deutschkurs. Jeder Gutschein hat einen Wert von 400 Franken. Er kann bei 12 Deutschschulen in der Stadt Bern eingesetzt werden.

031 321 72 00 | [www.bern.ch/deutschbon](http://www.bern.ch/deutschbon)

## Private betreuen Mitmenschen

Die Fachstelle PriMa-Beratung sucht laufend Personen, die als private Mandatstragende (PriMa) Menschen im Alltag begleiten und ihre administrativen und finanziellen Angelegenheiten übernehmen. Haben Sie freie Zeit und möchten sich gerne ehrenamtlich engagieren? Sind Sie kommunikativ, begleiten Sie gerne Menschen und haben Sie ein Flair für Zahlen? Die PriMa-Beratungsstelle freut sich auf Ihre Kontaktaufnahme.

031 321 72 31 | [eks-prima@bern.ch](mailto:eks-prima@bern.ch)



Foto: Stadt Bern.



## Sichere Mobilität für Menschen mit Sehbehinderung

Weisse Bodenlinien (Leitlinien) erleichtern Personen mit Sehbehinderung die Orientierung im öffentlichen Raum. Achten Sie deshalb darauf, nicht auf den Leitlinien stehen zu bleiben und keine Gegenstände darauf abzustellen. Wussten Sie, dass Personen, die mit dem weissen Stock unterwegs sind, ein Vortrittsrecht im Verkehr haben? Der ausgestreckte weisse Stock hat dabei die gleiche Funktion wie eine rote Ampel. Alle Verkehrsteilnehmenden müssen die Person mit weissem Stock die Strasse überqueren lassen.

## Mitwirken für eine altersfreundliche Stadt Bern

Um die Stadt Bern noch altersfreundlicher zu machen, führt das Alters- und Versicherungsamt ab und zu Umfragen durch oder organisiert Gesprächsrunden. Haben Sie Lust, mitzumachen und damit den Lebensraum mitzugestalten? Dann senden Sie ein E-mail mit Namen, Telefonnummer, Postadresse und gerne auch Altersangabe an [alter@bern.ch](mailto:alter@bern.ch). Ihre Daten werden vertraulich behandelt und nicht an Dritte weitergegeben.

... für ein altersfreundliches Bern

*Helpen Sie mit?*

# Agenda

5. September 2022

## **Berner Digitaltag**

Bundesplatz/Stadtzentrum und online

Der Berner Digitaltag sorgt für einen öffentlichen Diskurs über Chancen und Herausforderungen des digitalen Wandels.

[www.bern.ch/digitaltag](http://www.bern.ch/digitaltag)

9. September 2022, 18 – 21 Uhr

## **Bern für Sie – Angebote der Stadt Bern, persönlich erklärt**

Dreifaltigkeitskirche/Saal Rotonda, Sulgeneckstrasse 13, Bern

Die Informationsveranstaltung richtet sich an die Migrationsbevölkerung der Stadt Bern sowie an Personen, welche Migrant\*innen begleiten. Die Teilnehmer\*innen können Fragen direkt an die Stadtverwaltung stellen und lernen die Angebote und Dienstleistungen kennen.

Kostenlos und ohne Anmeldung.

[www.bern.ch/fmr](http://www.bern.ch/fmr)

Foto: Ibrahim Öztürk.



Foto: Stadtgrün Bern.

17. September 2022, 9 – 17 Uhr

## **Tag des Friedhofs: Wie oft sind Sie schon auferstanden?**

Friedhof Bümpliz

Plakatausstellung von verschiedenen Künstler\*innen, Videoinstallation in der Abdankungshalle, Installation «Der letzte Tanz» im Gewächshaus, Rundgänge zu Entwicklung, Perspektiven und den Geschichten des Friedhofs, Floristik-Ausstellung. Kostenlos und ohne Anmeldung.

[www.bern.ch/alter](http://www.bern.ch/alter)

20. Oktober 2022, 14 – 16 Uhr

## **Infoveranstaltung zu den Ergänzungsleistungen**

Dreifaltigkeitskirche/Saal Rotonda, Sulgeneckstrasse 13, Bern

Information über die Bezugsvoraussetzungen für die Ergänzungsleistungen zur AHV und IV und über Angebote für die nachberufliche Phase. Die Infoveranstaltungen zu den Ergänzungsleistungen finden zwei- bis dreimal jährlich statt. Neue Daten werden auf [www.bern.ch/alter](http://www.bern.ch/alter) aufgeschaltet.

