

Nr. 5
2020

Bern



Älter werden
Stadt Bern

60plus

DAS SENIORENMAGAZIN DER STADT BERN



Ältere Menschen und
Klimaerwärmung

«Ich habe Alzheimer»

Nachbarschaft Bern
– Unterstützung im
Quartier



Wir pflegen: immer, überall, alle.

Ihre SPITEX BERN: 031 388 50 50

Online-Anmeldung: www.opanspitex.ch

SPITEX Genossenschaft Bern
Salvisbergstrasse 6
Postfach 670 3000 Bern 31
info@spitex-bern.ch www.spitex-bern.ch



Liebe Leserinnen und Leser

«Die Klimakatastrophe ist so riesig und komplex», sagt Jacques Mader. Er brauche einen Hebel, eine Methode, um in seinem Leben konkrete Veränderungen angehen zu können. Mader gehört der Gruppe der «conversations carbone» in Fribourg an, wie im Artikel «Die Überforderung überwinden» in der WOZ vom 16. Januar 2020 nachzulesen ist. Bei diesen «Klimagesprächen», die vor zehn Jahren in Grossbritannien gegründet wurden, setzt sich eine überschaubare Gruppe in einem Kurs vielfältig mit Klimafragen auseinander. Ganz praktisch und alltagsnah. Es geht nicht nur um Wissensvermittlung, sondern auch darum herauszufinden, was für jeden Einzelnen, jede Einzelne realistischerweise an Veränderung im eigenen Alltag möglich ist. Denn man ist zweifellos vielen äusseren Einflüssen ausgesetzt, die sich nicht einfach wegdiskutieren lassen. In der Gesprächsgruppe werden Ideen ausgetauscht und aufgezeigt, dass auch kleine Veränderungen, die in der Summe positiv wirken, wertvoll sind.

Diese «conversation carbone» sollen dieses Jahr auch in der Deutschschweiz starten. Daher freue ich mich sehr über den Schwerpunkt in diesem Magazin, der ein Klimagespräch unter Berner Senioren und Seniorinnen nachzeichnet und ergänzend Jugendliche zu Wort kommen lässt. Vielleicht ist das ein guter Moment, selber aktiv zu werden. Was meinen Sie?

Ihre Franziska Teuscher



Franziska Teuscher
Gemeinderätin
Direktorin für Bildung,
Soziales und Sport

Inhaltsverzeichnis

Schwerpunkt: Klimaerwärmung	4
Betreuungsgutsprachen	10
Stadtverwaltung informiert	12
Service-Teil	13
Impressum	16
Jugendliche erklären neue Medien	17
«Ich habe Alzheimer»	18
Interview Ombudsfrau	21
Unterstützung im Quartier	22
Streifzug durch die Matte	24
Feuilleton	26

Titelbild: Franz Heiniger, 73: «Die ruhige und doch zentrale Lage des Schönau-Sulgenau-Quartiers schätze ich seit 27 Jahren. Spaziergänge an die Aare und auf den Gurten bereichern mein Leben. Manchmal kommt eine Person mit, die ich im Rahmen der Nachbarschaftshilfe unterstütze.» (Bild: Hansueli Rätz)

Bambuszahnbürste, Sonnenkollektoren und das Grosskind

Annelies Jordi (Text)

Miriam Künzli, Marianne Peter-Schoch und Klimastreik Schweiz (Bilder)



Die Klimaerwärmung ist ein aktuelles Thema, auf das uns junge Menschen aufmerksam machen. Doch was denken ältere Menschen darüber und wie verhalten sie sich zu dieser weltumspannenden Herausforderung?



Ein älterer Berner, Sachbearbeiter in Finanzfragen und Harfenspieler, hat im Berner Westen drei Personen zwischen 68 und 84 Jahren zusammengesammelt, die sich zur Klimaerwärmung äussern möchten. Ihre Gedanken, Haltungen und Ideen werden hier wiedergegeben. Darunter mischen sich auch die Meinungen der drei Verantwortlichen, die den Schwerpunktbeitrag zur Klimaerwärmung erarbeitet haben.

Gedanken und Engagement anstossen: Klima-Gespräch unter älteren Menschen.



Nach mir die Sintflut?

Was hat die Klimaerwärmung mit uns älteren Menschen zu tun? Wie sind wir betroffen? Spontan kommt die erste Reaktion: Das Problem ist generationenunabhängig. Wie es wahrgenommen wird, hat damit zu tun, wie aufmerksam man durch die Welt geht. Und dann gleich eine andere Stimme: «Ich habe Kinder in die Welt gesetzt, es ist mir nicht egal, welchen Lebensraum wir ihnen hinterlassen.» Wird also nicht die Haltung «nach mir die Sintflut, ich bin alt, und es geht mich nichts mehr an» vertreten? Nein – da sind sich alle einig: «Wir haben eine Verantwortung.» Es ist zwar keine Schuldfrage, dem stimmen ebenfalls alle zu – «aber wir sind die Generation der Verursacherinnen und Verursacher. Es werden viele Ressourcen verschwendet. So kann es nicht weitergehen.» «Als älterer Mensch mit meinem Erfahrungswissen kann ich die Jungen dabei unterstützen, Lösungen für einen sinnvollen Verbrauch und eine gerechte Verteilung von Ressourcen zu finden», meint dazu die Anthropologin.

Sorge und Betroffenheit

In der Zeitung stehe, die Klimaerwärmung mache Angst, wirft die ehemalige Postbeamtin ein. Angst, finden die meisten, sei nicht das richtige Wort dafür. Sie würden es eher Sorge, Betroffenheit oder Befürchtung nennen. «Wir spüren es noch zu wenig», meint jemand. Doch da sind nicht alle einverstanden. Eine Gesprächsteilnehmerin berichtet vom Triftgletscher, den sie als junge Frau überquert hat. Heute ist dort ein See. «Wir älteren Menschen haben mehr Vergleiche zu früher, wir sollten eigentlich mehr sensibilisiert sein», findet sie. Die Gruppe im Berner Westen ist damit nicht einverstanden. Sie hat eher das Gefühl, bei den Alten sei das Problem noch nicht angekommen.

Beim Thema, was zu tun ist, kommen aber durchaus aktuelle Ereignisse aus der Nähe zur Sprache, zum Beispiel Überschwemmungen und die Frage, wie wir uns dagegen schützen können. Doch die Eindämmung der Folgen der Klimaerwärmung ist das eine. Gefordert sind auch Investitionen in die Zukunft. Nun sind sich wieder alle einig: Ältere Menschen haben oft mehr finanzielle Ressourcen. Diese können sie einsetzen. Der Architekt in der Runde erzählt, dass er Sonnenkollektoren und eine Wärmepumpe auf seiner Liegenschaft angebracht hat. Finanziell werden sie sich zu seiner Zeit nicht mehr auszahlen. Er ist achtzig Jahre alt.

Bewusstseinsbildung nötig

Der Journalist bringt den Faktor Zeit ein. Ältere Menschen haben mehr Zeit, können zu Fuss gehen, langsam reisen. «Das ist noch nicht überall angekommen», wird eingewendet. «Genau hier können wir ansetzen», argumentieren einige. Das Thema kann zum Beispiel in Seniorinnen- und Seniorengruppen aufgenommen werden. Oder ältere Menschen können mit den Jungen in einen Dialog treten.



Generationenübergreifendes Engagement gegen die Klimaerwärmung.

Aber auch die kleinen Dinge dürfen nicht vergessen werden: Abfall sortieren, ein Plastiksäckchen weniger nehmen, Unterschriften sammeln, kleine Initiativen unterstützen oder – Zahnbürsten aus Bambus kaufen. «Eine weit über Achtzigjährige hat mir das erzählt», berichtet der Harfenspieler. Sie habe gelesen, dass wir pro Woche Kunststoff vom Gewicht einer Kreditkarte essen. «Praktisches ist wichtig», weiss die Pflegefachfrau. Sie hat in den achtziger Jahren geholfen beim Aufbau eines Drittweltladens. Heute sind Fairtrade-Produkte überall verbreitet. Es geschieht doch etwas.

Vertrauen in die Grosskinder

«Das geht alles viel zu langsam», meint eine pessimistische Stimme, «alles muss rentieren, wenn nicht sofort ein Gewinn da ist, wird nichts gemacht. Die Politik ist zu träge.» Bevor die Hoffungslosigkeit Einzug hält, setzt sich die Ansicht durch, dass es eine Balance braucht zwischen Besorgnis und Zuversicht. «Mein Grosskind wird eine Lösung suchen», ist eine Frau überzeugt, deren Enkel in einem Projekt zur Vermeidung von Ressourcenverschwendung tätig ist. Das ist ein gelungenes Schlusswort, findet die Schreiberin, obschon sie längst nicht alle Voten der lebhaften Diskussion berücksichtigen konnte.



