

Nr. 2
Frühling
2017

Bern



Älter werden
Stadt Bern

60plus

DAS SENIORENMAGAZIN DER STADT BERN



Kultur am Mittag
Leben Sie in einer
«altersfreundlichen
Stadt»?

Service-Teil





Wie, keine Schlängen?

Dank Libero-Shop und BERNMOBIL-Infocenter schweizweite Tickets und Abos ohne Warteschlangen kaufen.



ÖV-Tickets ohne Wartezeit! Im Libero-Shop, BERNMOBIL-Infocenter oder mit ÖV Plus-App.

BERNMOBIL
ZUSAMMEN UNTERWEGS

Liebe Leserin, lieber Leser

Das Alter ist sichtbar. Immer mehr ältere Menschen bewegen sich in der Stadt und im Quartier. Die Erkenntnis, dass der öffentliche Raum hindernisfrei und altersgerecht sein muss, hat sich in den letzten Jahren etabliert.

Der Rat für Seniorinnen und Senioren der Stadt Bern setzt sich ein für Strukturen, die es älteren Einwohnerinnen und Einwohnern ermöglichen, sich zu Hause und in der Stadt wohlfühlen: zum Beispiel für zahlbaren, altersgerechten Wohnraum, für einen gut ausgebauten öffentlichen Verkehr und für lebendige nachbarschaftliche Beziehungen. Und er macht hartnäckig auf Stolpersteine im öffentlichen Raum aufmerksam.

Haben Sie bemerkt, dass entlang der ÖV-Linien zahlreiche neue Sitzbänke installiert wurden? Eine Sitzbank ist mehr als ein Warteort. Sitzbänke können im Quartier zu sozialen Treffpunkten für Jung und Alt werden.

Es ist richtig und wichtig, dass die Stadt die Anliegen älterer Menschen aufnimmt, kommuniziert und umsetzt. Dadurch können diese besser am öffentlichen Leben teilhaben und eine höhere Lebensqualität geniessen. Reden Sie also mit und beteiligen Sie sich an der Befragung zur Altersfreundlichkeit (S. 11).

Ihre Barbara Gurtner



Bild: Valérie Chételat

Barbara Gurtner

Präsidentin Rat für Seniorinnen und Senioren der Stadt Bern

Inhaltsverzeichnis

Kunst und Literatur	4
Agenda	5
Die Stadtverwaltung informiert	6
Gesund leben in Bern	7
Leben Sie in einer «altersfreundlichen Stadt»?	8
Was macht Menschen und Städte liebenswert?	12
Feuilleton	14
Neue Medien	15
Kolumne	17
Impressum	17
Generationen	18
Bern stellt sich vor	20
Service-Teil	22

Titelbild:

Brigitte Blaser, 65: «In Bern zu leben, umgeben von der schönen Altstadt, der Aare, der Natur sowie von kultureller Vielfalt, bedeutet für mich hohe Lebensqualität». (Bild: Peter Brand)

Kultur am Mittag

Ursula Mori, 68-jährig (Text)



Bild: Peter Nägeli, 65-jährig

Zunehmend häufiger sagen ihre Bekannten, dass sie abends nicht mehr gerne aus dem Haus gehen. Es sei zu dunkel, zu kalt, komische Leute seien unterwegs. Ursula Mori hat sich deshalb umgesehen und zahlreiche Kulturangebote gefunden, die mitten am Tag stattfinden. Eine Auswahl.

Lunchkonzerte

Im Kulturcasino Bern sind in unregelmässigen Abständen Abonnementskonzerte über Mittag zu hören. Sie werden in einer kürzeren Version zu moderaten Preisen angeboten.

Infos: www.konzerttheaterbern.ch > bso > musik.punkt.zwoelf

Der Förderverein Jehudi Menuhin Forum Bern bietet regelmässig mittwochmittags um 12.15 Uhr Konzerte in der Lunchreihe «Mittags-Intermezzi» an. Eintritt frei – Kollekte.

Infos: www.menuhinforum.ch > Konzertkalender

Lunchkino

Jeweils vom Donnerstag bis zum folgenden Mittwoch läuft über Mittag im Kino Movie ein Studiofilm als Vorpremiere. Filmstart: 12.00 Uhr. Infos:

www.quinnie.ch/Bern > Specials > Lunchkino

Buch am Mittag

In der Universitätsbibliothek an der Münster-gasse 63 werden einmal im Monat (dienstags) jeweils um 12.30 Uhr wissenschaftliche Bücher von ExpertInnen vorgestellt. Infos über Eingabe Internetsuchmaschine: Buch am Mittag unibe.