Kostenlos und ohne Anmeldung.

2. – 18. November 2022, 7.30 – 18 Uhr

## **Ausstellung «Sterben, wo man gelebt hat. Wie Gemeinden Menschen am Lebensende unterstützen»**

Berner Generationenhaus, Bahnhofplatz 2, Bern  
Am Lebensende verbringen Menschen die meiste Zeit mit ihren nächsten Angehörigen oder allein. Neben einem guten Gesundheitswesen brauchen sie unterstützende Angehörige, Freund\*innen, Nachbar\*innen und eine sorgende Gemeinde. Die Ausstellung möchte für die gemeinschaftliche Sorge am Lebensende sensibilisieren. Sie bietet einen Rahmen, um sich mit den eigenen Einstellungen und Überzeugungen zu den Themen Sterben, Tod und Trauer auseinanderzusetzen und Formen der gemeinschaftlichen Sorge kennenzulernen. Der Besuch ist kostenlos.

Rahmenprogramm, u. a. mit einer Abendveranstaltung am 2. November:  
[www.baerntreit.ch](http://www.baerntreit.ch) (ab Herbst 2022)

10. November und 1. Dezember 2022,  
jeweils 15.30 – 18.30 Uhr

## **Kurs «Umgang mit Sterbenden, Trauernden und ihren Nächsten»**

Bei grosser Nachfrage werden zusätzliche Kurse geplant.

Der Kurs richtet sich an Personen, die sich unsicher fühlen im Umgang mit von Sterben, Tod oder Trauer betroffenen Menschen und die wissen möchten, wie schmerzliche Situationen angesprochen werden können.

[www.baerntreit.ch](http://www.baerntreit.ch) > Veranstaltungen  
Anmeldung über [alter@bern.ch](mailto:alter@bern.ch) / 031 321 63 11

Foto: Stadt Bern.



Monatlich im Winter

## **Filmreihe «Voller Leben» zum Lebensende**

Kino REX, Schwanengasse 9, Bern

Das Programm wird zu gegebenem Zeitpunkt auf [www.baerntreit.ch](http://www.baerntreit.ch) > Veranstaltungen und auf [www.rexbern.ch](http://www.rexbern.ch) publiziert.

Jederzeit

## **Fitness und Spiel für Alle**

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

Standorte und Zeiten: [www.bern.ch/sportamt](http://www.bern.ch/sportamt) > Angebote > Erwachsene



Foto: Simon Villiger.

## **Outdoorfitnesspark Marzili**

Ca. 200 Meter aareaufwärts vom Marzilibad stehen zehn Fitnessgeräte rund um die Uhr zur kostenlosen Benutzung zur Verfügung.  
[www.bern.ch/sportamt](http://www.bern.ch/sportamt) > Anlagen

## **BärnParcours**

Markierte Strecken mit vielseitigen Übungen für Ausdauer, Beweglichkeit und Kraft in drei Leistungsstufen (Geniesser\*innen, Sportliche, Ambitionierte).

[www.bern.ch/sportamt](http://www.bern.ch/sportamt) > Anlagen

## **BremerLoop**

Markierte Lauftrouten im Bremgartenwald.  
[www.bern.ch/sportamt](http://www.bern.ch/sportamt) > Anlagen

# Vision: Entspannt und sicher unterwegs



Temporäre Parkplatzumnutzung am Graffenriedweg: Quartierbewohner\*innen nutzen den neuen Begegnungsraum. Foto: Joel Schweizer.

Der öffentliche Raum ist knapp, und die Ansprüche der verschiedenen Verkehrsteilnehmer\*innen sind nicht einfach zu vereinbaren. Doch die Stadt Bern tut vieles, um den Bedürfnissen der älteren Einwohner\*innen gerecht zu werden. Karl Vogel, Leiter der Verkehrsplanung, gibt Auskunft.