Tipps zum Energiesparen

www.hausinfo.ch > Gebäude&Energie > Energieverbrauch > Energie sparen im Haushalt

Berechnung des eigenen CO₂-Ausstosses und massgeschneiderte Einspartipps:

www.wwf.ch > Nachhaltig leben > Footprint-Rechner

Megaheiss und ausgedorrte Böden

Urs Walter (Text)

Julia Bucher (Bild)



Engagiert, damit die Welt nicht kippt: Florence Bucher.

Wer wach unsere Umwelt und die Veränderungen betrachte, müsse sich engagieren, findet die elfjährige Florence Bucher aus Köniz. «Wie wir uns heute verhalten, ist gegenüber der Natur nicht fair. Sie leidet, und wir machen sie kaputt. Manchmal macht es mir Angst, wenn ich an die Auswirkungen der Klimaerwärmung auf unser Leben, unser Überleben denke», erzählt sie. «Plötzlich haben wir die Folgen des vielen CO² in der Luft nicht mehr unter Kontrolle. Es könnte ein grosses Massensterben der unterschiedlichsten Lebewesen geben.» Deshalb brauche es endlich Gesetze gegen die Klimaerwärmung. Anschaulich wurden die Auswirkungen der Klimaerwärmung für Florence mit dem fehlenden Schnee im Winter und vor allem während der Ferien im letzten Sommer. Mit dem Zug reiste die Familie durch Schweden und Norwegen. «Es war so megaheiss, da kann etwas nicht stimmen. Und vielerorts sahen wir nur braunes Gras und ausgedorrte Böden», berichtet die Schülerin. Darum engagiert sie sich: mit «plogging», dem Auflesen von liegengelassenem Abfall am Boden beim Joggen, in der Klimadiskussion und an Klimademonstrationen. Florence isst auch wenig Fleisch und fliegt nicht.



Pointierte Argumente an die Medien bringen: Jan Burckhardt.

Im Gespräch Antworten suchen

Urs Walter (Text)

Klimastreik (Bild)

«Ich lebe in einer privilegierten Situation – in der Schweiz, gesund, männlich und weiss, als Gymnast mit Zeit. Das fordert mich auch auf, Verantwortung zu übernehmen für heutige und für künftige Generationen», konstatiert der 18-jährige Jan Burckhardt. Er bereitet sich zurzeit auf die Matura vor und ist in der Klimabewegung aktiv. Ein Auslöser für dieses Engagement sei gewesen, dass im Kanton Bern sogar ein «schlappes Energiegesetz» abgelehnt wurde. Oder dass ein «offenbar nicht lebensfähiger Flugbetrieb in Belp» immer wieder mit viel Geld reanimiert werde. Ebenso wichtig wie die Inhalte ist Jan Burckhardt der Weg, auf dem Lösungen erdacht und erarbeitet werden. «Wir suchen im Gespräch mit

möglichst vielen Leuten nach Antworten und Alternativen, um das längerfristige Überleben der Menschen hier und global zu sichern. Nur gemeinsam finden wir gerechte Lösungen, damit die Gesellschaft nicht (wieder) kollektiv gegen eine Wand rennt.» Das fordere heraus, denn verbreitet verhielten sich Menschen wider besseres Wissen nicht umweltgerecht. «Doch Handeln gegen Wissen und Fühlen geht schlicht nicht mehr.»

KlimaSeniorinnen fordern ihr Recht auf Schutz gerichtlich ein

Nancy Wiesmann-Baquero (Text)

Rund 150 ältere Frauen gründeten 2016 den Verein KlimaSeniorinnen. Ihr Hauptziel war es, den Bund zu verklagen, weil «alles, was uns lieb ist, auf dem Spiel steht»: Eine Erwärmung von mehr

als 1,5°C führt zu einer gefährlichen Störung des Klimasystems. Davon besonders betroffen sind ältere Menschen, insbesondere Frauen, jedoch auch die natürliche Lebensgrundlage zukünftiger Generationen. Die derzeitige Klimapolitik des Bundes reicht nicht aus, um die Erwärmung auf maximal 1.5°C zu beschränken. Der Bund verletzt damit die Bundesverfassung, genauer das Vorsorgeprinzip und das Recht auf Leben.

Die Betroffenen klagen an

«Es besteht dringender Handlungsbedarf», stellt Jutta Steiner fest. Sie ist Landschaftsarchitektin, seit 2019 im Vorstand der KlimaSeniorinnen und weiss, wovon sie spricht. Aufgewachsen im Ruhrgebiet, hat sie selber erlebt, was eine nachlässige Umweltpolitik anstellen kann. Und sie führt weiter aus: «Als ältere Frauen und damit speziell von den Folgen der Klimaerwärmung Betroffene fordern wir eine unabhängige gerichtliche Überprüfung der Schweizer Klimapolitik. Der Staat muss seine Schutzpflichten wahrnehmen und umfassende Massnahmen für die Umsetzung eines umweltgerechten Klimaschutzes ergreifen.» Die KlimaSeniorinnen verfolgen dezidiert ihr Ziel. Da die Klage vom Departement für Umwelt, Verkehr, Energie und Kommunikation sowie vom Bundesverwaltungsgericht abgewiesen wurde, haben sie Beschwerde beim Bundesgericht eingereicht. Sie hoffen auf einen positiven Entscheid, damit der Bund die Ziele der Pariser Klimakonferenz umgehend und ausreichend umsetzt und somit einen Beitrag zur Erhaltung des Lebensraumes der gesamten Menschheit leistet.

Bis heute haben sich über 1600 Frauen den KlimaSeniorinnen angeschlossen, dazu unterstützen mehr als 1000 Menschen den Verein.



Information: www.klimaseniorinnen.ch

Mehr Spielraum trotz kleinem Budget

Katrin Haltmeier, Kompetenzzentrum Alter (Text)
Alessandro della Valle und Roland Häberli (Bilder)

Seit bald einem Jahr leistet die Stadt Bern finanzielle Beiträge an ältere Menschen, die zu Hause leben und Betreuungsleistungen benötigen. Die ersten Erfahrungen mit dem neuen Angebot sind positiv.

«Wir beobachten, dass es älteren Menschen mit kleinem Budget und Unterstützungsbedarf besser geht, wenn sie Betreuungsleistungen in Anspruch nehmen können», erzählt Ursula Mosimann. «Durch die Entlastung stabilisiert sich die gesundheitliche Situation, und die Lebensqualität steigt», ergänzt Anna Hirsbrunner. Die beiden Beraterinnen der Pro Senectute machen Bedarfsabklärungen für Betreuungsgutsprachen und führen kostenlose Gesundheitsberatungen durch.

Unterstützung für zu Hause Lebende

Die Betreuungsgutsprachen sind ein Pilotprojekt der Stadt Bern und der Pro Senectute Kanton Bern. Personen im AHV-Alter mit begrenzten finanziellen Mitteln, die zu Hause leben und Unterstützung brauchen, können sich Dienstleistungen (mit-)finanzieren lassen. Übernommen werden Kosten für Besuchs- und Begleitdienste, Teilnahme an sozialen Aktivitäten, Haushaltshilfen, Mahlzeitendienste, Mittagstische, Notrufe, kleinere

Wohnungsanpassungen und Hilfsmittel. Der jeweilige Bedarf wird von der Pro Senectute abgeklärt. Bei ihren Hausbesuchen erleben die Beraterinnen oft, dass die Menschen sowohl finanziell als auch bezüglich Alltagsbewältigung am Anschlag sind. Einige beziehen Dienstleistungen und bezahlen diese selber. Daneben reicht das Geld dann für gar nichts mehr. Wenn ein Teil der Kosten von der Stadt gedeckt wird, kann dies neuen Spielraum eröffnen: «Eine Frau konnte sich dank dem Beitrag endlich die längst benötigte neue Brille zusammensparen. Eine andere kann sich statt dreimal nun fünfmal wöchentlich eine warme Mahlzeit leisten», erzählt Anna Hirsbrunner.