## *Wie sieht der Verkehrsraum in Bern in 20 Jahren aus?*

Karl Vogel: Die Berner\*innen sind auf breiten Geh- und Velowegen in einer grünen Stadt entspannt und sicher unterwegs. Der Wirtschaftsverkehr wird durch ein Logistik-System geregelt. Der Autoverkehr ist grösstenteils durch Verkehrsmittel abgelöst, die weniger Platz beanspruchen: Fuss-

gänger und Velofahrerinnen dominieren die Stadt. Dazwischen verkehren Cargo-Bikes, E-Fahrzeuge und der öffentliche Verkehr (öV). In den Aussenquartieren gibt es Mobilität-Hubs, in denen motorisierte Privatfahrzeuge (MIV) parkiert werden, die Innenstadt wird mit dem öV oder mit einem PubliBike erreicht. Die Strassenräume haben hohe Aufenthaltsqualität und werden allen Nutzungsgruppen gerecht.

## *Mit welchen Herausforderungen und Konfliktpotentialen ist auf dem Weg dorthin zu rechnen?*

Der öffentliche Raum ist knapp, und die Anliegen der verschiedenen Anspruchsgruppen aufeinander abzustimmen, ist nicht immer einfach. Die Bedürfnisse von Fuss- und Veloverkehr, öV und MIV müssen unter einen Hut gebracht werden. Zudem brauchen Gewerbetreibende Anlieferungs- und Wirtinnen Aussenbestuhlungsfläche. Anwohner möchten ein entspanntes Wohnumfeld, während Pendlerinnen schnell von A nach B und Schulkinder sicher zur Schule kommen müssen. Schliesslich sollten Massnahmen ins historische Stadtbild passen, dem Budget entsprechen und verschiedene Standards berücksichtigen, z. B. die Vorgaben zur Hindernisfreiheit.

## *Wie entschärft die Verkehrsplanung Gefahren – insbesondere für ältere Menschen?*

Oft bestimmen Mobilitäts-, Seh- oder Höreinschränkungen den Aktionsradius älterer Menschen. Kommt dazu, dass ihre Reaktionen verlangsamt sind. Werbetafeln oder Trottoirkanten können zur Stolperfalle werden. Auch hohe Tempi, unübersichtliche Kreuzungen und wenig Platz auf Gehwegen können die Mobilität älterer Menschen beeinträchtigen. Unser oberstes Gebot ist, die Verkehrssicherheit zu verbessern. Unfallstellen werden analysiert und angepasst und das Tempo reduziert. Daneben sollen auch die Aufenthaltsqualität im öffentlichen Raum erhöht, Netzlücken geschlossen und Fuss- und Veloverkehr wo

Karl Vogel, Leiter Verkehrsplanung.  
Foto: Stadt Bern.



möglich entflochten werden. Natürlich sind uns auch manchmal die Hände gebunden, z. B. aus Kosten- oder Platzgründen.

### *Welchen Stellenwert haben ältere Menschen bei der Verkehrsplanung?*

Menschen über 65 Jahre sind eine sehr wichtige Anspruchsgruppe. Ihre Bedürfnisse decken sich oft mit denjenigen jüngerer Generationen: Auch Kinder sollen sich z. B. selbstständig in einem übersichtlichen Verkehrs- und Stadtraum bewegen können, und von breiten Gehwegen profitieren nicht nur Personen mit Rollator, sondern auch Familien mit Kinderwagen. Eine Verkehrsplanung, die die Bedürfnisse der älteren Generation berücksichtigt, kommt also auch anderen Bevölkerungsgruppen zugute – und umgekehrt.

### *Wie werden die Bedürfnisse und Interessen älterer Menschen abgeholt? Wie und wo können sie ihre Anliegen einbringen?*

Bei Bauprojekten, Neugestaltungen oder Sanierungen ziehen wir z. B. das Kompetenzzentrum Alter oder die Fachstelle Gleichstellung von Menschen mit Behinderungen bei. Wir pflegen den Austausch mit der Behindertenkonferenz Stadt und Region Bern. Die städtische Altersstrategie 2030 und die Normen für das hindernisfreie Bauen sind für uns verbindlich. Wo explizit altersspezifische Nutzungen im Vordergrund stehen, wird der Rat für Senior\*innen der Stadt Bern konsultiert.

Einwohner\*innen können sich bei öffentlichen Partizipationsveranstaltungen direkt einbringen. Bei grösseren verkehrsplanerischen Projekten ziehen wir immer die Quartierorganisationen bei. Mit ihnen pflegen wir auch einen regelmässigen Austausch, bei dem sie uns Anliegen aus der Bevölkerung weitergeben können.

Rückmeldungen zum Verkehr können schliesslich direkt bei uns in der Verkehrsplanung eingebracht werden. Wir geben dann innerhalb von zwei Wochen eine erste Rückmeldung.

Komplexere Bedürfnisse erfordern eine vertiefte Abklärung, und bis allenfalls daraus resultierende Massnahmen realisiert werden können, braucht es etwas mehr Zeit. Grundsätzlich sind Rückmeldungen aus der Bevölkerung für uns sehr wertvoll: Unsere Verkehrsplaner\*innen kennen die Stadt zwar sehr gut. Trotzdem erleben Anwohnende ihre Quartierstrasse oder ihre Arbeits- und Freizeitwege noch viel intensiver und nehmen Dinge wahr, die uns vielleicht entgehen.

### *Was empfehlen Sie älteren Menschen bezüglich Fortbewegung und Aufenthalt im öffentlichen Raum?*

Neugierig zu bleiben, sich über neue Angebote zu informieren und ihre Anliegen einzubringen. Wer sich unsicher fühlt, soll nicht zu Hause bleiben, sondern Unterstützung in Anspruch nehmen.

Das Interview führte Katrin Haltmeier, Kompetenzzentrum Alter.

---

**Öffentliche Partizipationsanlässe zu Planungsprojekten werden jeweils in den Medien und auf [www.bern.ch](http://www.bern.ch) publiziert.**

---

### **Quartierorganisation finden:**

[www.bern.ch](http://www.bern.ch) > Stadt, Recht und Politik > Mitreden und Mitgestalten

---

### **Rückmeldungen an die Verkehrsplanung der Stadt Bern:**

031 321 70 70 / [verkehrsplanung@bern.ch](mailto:verkehrsplanung@bern.ch)  
Verkehrsplanung, Effingerstrasse 19, 3001 Bern

---

### **Weitere Informationen zur Verkehrsplanung in der Stadt Bern:**

[www.bern.ch](http://www.bern.ch) > Themen > Mobilität und Verkehr

---

### **Kurse zum sicheren Unterwegssein**

[www.mobilsein-mobilbleiben.ch](http://www.mobilsein-mobilbleiben.ch), 033 334 00 20  
[info@rundum-mobil.ch](mailto:info@rundum-mobil.ch)



Guter Überblick: Marianne Lenz und Konrad Rothenbühler auf ihrem Balkon.

## «Das Leben hier ist intensiv!»

Der Holliger ist eine neu entstehende Siedlung mit sozialem und ökologischem Anspruch im Berner Stadtteil 3: gelebte Diversität, ein Generationenprojekt, ein Nachbarschaftstraum. Und ein Abgesang auf die Einsamkeit.

Text: Ursula Rettinghaus, Kompetenzzentrum Alter  
Fotos: Hansueli Rätz

Es ist alles noch sehr offen auf dem ehemaligen Warmbächli-Areal: Erst eins von insgesamt sechs Gebäuden wurde fertiggestellt und bezogen, der Holligerhof 8 der Wohnbaugenossenschaft Warmbächli. Hier gibt es 61 Wohnungen für eine, drei, viele Personen, samt Gästezimmern, einem Nähatelier, Sitzungsräumen, einem Laden, einer Physiotherapie-Praxis sowie einer Bibliothek.

Und hier ist auch das Herzstück der Siedlung, das inklusive Restaurant Dock8, ohne Konsumzwang, das auch als erweitertes Wohnzimmer dient. «On top» findet das Gebäude seinen Abschluss mit einer grossen Dachterrasse.

220 Menschen leben im Holligerhof 8, ein Viertel davon sind Kinder.

### Der Beginn

Sechs gemeinnützige Wohnbaugenossenschaften (WBG) sind an der Überbauung beteiligt, und jede hat ihre eigene Struktur, ihre eigene Kultur. Bis 2027 folgen weitere fünf Gebäude mit rund 284 Wohnungen.