Soziale Kontakte ermöglichen

Manchmal ist der Bedarf an Unterstützung so gross, dass er durch die Betreuungsgutsprache nicht ganz abgedeckt werden kann. Dann gilt es zu entscheiden, wofür das Geld verwendet werden soll. Dabei – ebenso wie bei der Auswahl des passendsten Angebots – unterstützen die Beraterinnen. «Die anspruchsberechtigte Person entscheidet selber, was ihr am wichtigsten ist. Bei vielen Antragsstellerinnen und Antragsstellern ist eine regelmässige und ausgewogene Ernährung nicht gewährleistet. In diesen Fällen versuchen wir, den Entscheid in Richtung Ernährung zu lenken», so Mosimann. Beide Frauen haben die Erfahrung gemacht, dass es älteren Leuten meist sehr gut tut, wenn sie an einem Mittagstisch –



Entlastung auch bei Haushaltsarbeiten.



Sich auf einen Zmittag und einen Schwatz treffen: Mittagstisch im Kirchgemeindehaus.

zum Beispiel in einem Quartierzentrum oder in einem Pflegeheim – in Gesellschaft essen können. Auch beim Organisatorischen helfen die Mitarbeiterinnen der Pro Senectute. Soll z. B. in der Wohnung ein Handlauf montiert oder eine Schwelle rollatorgängig gemacht werden, braucht es das Einverständnis der Vermieterin, des Vermieters. Verwaltungen stimmen solchen Anpassungen meist unkompliziert zu.

Unerwartete Wirkungen

2019 konnten bereits 41 Personen von Betreuungsgutsprachen profitieren. Es haben sich auch

überraschende Wirkungen gezeigt: Immer wieder erleben Mosimann und Hirsbrunner, dass sie mit ihrem Besuch etwas Unerwartetes anstossen. «Eine Frau hat z. B. eine abgebrochene Therapie wiederaufgenommen und sich einer Gruppe von Menschen in ähnlicher Situation angeschlossen. Jemand anderes war früher immer nur allein zu Hause und besucht nun Bewegungsangebote», so ihre Beispiele. Sie möchten alle potentiell Anspruchsberechtigten ermutigen, sich frühzeitig zu melden, anstatt abzuwarten und sich durchzuschlagen, bis sie in eine schwierige Lage geraten. Die Stadt schliesst sich diesem Aufruf an.

So funktioniert es:

- 1) Sie füllen das Anmeldeformular aus und senden es mit einer Kopie der aktuellen definitiven Steuerveranlagung an die Pro Senectute Region Bern.
- 2) Eine Beraterin der Pro Senectute besucht Sie und bespricht mit Ihnen den Unterstützungsbedarf. Für diese Abklärung kann wenn nötig eine Übersetzung beigezogen werden.
- 3) Pro Senectute stellt einen Antrag ans Alters- und Versicherungsamt, welches den Anspruch noch einmal prüft. Dies geschieht innerhalb 14 Tagen ab dem Besuch der Pro Senectute-Beraterin.
- 4) Nach der Bewilligung der Gutsprache werden die Dienstleistungen organisiert. Dienstleistungen von Angehörigen können nicht übernommen werden.
- 5) Die Rechnung für die bezogenen Dienstleistungen werden von der Bezügerin, dem Bezüger bezahlt und eine Rechnungskopie dem Alters- und Versicherungsamt eingesandt.
- 6) Das Alters- und Versicherungsamt erstattet die Ausgaben bis zum definierten Maximum zurück.

Finanzielle Voraussetzungen:

	Einzelpersonen	Ehepaare
Maximales steuerbares Einkommen	Fr. 32 000	Fr. 48 000
Maximales steuerbares Vermögen	Fr. 37 500	Fr. 60 000

Information und Anmeldeformular für Betreuungsgutsprachen:

www.bern.ch/betreuungsgutsprachen, alter@bern.ch, 031 321 63 11

Kostenlose Gesundheitsberatung für alle Menschen ab 65:

www.be.prosenectute.ch > Zwäg ins Alter, info@be.prosenectute.ch, 031 359 03 03



Die Stadtverwaltung informiert

Altersstrategie 2030

Die Zahl der älteren Menschen in der Stadt Bern steigt. Dies bringt Herausforderungen mit sich: Wer betreut, wenn Angehörige unter Druck stehen? Wie kann die Nachfrage nach hindernisfreiem, bezahlbarem Wohnraum befriedigt werden? Wie verändert die Digitalisierung das Leben im Alter? Viele Menschen bleiben bis ins hohe Alter aktiv und selbstständig. Andere sind auf Unterstützung angewiesen. Die im Februar vom Gemeinderat verabschiedete Altersstrategie 2030 orientiert sich deshalb an unterschiedlichen Lebenssituationen. Zu den Massnahmen gehören z. B. der Zugang zu Information und zu bezahlbaren Entlastungsangeboten für alle sowie die Förderung nachbarschaftlicher Unterstützung. Die Strategie wurde unter Mitwirkung von Organisationen und Institutionen aus dem Altersbereich, von Verwaltungsstellen sowie der älteren Bevölkerung erarbeitet. Sie legt den Fokus auf ältere Menschen, versteht sich aber als Teil einer umfassenden Generationenpolitik.

Bestellung /Download:
www.bern.ch/alter, alter@bern.ch, 031 321 63 11

Digital unterwegs mit BERNMOBIL

Die Welt des öffentlichen Verkehrs ist im Umbruch, und der Vertrieb von Tickets und Abonnements wird immer weiter digitalisiert. Auch BERNMOBIL bietet neben der persönlichen Beratung im

Servicecenter die Möglichkeit, Abonnemente und Tickets auf dem digitalen Weg zu lösen.

Mit dem Libero-Webshop erneuern Sie Ihr Libero-Abonnement von zu Hause aus und bezahlen auch auf Rechnung oder mit der REKA-Karte. Mittels ÖV Plus-App können Sie sich den Fahrplan zu jedem beliebigen Zielort in der Schweiz auf Ihrem Smartphone anzeigen lassen und das passende Ticket lösen. Die Check-in Funktion «lezzgo» berechnet am Ende der Fahrt das optimale Billett für ihre gesamte bereits getätigte Reise.

Das BERNMOBIL Servicecenter am Bubenbergrplatz berät Sie bei Fragen rund um die ÖV Plus-App und erklärt Ihnen den Libero-Webshop.

BERNMOBIL Info & Tickets, Bubenbergrplatz 5, 3011 Bern

Betrug am Telefon? Gehen Sie auf Nummer sicher.

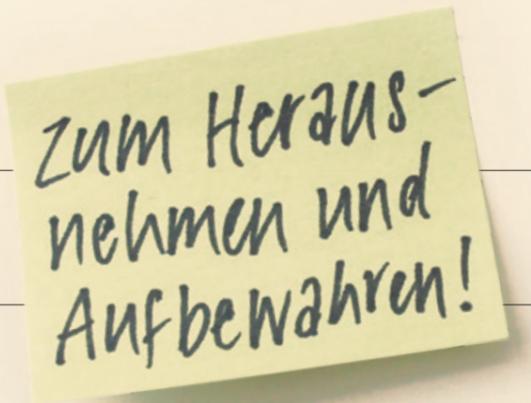
«Guten Tag, hier ist die Kantonspolizei. Wir haben letzte Nacht in Ihrer Nachbarschaft einen Einbrecher verhaftet, der Ihre Adresse auf sich trug. Ihre Wertsachen sind in Gefahr. Heben Sie Ihr Geld von Ihrem Bankkonto ab. Wir bewahren es sicher für Sie auf.» Mit solchen und ähnlichen Geschichten versuchen raffinierte Betrügerinnen und Betrüger, das Vertrauen ausgesuchter Personen zu gewinnen und setzen sie unter psychischen Druck. Sie denken, Ihnen könne das nicht passieren? Achtung! Es kann alle treffen. Viele Geschädigte hätten nie gedacht, dass sie auf solche Tricks reinfallen könnten.

Geben Sie keine persönlichen Daten, Passwörter oder Finanzinformationen heraus. Die echte Polizei verlangt nie, dass Sie Bargeld oder Wertsachen hinterlegen sollen. Melden Sie verdächtige Anrufe umgehend der Polizei.

Kantonspolizei Bern, www.police.be.ch
Notrufnummer 112 oder 117



Service-Teil



Beratungs- und Unterstützungsangebote

Alters- und Versicherungsamt AHV-Zweigstelle

031 321 66 89
ava@bern.ch
www.bern.ch/sozialversicherungen
Informationen zu Alters- und Hinterlassenen-Versicherung (AHV), Invalidenversicherung (IV), Ergänzungsleistungen (EL), Erwerbsersatzordnung (EO), Rückvergütung Krankheitskosten, Familienzulagen, Hilflosenentschädigung und Hilfsmittel.