Die Bewohner\*innen des Holligerhofs 8 organisieren ihr Zusammenleben in Form zahlreicher Arbeitsgruppen und an Hausversammlungen. Therese Wüthrich, Co-Präsidentin der WBG Warmbächli, betont, dass man bei den Vermietungen im Holligerhof 8 bereits früh auf Vielfalt und gute Durchmischung achtete. So waren von Anfang an auch Wohnungen für Asylsuchende

geplant, und der Anteil Mieter\*innen 60plus liegt zurzeit bei 10 Prozent.

### Ein mutiger Schritt

Zwei von ihnen sind Marianne Lenz und Konrad Rothenbühler, die sich früh für das Projekt interessierten. Sie wohnten in verschiedenen Wohnformen und lebten als Familie in der ländlich geprägten Berner Agglomeration. Nach dem Auszug der Söhne war ihnen ihr Haus zu gross geworden. Als das Holliger-Bauprojekt spruchreif wurde, beteiligten sie sich an den Vorbereitungen und hofften auf eine Wohnung, die sie schliesslich im letzten Dezember beziehen konnten.

Sie hätten sich an dieses Experiment herangetastet, sagt Marianne Lenz. «Wir wussten, was uns erwartet, und unsere Vorstellungen haben sich erfüllt.» Die vielen Möglichkeiten der Mitwirkung, die Nähe zur Gemeinschaft gefallen ihr und ihrem Partner sehr.

Im Holligerhof 8 ist der Wohnraum klar definiert: Paaren oder Alleinerziehenden mit einem Kind stehen z. B. 3½ Zimmer zur Verfügung oder max. 35m<sup>2</sup> pro Person. Zieht jemand weg, muss die verbleibende Person jemanden in die Wohnung aufnehmen oder in eine kleinere Wohnung umziehen.

Jetzt aber Hand aufs Herz – ein Leben auf der Baustelle? Die Enkelinnen, klarer Fall, sind begeistert vom Balkonblick aufs Kranballett und aufs konzertierte Gewusel. Ihre Grosseltern teilen die Faszination, doch Lärm und Staub seien beträchtlich. Auch darauf war man vorbereitet, sagt Marianne Lenz, hofft aber auf ein rasches Ende der lautesten Arbeiten: Der Rohbau der umliegenden Gebäude sollte bald abgeschlossen sein. An den nächtlichen Lärm vom Güterbahnhof allerdings werden sich die Menschen im Holliger gewöhnen müssen.

Einer der gemeinschaftlich genutzten Orte im Holligerhof 8.



### Wohnen 60plus

Insgesamt scheint die Wohnsituation dennoch gerade für ältere Menschen ziemlich ideal, auch wenn es keine altersspezifischen Angebote gibt: Inhouse kann man sich verpflegen im Dock8, einkaufen im Depot8, in der Physiotherapie den Hexenschuss kneten lassen, und auf Wunsch bekommt man sogar frisches Gemüse ins Haus geliefert. Überdies wird die Überbauung vollständig barrierefrei: Mit dem Rollator rollt man problemlos durch Türen, über Flure, in die Dusche, zur nahen Bushaltestelle.

Wer möchte, findet rasch Gesellschaft durch Mitarbeit in einer der meist altersdurchmischten Arbeitsgruppen, im Dock8, auf dem Dach oder bei Anlässen. Marianne Lenz und Konrad Rothenbühler sind mit ihren Engagements im Haus eingebunden und haben vielfältige Kontakte zu ihren Mitbewohner\*innen.

### Keine Bubble

Die neue Siedlung fügt sich gut in den von Aufbruch geprägten Stadtteil 3 ein. So will der Holliger laut der Siedlungsbeauftragten Patrizia Weibel keine geschlossene Bubble sein, sondern dem gesamten Quartier offenstehen. Und natürlich beteiligt sich der Holliger auch am Quartierfest. Aber wie weit soll die Öffnung gehen? Ist die Dachterrasse den Bewohnenden vorbehalten oder dürfen sich die Kinder aus dem Quartier dort austoben, laut und lustig? Wer gewährleistet ihre Sicherheit? Und wer schützt das Ruhebedürfnis der Bewohner\*innen?

Vielleicht werden diese Fragen an der nächsten Hausversammlung zur Debatte stehen, mit dem hohen Ziel, allen gerecht zu werden. Man ist dabei, sich zu finden, das neue Zusammenleben, die Lebendigkeit im Haus auszutarieren. Mit demokratischen Mitteln.