Schweizerisches Rotes Kreuz (SRK) Kanton Bern

Regionalstelle Mittelland
031 384 02 00
info@srk-bern.ch
www.srk-bern.ch/de/hilfe/
Fahrdienst, Entlastung für pflegende Angehörige, Besuchsdienst, Palliativbegleitung und weitere Unterstützungs- und Betreuungsdienstleistungen.

Alzheimer Bern

031 312 04 10
bern@alz.ch
www.alz.ch/be
Beratung für Menschen mit Demenz und ihre Angehörigen.

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 (vgl. Artikel Seite 21).

Pflegeheime

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

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.

Agenda

Öffentliche Informationsveranstaltungen über Ergänzungsleistungen zu AHV und zu IV:

Donnerstag, 23. April 2020, 14 bis 16 Uhr, Dreifaltigkeitskirche, Sulgeneckstrasse 13, 3007 Bern
Dienstag, 20. Oktober 2020, 14 bis 16 Uhr, Kirchgemeindehaus Bümpliz, Bernstrasse 85, 3018 Bern

Freitag, 15. Mai 2020: **Nationaler Klimastreik**. Information unter www.klimastreik.ch

Fachstelle Häusliche Gewalt

031 321 63 02
fhg@bern.ch
Kostenlose Beratung und Vermittlung von Fachpersonen.

Spitex Bern

031 388 50 50
info@spitex-bern.ch
www.spitex-bern.ch
Pflege und Betreuung von kranken, behinderten oder rekonvaleszenten Personen. Nebst der Spitex mit dem öffentlichen Versorgungsauftrag gibt es private Spitex-Organisationen. Details finden Sie im «Sozialwegweiser Bern 60plus».

Palliative Bern

031 313 24 11
24-Stunden-Notfallberatung: 0844 148 148
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 Tischgespräche zu verschiedenen mit dem Alter verbundenen Themen organisieren. Im Moment sind Tischgespräche in folgenden Sprachen möglich: Albanisch, Bosnisch, Italienisch, Portugiesisch, Serbisch, Spanisch, Tamilisch.

031 321 76 55
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

Alltag**Nachbarschaft Bern**

Nachbarschaft Bern vermittelt Nachbarinnen und Nachbarn für vielfältige Unterstützung, die im Rahmen von maximal drei Stunden wöchentlich geleistet werden kann. Das Angebot ist offen für alle und kostenlos (vgl. Artikel Seiten 22-23).
031 321 76 50
info@nachbarschaft-bern.ch
www.nachbarschaft-bern.ch

Jugendjobbörse

Jugend-Job-Börse Bern
031 321 60 49
www.jugend-job-boerse-bern.ch
Vgl. Artikel Seite 17

Repair-Café

Der Radio, das Rührwerk, das Stuhlbein ist kaputt? Im mehrmals jährlich stattfindenden Repair-Café werden Reparaturen kostenfrei von ehrenamtlichen Mitarbeitenden durchgeführt.
www.repaircafe-bern.ch

Freizeit**Kultur**

Kultur im Koffer bringt Menschen, die ihr Zuhause nicht oder nur schwer verlassen können, Abwechslung und Unterhaltung nach Hause.
031 350 43 03
franziska.grogg@refbern.ch
www.kulturimkoffer.ch

Mit der **Kulturlegi** erhalten Bezügerinnen und Bezüger von Ergänzungsleistungen sowie weitere Berechtigte namhafte Rabatte bei Kulturinstitutionen, auf Sport- und Bildungsangeboten sowie bei diversen weiteren Dienstleistungen. Kulturlegi beantragen:
031 378 60 36
bern@kulturlegi.ch
www.kulturlegi.ch

Sport

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

AktivPLUS-Woche: Bewegungsangebot für Menschen ab 45. Vom 6. bis 9. Juli 2020 können die Teilnehmenden in der Sporthalle Wankdorf ein individuell zusammengestelltes Sportprogramm besuchen und mit Gleichgesinnten eine aktive Woche verbringen.

031 321 67 40
bernbewegt@bern.ch
www.sportamt-bern.ch > Angebote > Erwachsene > Sportwoche AktivPLUS

Pro Senectute macht vielfältige Bewegungs- und Sportangebote.
031 359 03 03
region.bern@be.prosenectute.ch
www.be.prosenectute.ch > Freizeit > Bewegung und Sport

Bewegungskurse in verschiedenen Sprachen

Schweizerisches Rotes Kreuz
031 919 09 19
bildung@srk-bern.ch
www.srk-bern.ch/55plus

Freiwilligenarbeit**Nachbarschaft Bern**

Nachbarschaft Bern vermittelt Nachbarinnen und Nachbarn für vielfältige Unterstützung, die im Rahmen von maximal drei Stunden wöchentlich geleistet werden kann (vgl. Artikel Seiten 22-23).
031 382 50 90
info@nachbarschaft-bern.ch
www.nachbarschaft-bern.ch

Benevol Bern

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

031 312 23 12
info@benevolbern.ch
www.benevolbern.ch

Geselligkeit**Graue Panther Bern**

Aktivitäten wie Ausflüge, Besichtigungen, Konzerte, Jassen, Stricken, Wanderungen
079 861 37 41
sekretariat@grauepantherbern.ch
www.grauepantherbern.ch

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 direkt 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 Kirchengemeinden 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 per Sammeltaxi abgeholt und wieder nach Hause gebracht. Information und Anmeldung: 079 936 86 99

Wer selber in netter Gesellschaft kochen und essen möchte, findet Anschluss und Unterstützung beim Projekt Tavolata: www.tavolata.ch / 058 565 86 85

Collegium60plus

Menschen ab 60 organisieren in autonomen Gruppen Kurse zu unterschiedlichen Themen sowie sportliche Aktivitäten.
www.collegium60plus.ch

Kostenlose Tagesprogramme in den Sommerferien

Sommertage der Pfarrei Dreifaltigkeit:
13. bis 17. Juli und 20. bis 24. Juli 2020
031 313 03 03
sommertage@aktiv-sein.ch
www.aktiv-sein.ch > Sommertage

Sommerwoche im Bürenpark:
7. bis 10. Juli, ab 14 Uhr
076 248 54 26
regula.rhyner@refbern.ch
www.heiliggeistkirche.ch

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, Begegnungsstätten, Mitwirkungsmöglichkeiten und Betätigungsfelder, Beratungs-, Begleitungs-, Betreuungs-, Wohn- und Hilfeangebote zusammengestellt.

Das Faltblatt «Rezepte gegen die Einsamkeit» enthält Tipps, Ideen und Adressen.

Der Sozialwegweiser und das Faltblatt können kostenlos bestellt werden über alter@bern.ch oder 031 321 63 11. Der Sozialwegweiser ist unter www.bern.ch/sozialwegweiser auch online zugänglich.

Ausstellung «Forever young. Willkommen im langen Leben»

Welche Hoffnungen und Ängste verbinden wir mit dem Alter(n)? Wollen wir für immer jung bleiben oder gar ewig leben? Wie verändert sich in einer Gesellschaft des langen Lebens das Denken, Lieben, Arbeiten und das Zusammenleben? Mit einer multimedialen Ausstellung und einem Veranstaltungsprogramm lädt das Berner Generationenhaus zum Dialog über das lange Leben in einer alternden Gesellschaft.

Dienstag, Mittwoch, Freitag, Samstag 10 bis 18 Uhr, Donnerstag 10 bis 21 Uhr bis März 2021
Berner Generationenhaus, Bahnhofplatz 2, www.begh.ch/ausstellung, 031 328 87 00

Impressum

Herausgeberin: Direktion für Bildung, Soziales und Sport

Projektleitung: Katrin Haltmeier, Kompetenzzentrum Alter

Texte und Bilder: Freiwillige Mitarbeitende

Redaktion: Katrin Haltmeier, Evelyn Hunziker, Katharina Rederer

Gestaltung: Christoph Stähli, BOXX Werbung

Korrektur: Gerlind Martin

Druck: Ast & Fischer AG

Auflage: 19200

Kontakt: Kompetenzzentrum Alter der Stadt Bern, Bundesgasse 33, Postfach, 3011 Bern
031 321 63 11, alter@bern.ch, www.bern.ch/alter

Möchten Sie Ihr Smartphone am liebsten in die Ecke schmeissen?