Beim Gang über das Gelände und durchs Gebäude nickt man sich zu, nimmt man sich wahr. Vor dem Lift diskutieren zwei Frauen angeregt, im Dock8 bekommt ein junger Mann einen Kaffee spendiert, ein paar Leute schieben ein Klavier in den Raum, es wird geklumpert.

Er fühlt sich gut an, der Holligerhof 8. Auf seine Zukunft darf man gespannt sein.

# Annas Leben

Eine kurze Geschichte über Begegnungen im Glück und im Unglück.

Godi Huber

Anna hat nie Bekanntschaften gesucht, die sich bei der ersten schlechten Gelegenheit verflüchtigen. Das oberflächliche Geplapper hat sie ebenso wenig interessiert wie das unverbindliche Miteinander. Anna ist Begegnungen aber auch nicht aus dem Weg gegangen. Und sind einmal Freundschaften daraus geworden, hat sie diese gehegt und gepflegt wie den Garten vor ihrem Haus.

Wenn sich das Leben auf der Sonnenseite abspielte, konnte Anna dies zusammen mit Freundinnen und Freunden geniessen. Wenn dunkle Wolken aufzogen, lag ihr der Schutz der anderen näher als das eigene Wohlbefinden. Über allem stand für Anna die Beziehung zu Karl. Aus einer zufälligen Begegnung war Freundschaft und aus Freundschaft eine Liebe geworden, die über Jahrzehnte hielt und immer neue Blumen hervorbrachte.

## Die Vereinzelungsmaschine

Auch im Alter blieben Anna und Karl zusammen. Die Begegnungen mit anderen Menschen wurden dagegen seltener, weil das Alte nicht ewig Bestand hat und das Alte und das Neue scheinbar nicht zusammenpassen. Dann kam die Pandemie, diese riesige und unheimliche Vereinzelungsmaschine, die die Menschen mit dem Tod bedrohte und ihnen für lange Zeit das Recht auf Begegnungen raubte.

Letzte Freundschaften wurden vom Strudel der Angst auseinandergerissen, und an einem besonders kalten Tag im November musste Anna draussen neben der Kirche für immer von Karl Abschied nehmen. Danach ist es im Haus von Anna still und einsam geworden. Das bis dahin gute Leben drohte für die letzten Jahre eine ungute Wendung zu nehmen.

## Bomben und Panzer

Unglück bricht wenig später auch über die Welt herein. Ein Krieg, vom Teufel ausgedacht und in Gang gesetzt, bringt Tod und Verderben über unschuldige Menschen. Ferngesteuerte Bomben fallen vom Himmel, Panzer vertreiben die Frauen und Kinder aus ihren Wohnungen, Städten und dem eigenen Land.

Vielen gelingt die Flucht an einen neuen und hoffentlich sicheren Ort. An diesem Ort leben Menschen, die ein wenig von ihrem Glück an die Unglücklichen abgeben wollen, die sich vor der Begegnung mit dem Unbekannten nicht fürchten, die gar bereit sind, ihr Leben mit Fremden zu teilen.

## Annas Haus

Im Haus von Anna ist in den letzten Tagen neues Leben eingekehrt. Menschen, die in einer fremden Sprache sprechen, haben ihre hastig gepackten Koffer abgestellt, lassen sich erschöpft in frisch bezogene Betten fallen, warten auf einen unruhigen Schlaf, in dem hoffentlich keine Schulen und Spitäler von Raketen zerstört werden.

Anna hantiert lange in der Küche und löscht kurz vor Mitternacht das Licht. Anna freut sich das erste Mal seit Wochen auf den neuen Tag.

---

**Godi Huber** ist freier Journalist und Autor unter anderem von unblutigen Kurzkrimis. Im Berner Verlag Sage und Schreibe sind erschienen: *Bruno Peretti bärenstark*; *Bruno Peretti jagt den Tagedieb*; *Amika zeichnet eine Maus*.