Urs Jaeck (Text)
Jonas Kambli (Bild)

Ja, liebe Leute – in der heutigen Zeit, in der sich Vieles ständig ändert und das, was heute gilt, morgen bereits durch etwas Neues (und, wie meist suggeriert wird, Besseres) abgelöst wird, fühlen sich viele von uns gestresst. Laufend gilt es, neue Apps und Befehle fürs Handy oder den PC zu lernen. So ist es nicht verwunderlich, wenn wir das Gerät manchmal am liebsten in die Ecke schmeissen würden, weil es wieder einmal nicht so funktioniert, wie es sollte. Tun Sie es nicht! Ich führe Sie ins Berner Generationenhaus, wo Sie Hilfe bekommen.



Mit fachkundiger Unterstützung die Möglichkeiten des Handys kennenlernen

Generation 2.0 erklärt neue Medien

Uns Alten ist dieser Ort am Bubenbergrplatz noch besser als «Burgerspittel» bekannt. Mit der Renovation des Hauses sind viele verschiedene Angebote für Jung und Alt entstanden. In der Café Bar im Erdgeschoss findet unter dem Titel «Generation 2.0 erklärt neue Medien» monatlich ein Beratungs-Nachmittag statt. Engagierte Jugendliche helfen Ihnen bei der Bedienung von Handy und Computer und unterstützen Sie bei konkreten Fragen. So erfahren Sie z. B., wie Sie online ein Bahnbillet lösen, mit dem Handy ein Foto machen oder einen Kontakt erstellen können.

Jugend-Job-Börse

Wenn Ihre Fragen nicht gänzlich geklärt sind oder Sie weitere Beratung wünschen, können Sie über die «Jugend-Job-Börse Bern», welche sich ebenfalls im Generationenhaus befindet, eine*n Jugendliche*n engagieren. Nebst Beratung zu neuen Medien werden beispielsweise auch Arbeiten in Haus (z. B. Fenster putzen) und Garten (z. B. Blätter wischen, Rasen mähen) übernommen. Der Stundenansatz beträgt Fr. 15.00.

Haben Sie den Mut und nehmen Sie diese Dienste in Anspruch!



Nächste Termine «Generation 2.0 erklärt neue Medien»:

29. April, 27. Mai, 24. Juni, 16. September, 28. Oktober, 18. November, 16. Dezember 2020 (jeweils 14 bis 17 Uhr). Ein Beratungsgespräch dauert 25 Minuten und kostet Fr. 10.00.

Anmeldung: 031 321 60 42, kontakt@jugend-job-boerse-bern.ch, www.jugend-job-boerse-bern.ch

Kurse zum Umgang mit neuen Medien speziell für ältere Menschen bietet die Pro Senectute an. 031 924 11 00, info@be.prosenectute.ch, www.be.prosenectute.ch > Freizeit > Kursprogramme

Dana oder «Ich habe Alzheimer»

Annelies Jordi (Text)

Fanny Hartmann (Illustration)

Eine Demenzerkrankung muss nicht von einem Tag auf den anderen das Leben verändern. Dana hat sich auch drei Jahre nach der Diagnose ihre Lebensfreude und Selbstständigkeit bewahrt.

«Weisst du was», sagt Dana, mit der ich durchs Telefon verbunden bin: «Ich habe Alzheimer.»

Schock und dann Aufatmen

Mit meiner früheren Arbeitskollegin habe ich mich ab und zu getroffen, manchmal sind wir zusammen an ein Konzert gegangen. Nun hatte ich schon längere Zeit nichts mehr von ihr gehört. Wegen zunehmender Gleichgewichtsprobleme war sie zum Arzt gegangen. Eine Neurologin veranlasste viele Untersuchungen. Dann kam die Diagnose: Alzheimer. Ein Schock. Und dann ein Aufatmen. Nun hatten Danas Verwirrtheiten, ihre Orientierungsprobleme einen Namen. Bereits am Telefon sagte sie mir, dass sie nun eine Möglichkeit für betreutes Wohnen suchen, einen Vorsorgevertrag machen und eine Beistandschaft einrichten wolle. Ihre beste Freundin unterstütze sie dabei.

Sich zu helfen wissen

Kurz nach dem Telefonat besucht mich Dana. Sie nimmt ein Taxi und ruft aus der Nähe an. Sie findet die Haustüre nicht, weiss sich aber zu helfen. Mir scheint, wir unterhalten uns wie früher. Dana aber meint: «Ich merke, dass sich Einiges geändert hat. Ich vergesse so viel und zu Hause bin ich ständig auf der Suche nach vermissten Dingen. Doch ich mag Kontakte und Gespräche.» Wir lachen zusam-

men und essen Blut- und Leberwurst, auch wie früher. «Das ist unser Ritual geworden», freut sich Dana.

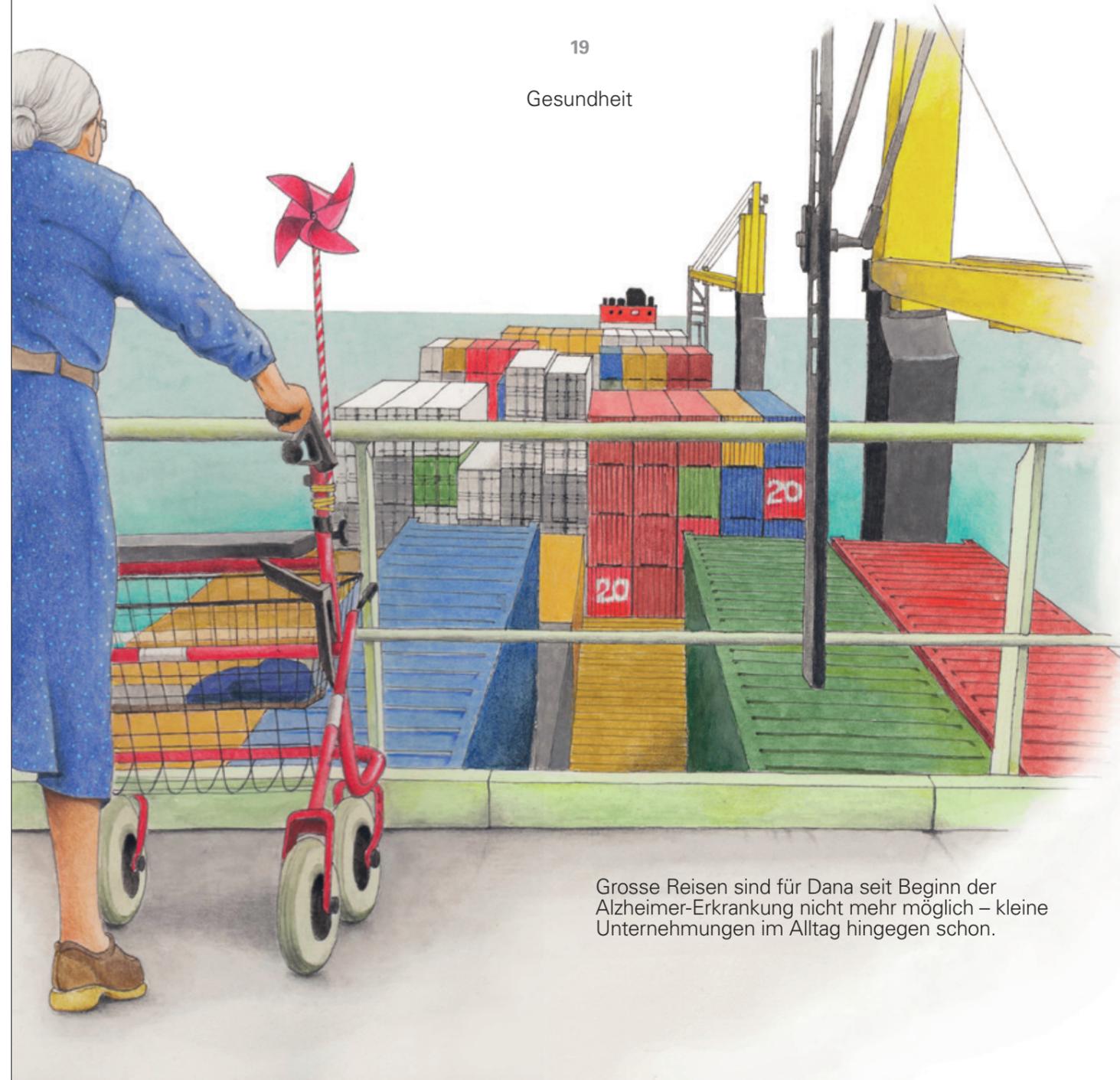
Kleinerer Bewegungsradius

Nach ihrer Pensionierung hat Dana viele Frachtschiffreisen auf hoher See unternommen. Auf einer Schifffahrt hat sie auch ihren heutigen Freund kennengelernt. Er wohnt in Norddeutschland, sie sehen sich selten, telefonieren aber oft. «Hast du mich noch lieb?», fragt er fast jedes Mal – ein weiteres liebgewonnenes Ritual. Ein Geschenk, einen solchen Freund zu haben.

Seit Dana vor drei Jahren die Diagnose erhalten hat, fährt sie nicht mehr zur See. Sie geht aber immer noch selbstständig an Konzerte, in die Oper. Klassische Musik, Schubert insbesondere, liebt sie über alles. Sie hört auch zu Hause viel Musik und ist eine leidenschaftliche Leserin. Oft liest sie die Bücher zwei-, dreimal. Es ist jedes Mal eine Wiederentdeckung von etwas Vertrautem. Zum Einkaufen oder für die Therapie geht Dana regelmässig in die Stadt. Sie ist nun wegen ihrer Gleichgewichtsstörungen auf den Rollator angewiesen.

Verbleib im Quartier als Stütze

Kürzlich hat mich Dana wieder einmal angerufen – eine Seltenheit. «Ich bin so glücklich!» Erstaunen



Grosse Reisen sind für Dana seit Beginn der Alzheimer-Erkrankung nicht mehr möglich – kleine Unternehmungen im Alltag hingegen schon.

auf meiner Seite. Sie fährt fort: «Ich muss nicht umziehen.» Es fiel Dana schwer, sich zu entscheiden, was von ihren vielen Sachen und Säckeli sie weggeben will und was am neuen Ort noch Platz finden soll. Ihre Beiständin und ihre Freundin haben ihr vorgeschlagen, in der geräumigen Wohnung mit der schönen Aussicht zu bleiben. Sie lebt zurzeit gut in der vertrauten Umgebung, in dem Haus und Quartier, wo sie Leute kennt. Regelmässig kommt jemand von der Spitex vorbei. So hat sie jeden Tag einen fixen Kontakt. Den Gedanken ans Umziehen hat sie auf unbestimmte Zeit hinausgeschoben.

Trost vom Kind in sich

Dana kann sich auch selber kleine Freuden bereiten. Als wir uns das letzte Mal trafen, kam sie mit einem Windrädchen am Rollator. «Das habe ich mir für mein kindliches Wesen gekauft.» Wir freuen uns. Das Kind in ihr will Dana auch weiterhin pflegen. Es wird sie unterstützen und trösten. 🐾

Diesen Text hat Dana autorisiert und, wie schon früher immer, meine Kommafehler korrigiert.

Information, Beratung und Angebote für Demenz-Betroffene und Angehörige: Alzheimer Bern, www.alz.ch/be, 031 312 04 10



**ich
bewege**
Mehr Bewegung – mehr Gesundheit

Buchen Sie einen TCS Pedaleur für Ihre wöchentliche Entsorgungsfahrt!

Ist Ihnen der Weg zum nächsten Entsorgungspunkt zu weit oder ist das Wegbringen von Glas, Alu, Pet, Papier und Karton zu beschwerlich? Oder haben Sie gar einen grossen Gegenstand, den Sie nicht selber zur Entsorgungsstelle transportieren können?

Dann buchen Sie einen TCS Pedaleur. Er holt das Recyclinggut wie Glas, Alu, Pet, Papier und Karton bei Ihnen zu Hause ab und transportiert es mit einem eCargo-Bike in den nächstgelegenen Entsorgungshof.

Die TCS Pedaleure sind als Freiwillige im Rahmen des Projekts «ich bewege» für ältere Menschen in Bern unterwegs.

Das Angebot ist kostenlos.

Kontaktieren Sie uns noch heute:

«ich bewege»

Mobilitätsakademie des TCS
Maulbeerstrasse 10, 3001 Bern
www.ichbewege.ch
info@ichbewege.ch
058 827 34 09

Spannungen im Pflegeheim: Wer hilft?

Annelies Wiget (Text und Bild)



Oh je – mit dem Preisaufschlag auf meiner Heimrechnung bin ich aber gar nicht einverstanden, und die Heimleiterin konnte ihn mir auch nicht überzeugend erklären. Was jetzt? Rufen Sie die Bernische Ombudsstelle für Alters-, Betreuungs- und Heimfragen an! Die Ombudsfrau Kathrin Kummer gibt im Interview Auskunft über ihre Arbeit.

Annelies Wiget: Welches ist der Zweck der Ombudsstelle?

Kathrin Kummer: Das Anliegen der Ombudsstelle ist es, belastende Situationen zu lösen, Spannungen zu reduzieren und so allen Beteiligten das Leben zu erleichtern. Dies gilt für Menschen, die in Institutionen leben oder arbeiten, aber auch für die Betreuung zu Hause.

Mit welchen Anliegen kann ich mich an die Ombudsstelle wenden und wie mache ich das?

Sie können sich bei allen Schwierigkeiten an die Ombudsstelle wenden, die im Zusammenhang mit der Betreuung und Pflege von älteren Personen und/oder von Behinderung betroffenen Menschen eintreten können. Dies sind oft finanzielle Fragen, aber auch die Qualität der Pflege und Betreuung, das Verhältnis zu den Bezugspersonen oder mangelnder Respekt vor der betreuten Person können ein Thema sein. Die betroffene Person selbst, ihre Angehörigen, aber auch die Betreuenden und Pflegenden können bei uns anrufen. Bei einem Erstgespräch kläre ich das Problem ab und gebe Auskunft, welche Lösungen möglich sind. Oft reicht diese Beratung schon aus, damit die Anrufenden das Thema am richtigen Ort ansprechen und sich so selber helfen können. Manchmal sind weitere Schritte nötig: Ich nehme zum Beispiel mit den andern am Konflikt Beteiligten Kontakt auf und

führe Vermittlungsgespräche. Dabei zeige ich verschiedene Lösungen auf, informiere, welche Möglichkeiten bestehen, und gebe vielleicht eine Empfehlung ab, wie die Spannungen beseitigt werden könnten. Vor allem aber höre ich aufmerksam zu.

Muss ich für die Beratung etwas bezahlen?

Nein, die Ombudsstelle arbeitet kostenlos. Die Trägerschaft liegt bei der Stiftung Bernische Ombudsstelle für Alters-, Betreuungs- und Heimfragen, welche von verschiedenen Verbänden und Institutionen gegründet wurde. Die Gesundheits-, Sozial- und Integrationsdirektion des Kantons Bern finanziert den Betrieb der Ombudsstelle mit einem Leistungsvertrag. Unsere Arbeit ist vertraulich.

Was raten Sie Menschen, die sich mit dem Eintritt in eine Institution befassen, und deren Angehörigen?

Lesen Sie Verträge gut, bevor Sie unterschreiben. Fragen Sie wenn nötig nach und schlagen Sie vielleicht auch Änderungen vor. Scheuen Sie sich nicht, Wünsche oder Beschwerden mitzuteilen und wenden Sie sich damit an die zuständige Stelle, z.B. an eine Leitungsperson.

Was gefällt Ihnen besonders an Ihrer Arbeit?

Mich freut es besonders, wenn ich es Menschen ermöglichen kann, Belastendes anzusprechen und so helfe, die Lebenssituation aller Beteiligten zu verbessern.



Bernische Ombudsstelle für Alters-, Betreuungs- und Heimfragen
Sprechstunden nach Vereinbarung, 031 372 27 27, www.ombudsstellebern.ch

Nachbarschaft Bern – Unterstützung im Quartier

Simone Stirnimann (Text)

Rosmarie Bernasconi und Simone Stirnimann (Bilder)

Haben Sie auch schon für Ihre Nachbarin eingekauft oder waren mal froh, wenn der Nachbar während Ihrer Ferienabwesenheit die Katze gefüttert hat? So selbstverständlich, wie dies klingt, ist es nicht immer. Nachbarschaft Bern vermittelt darum Nachbarinnen und Nachbarn untereinander für Unterstützung im Alltag.