# Nachbarschaft Bern

## Unterstützung im Quartier



**Haben Sie bis zu 3 Stunden pro Woche zur Verfügung, um sich freiwillig zu engagieren? Oder brauchen Sie Unterstützung?**

**Melden Sie sich bei uns!**

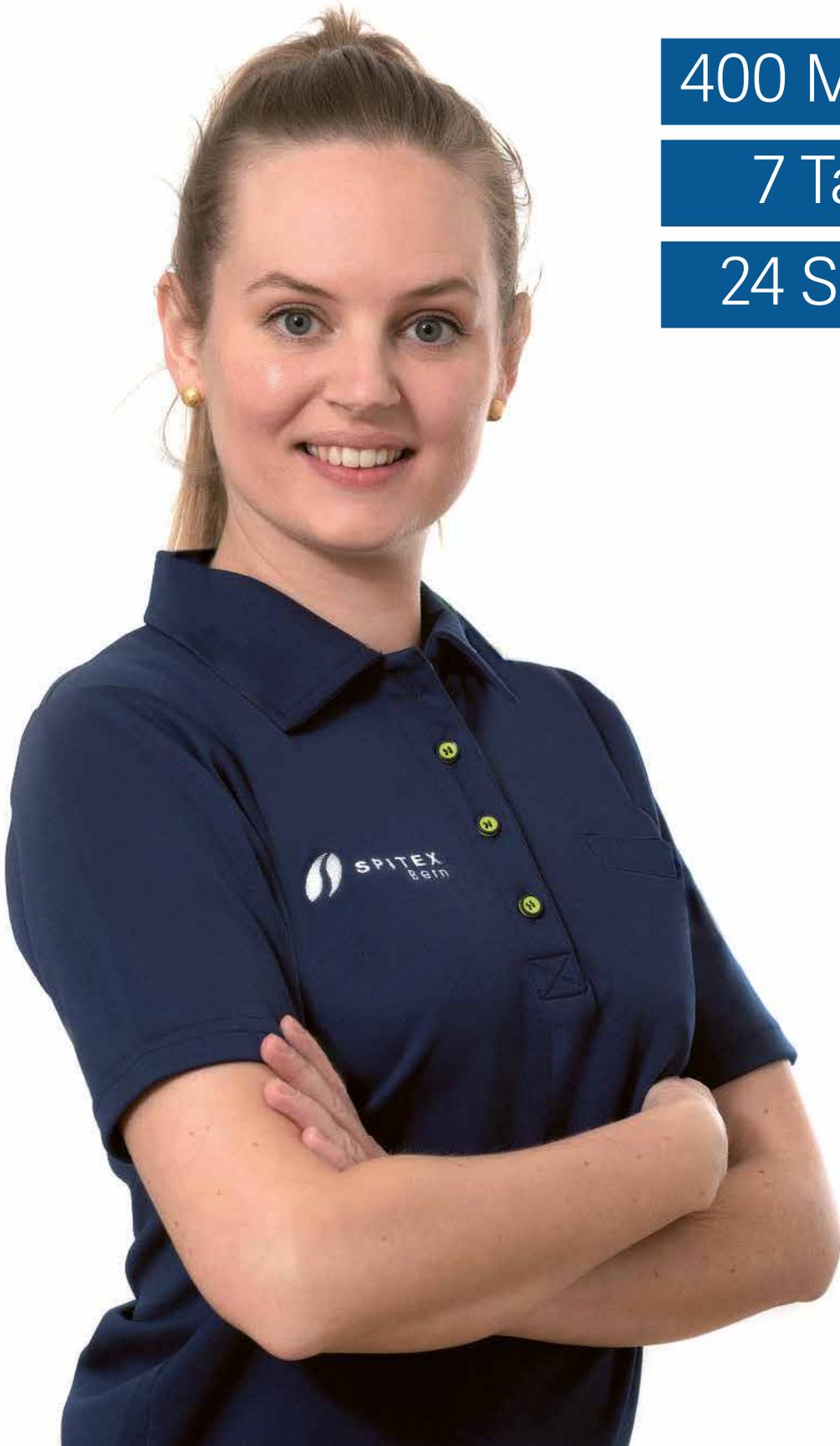
**Telefon 031 382 50 90**  
**info@nachbarschaft-bern.ch**  
**www.nachbarschaft-bern.ch**





Überall für alle

**SPITEX**  
Bern



400 Mitarbeitende

7 Tage

24 Stunden



T. 031 388 50 50  
info@spitex-bern.ch  
www.spitex-bern.ch  
**Online-Anmeldung:**  
[www.opanspitex.ch](http://www.opanspitex.ch)