Peter Tanner ist einer der Freiwilligen von Nachbarschaft Bern und pensionierter Koch. Seit zwei Jahren ist er regelmässig mit einer Nachbarin unterwegs und holt sie mit seinem Auto für Ausflüge ab. «Ich habe nach Jahren wieder die Berge gesehen», erzählte Frau Capobianco, als sie glücklich vom ersten Ausflug aus dem Emmental zurückkehrte. Der Nachmittagsausflug inklusive Zvieri-Plättli und

Halt in der Landmetzgerei war ein gelungener Einstieg. Inzwischen fahren die Beiden jeweils bereits am Vormittag los, um am Zielort gemeinsam Zmittag zu essen. Die bisherigen Ausflugsorte lassen sich sehen: Gartenanlage des Château de Vullierens, Kemmeriboden-Bad oder Neuenburger Jura, um nur einige zu nennen. Die Freude bei seinem Gegenüber motiviert Peter Tanner, dabei zu blei-



Der Zvierihalt ist wichtiger Teil der Ausfahrten von Frau Capobianco und Herrn Tanner.



Draussen sein und Deutsch üben: Ursula Bischof und Ashvinia Sivarajah.

ben. «Manchmal ist viel los, und ich muss mir die Zeit suchen. Aber ich mache es sehr gerne, und es bringt auch mir viel», meint er. So kann er z. B. seine Fremdsprachenkenntnisse anwenden – die Beiden unterhalten sich auf Italienisch.

Wohnsituation ändert, Ausflüge bleiben

Frau Capobiancos anfängliche Bedenken, alleine mit einem Mann unterwegs zu sein, sind schnell der Freude an den Ausflügen und am angenehmen Gesprächspartner gewichen. Letzten Sommer musste sie ihre Wohnung aufgeben und in ein Pflegeheim ziehen. Peter Tanners Besuche finden weiterhin statt. Zu Beginn hat er sie in ihrem neuen Zimmer besucht, sehr bald aber haben sie die gemeinsamen Ausflüge wieder aufgenommen.

Deutschnachhilfe mit Quartiersspaziergängen

In anderer Konstellation ist die Freiwillige Ursula Bischof unterwegs. Sie ist pensionierte Journalistin und wohnt in der oberen Altstadt. Seit Oktober 2018 besucht sie einmal die Woche Ashvinia Sivarajah im Mattequartier. Dort geht das Mädchen in die dritte Klasse. Ashvinia möchte ihren Deutschwortschatz ausserhalb der Schule erweitern und braucht etwas Übung beim Lesen. Anfänglich haben Ursula Bischof und Ashvinia sich für Lese- und Schreibübungen an einen Tisch gesetzt. Für die quirlige Ashvinia ist dieses Hinsitzen am Nachmittag nach der Schule etwas anstrengend. So haben sie entdeckt, dass gemeinsame Spaziergänge im Mattequartier für beide sehr viel interessanter und unterhaltender sind.

Das Mattequartier als grosse Schatzkiste

In der Matte finden sich immer wieder Möglichkeiten, etwas zu lesen, mehr über das Quartier zu erfahren und Neues zu lernen – etwa darüber, was es mit der Gerberngasse auf sich hat, und wie man das Gerbern in Sri Lanka angeht, wo Ashvini-

tern herkommen. Die Gassen im Quartier definieren so immer wieder einmal das Gesprächsthema, und für beide Seiten gibt es neue Entdeckungen und spannende Geschichten daraus.



Die Ansprechpersonen bei Nachbarschaft Bern: Noëlle Altenburger und Simone Stirnimann.

Nachbarschaft Bern

Nachbarschaft Bern richtet sich an die ganze Bevölkerung. Bei der Vermittlung wird darauf geachtet, dass die Person mit Unterstützungsbedarf und die/der Freiwillige höchstens 15 Gehminuten voneinander entfernt wohnen. Der Einsatz soll drei Stunden pro Woche nicht übersteigen. Mögliche Unterstützungsleistungen sind Erledigen von oder Begleiten bei Einkäufen, Besuche, Ausflüge, Nachhilfe, Begleitung zu Terminen, Ausführen von Hunden, etc. Das Angebot ist kostenlos. Die Umsetzung erfolgt durch die Vereinigung Berner Gemeinwesenarbeit (VBG) im Auftrag der Stadt Bern.

031 382 50 90 (Montag bis Donnerstag)

info@nachbarschaft-bern.ch

www.nachbarschaft-bern.ch



Ein historischer Streifzug durch das Matte-Quartier

Urs Walter (Text)

Marianne Peter-Schoch (Bild)

Die Matte kann auf eine bewegte Geschichte zurückblicken. Heute bietet das Quartier an der Aare Gemütlichkeit und viel Kultur.

Der Name des Matte-Quartiers ist weit über die Stadtgrenze hinaus bekannt. Auch vom Matte-Änglisch haben viele schon gehört. Die Geheimsprache sei erstmals in der Zeit der Burgunderkriege im 15. Jahrhundert gesprochen worden, erzählt Res Margot. Der Künstler und Musiker gilt als Archiv, Seele und musikalische Quelle des Quartiers. Von der Liebe zur Aare und zur Matte singen er und seine Frau Ruth Margot jedoch in Sprachen, die alle verstehen. Wie viele lobt Res Margot die Matte als «eines der lebensfrohesten Dörfer in Europa» mit einem einzigartigen Kulturangebot. Lebenslust in der Matte überrascht kaum, vergnügte sich doch schon der für seine Liebschaften bekannte Schrift-

steller Giacomo Casanova in den dortigen Bädern, die oft auch Bordelle waren.

Schauplatz des «Stäcklichrieg»

Nicht immer ging es in der Matte allerdings fröhlich zu und her. Das Quartier war gar Kriegsschauplatz: An die Zeit des Untergangs der alten Eidgenossenschaft und des Regimes der «Gnädigen Herren» erinnert das Einschussloch einer Kanonenkugel aus dem «Stäcklichrieg» von 1802. Die Steine mit dem «Näggi» wurden präzise am gleichen Ort wieder eingemauert, als 1957 die alten Häuser mit ihren schwierigen hygienischen Verhältnissen abgerissen und danach neu gebaut wurden.

Kultur in der Matte

Cinematte: In Bern einmalige Kombination von Restaurant und Kino, www.cinematte.ch, Wasserwerksgasse 7

Theater Matte: Kreatives Mundarttheater vom Feinsten, www.theatermatte.ch, Mattenenge 1

Einfach Lesen: Die Buchhandlung lockt auch mit Lesungen, www.einfachlesen.ch, Schifflaube 50

Stiftsgarten: Gärtnerische Spezialitäten, Begegnung und Bildung, www.stiftsgarten.ch, Badgasse 40

Matteänglisch: Seit 60 Jahren fördert der Matteänglischclub das Quartier-Idiom

www.matteaenglisch.ch, Anleitung und Übersetzungsprogramm: www.margotmargot.ch

Quartierrundgang «Bern Matte – Leben an der Aare», www.stattland.ch



Blick in die Matte, ein Quartier mit bewegter Vergangenheit und vielfältigem kulturellem Angebot.

Holz, Silber, Strom, Schokolade

Urkundlich erwähnt wurde die Matte erstmals 1327. Berns Lage auf dem Felsrücken in der Aareschleife schützte zwar gegen Feinde und Hochwasser. Doch für Holz- und viele andere Warentransporte brauchte es den Verkehrsweg Aare. Die Schifflaube erinnert an diese Blütezeit der Matte, ebenso der Anlegeplatz bei der Untertorbrücke. Die Matte florierte. Die Produkte von Georg Adam Rehfuess, Gold- und Silberschmied, verkauften sich so gut, dass er in seiner Fabrik auf der Insel zwischen Aare und Kanal in den 1820er Jahren über 50 Personen beschäftigen konnte. Dann kam die Eisenbahn, Transporte wurden neu auf der Schiene abgewickelt, und die Matte lag plötzlich abseits. Das Quartier entlang der Aare verarmte. Doch 1891 entstand an der Schwelle das erste Stadtberner Elektrizitätswerk, das Highlight für die 700-Jahr-Feier von Bern: Strom aus der Matte ersetzte zwischen Zytglogge und Hirschengraben das Gaslicht. Sogar das Verfahren zur Herstellung zartschmelzender Schokolade wurde in der Matte

entwickelt. Später verlegte Lindt den Firmensitz weg aus der Matte, aber noch heute lässt sich von der Nydeggbücke aus der Schriftzug der Schokoladenproduzentin an einer Hauswand lesen.

Verweilen im Quartier

Zu Beginn des 20. Jahrhunderts wohnten laut Stadtarchiv knapp 3900 Bewohnerinnen und Bewohner in der Matte – oft in misslichen Verhältnissen: 1930 verfügten zwei Drittel der Wohnungen über keine eigene Toilette. Kein Wunder erkrankten in der Matte viele Menschen an Tuberkulose. Heute werden weniger als 1200 Mättelerinnen und Mätteler gezählt. Sie verweilen gerne im «Mattegarten», denn richtige «Matten» gibt es in der Matte nicht. Das Plätzli beim Matteladen lockt auch mit dem alten «Wöschhüsi» – und am Trog werden im Rahmen eines Matte-Rundgangs von StattLand hin und wieder Reminiszenzen aus dem Leben Casanovas aufgeführt.



Das sött me nid vergässe!

Irène Hellstern-Haymoz (Text)
Staatsarchiv Aargau (Bild)

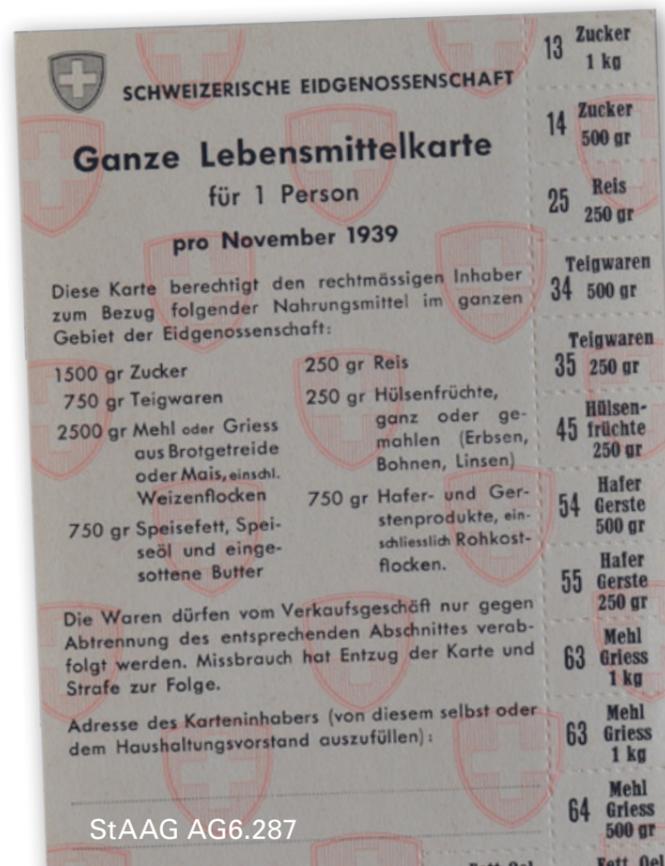
My früechi Juged isch unbeschwärt gsy. Was so alles uf dr ghogerige Wält passiert, het mi nid bsunders wunder gno. Aber mit dr Zyt – i bi villeicht zähni gsy – han i mi doch afaa intressiere, über was d Eltere so viil diskutiere. Vo Chrieg, vor Arbeitslosigkeit. O dr Papa het nüm voll chöne schaffe u weniger Lohn gha; derby hät me lut Bundesrat sölle Notvorrät aaschaffe. Am 2. Septämber 1939 het die Vereinigti Bundesversammlung der Henri Guisan zum General gwählt u d Armee mobilisiert. Offizier u Soldate hei sofort müesse yrücke.

Es het e Bezugs-Sperri gää für Importgüeter; das heisst: Zucker, Rys, Gärste, Mühl, Hülsefrücht, Gaffee het me nüm chönne choufe. Me het vo de Vorrät müesse läbe. Ab em 1. Novämber het me chönne Läbesmittelmargge bezieh. D Usgabestell z Bärn isch im Chornhuus ygrichtet worde. Nume mit dene Margge isch die gsperrti Waar wieder erhältlich gsy.

Für ne besseri Sälbstversorgig sy Härdöpfu pflanzt worde – i Promenade, uf Sportplätz, a Bahnbörtli; eifach überall, wo's es Eggeli ungnutzte Bode gha het. Für dass ds Brot lenger häre het, het's dr Beck ersch am zwöite Tag dörfe verchoufe. Mändig, Midwuch u Frytig sy fleischlos; nume Fisch u Bluetwurst sy a dene Tage erlobt gsy; die hei o kener Margge bruucht. Ja, das het d Husfroue gforderet, aber i ma mi nid bsinne, dass me hät müesse hungere. O Gas, Strom u Chole muess me spare; da het me sech de am Aabe i eim Ruum zämeglaa u isch meistens früe i ds Bett. Dass frömdi Flüger sech nid chönne orientiere, isch d Verdunkelig ygführt worde. Am Aabe am Zähni het me Strasselampe glösche, d Schlitze vo de Fellade sy mit Dachpappe abdeckt worde, dass ja ke Liecht use schynt.

I de Hushaltige het me zu jedem Ding Sorg gha. Chleider het me gflickt u wieder gflickt. Für dass d Absätz nid so schnell abloufe, Plätti ygschlage. O Chleider u Schue hei Margge bruucht. Bim Ychoufe vo Läbesmittel het me dr alt Papiersack mitgno, für ds Brot es Stoffseckli. Gmüesabfäll het me im ne grüne Chesseli näbe d Hustüür gstellt; e Söilhalter isch's cho lääre. O ir Schuel het sech mängs gänderet. Lehrer hei Klasse vo Kollege, wo im Dienst sy, übereoo. Im Handarbeit he mer Schürz gnät für Chrankeschwöschtere vor Militärsanitätsanstalt. Mir hei müesse Zytige sammle – all Wuche es Bündli. Zahnpasta u Sänftube, Schoggolapapier u Bläbchüschli hei sech bim Abwart im Chäller aagsammelt. Für was dr tröchnet Gaffeesatz guet isch, weis i no hüt nid. Es het eifach dr Ysatz vo allne bruucht, für dür die schwäri Zyt z cho.

Im Mai 1945 isch dr Chrieg – ömu uf em Papier – beändet worde. D Soldate sy wieder deheim gsy, aber es isch no lang ggange, bis ds Läbe wieder i ne normale Gang cho isch. D Läbesmittel sy no bis im Herbst 1948 rationiert gsy.



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 **22 Standorten** in Bern, Belp, Biel, Hinterkappelen, Münchenbuchsee, Stettlen und Thun bieten wir Ihnen alles für ein erfülltes und aktives Leben im Alter.

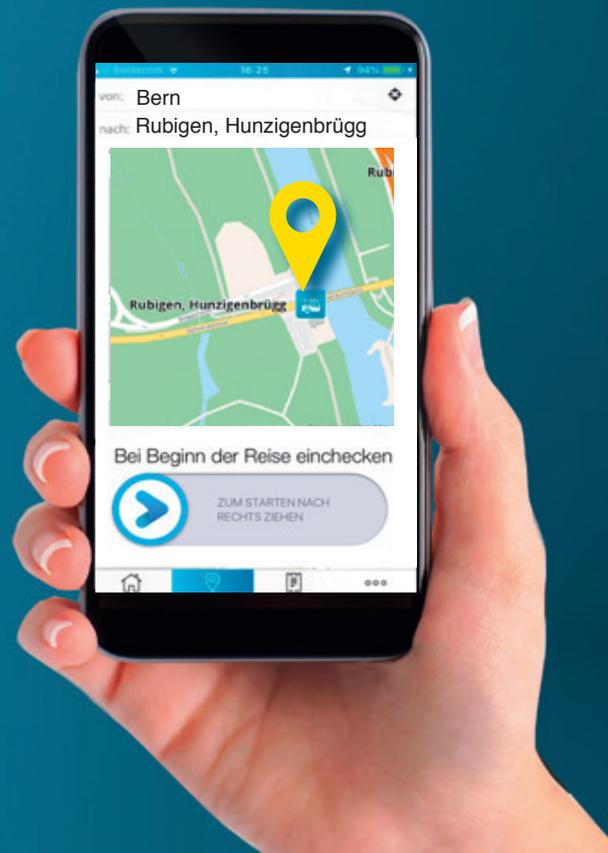
**Unsere Beraterinnen informieren Sie gerne persönlich.
Domicil Infocenter: 031 307 20 65**

domicilbern.ch

STADTLÄRM

ZACK → Flussidylle

*Ziel eingeben
Weg anzeigen
Best-Preis-Ticket*



**Einfach schneller ans Ziel:
ÖV-Plus App!**