Bildrecht: Konzert Theater Bern

Veranstaltungshinweise

Sport kennt kein Alter

«AktivPLUS» bietet Frauen und Männern, die Freude an der Bewegung haben, während einer Woche ein vielseitiges Programm. In der Sportwoche vom 10. – 13.7.2017 können ausgewählte Sportarten in der Sporthalle Weissenstein näher kennengelernt werden.

Infos: www.bern.ch/sportamt

> Angebote > Erwachsene > AktivPLUS



Bild: Sportamt Bern

Forum Bern 60plus

Am Dienstag, den 16. Mai 2017, findet von 09.00-16.00 Uhr das Forum Bern 60plus (ehemals Altersforum) im Kornhaus statt. Spannende Workshops und Plenumsveranstaltungen informieren zu Themen wie Humor, Technik, ausländische Pflegeunterstützung und neue Wohnfor-

men im Alter. Die Teilnahme ist kostenlos, eine Anmeldung ist nicht notwendig.

Infos: www.bern.ch/alter > Aktuell

Tag der Nachbarschaft

Organisieren Sie am 19. Mai 2017 ein unkompliziertes Fest zusammen mit Ihren NachbarInnen und pflegen Sie so diese Beziehungen. Die Stadt Bern bietet kostenlose Info-Pakete an, bestehend aus Plakaten, Einladungsflyern, Servietten, Wimpeln sowie einer Checkliste und Tipps für ein gelingendes Fest. Weitere Infos:

www.bern.ch/tagdernachbarschaft



Bild: Stadt Zürich

Weitere Informationen erhalten Sie beim Kompetenzzentrum Alter unter Tel: 031 321 63 11

Agenda

- 4. April** Informationen zu den Themen «Älter werden» und «Ergänzungsleistungen», 14.00-16.00 Uhr im kirchl. Zentrum Bürenpark, Bürenstrasse 8, 3007 Bern
- 16. Mai** Forum Bern 60plus im Kornhaus, 9.00-16.00 Uhr
- 19. Mai** Tag der Nachbarschaft
- 10. Juli** AktivPLUS Sportwoche, 10.-13. Juli
- 27. Okt.** Informationen zu den Themen «Älter werden» und «Ergänzungsleistungen», 14.00-16.00 Uhr im Kirchgemeindehaus Bümpliz, Bernstrasse 85, 3018 Bern

Die Mundgesundheit beeinflusst unsere Gesundheit und unser Wohlbefinden

Jacqueline Boss, Swiss Dental Hygienists (Text)
Rainer Sturm, pixelio.de (Bild)

Mit zunehmendem Alter wird die Gesundheit ein wichtiges Thema. Vielen Menschen ist dabei nicht bewusst, wie wichtig die Mundgesundheit für das Wohlbefinden und die Gesundheit im Allgemeinen ist. Die Einnahme von Medikamenten kann zu erhöhter Mundtrockenheit führen, wodurch das Kariesrisiko steigt. Karies wiederum führt oft zu Schmerzen, Infekten und Zahnverlust. Durch Schluckprobleme, die vermehrt im Alter vorkommen, steigt das Risiko, dass Keime aus dem Mund in die Bronchien und die Lunge verschleppt werden, was in einzelnen Fällen zu einer lebensbedrohlichen Lungenentzündung führen kann. Es ist zudem erwiesen, dass Personen mit Zahnfleischerkrankungen häufiger von Herz- und Kreislaufproblemen und Schlaganfällen betroffen sind. Bei Men-

schen mit einer Diabeteserkrankung konnte aufgezeigt werden, dass ein gesunder Mund positive Auswirkungen auf den Blutzuckerspiegel haben kann. Und nicht zu unterschätzen ist auch der gesellschaftliche Aspekt von gesunden Zähnen. Denn gemeinsames Essen, Lachen und Geselligkeit bedeuten letztlich Lebensqualität. Deshalb: Mundhygiene ist nicht nur bei Kindern sondern auch im fortgeschrittenen Alter äusserst wichtig.

Die Zahnmedizinischen Kliniken der Universität Bern haben in Zusammenarbeit mit «Swiss Dental Hygienists» und dem Kompetenzzentrum Alter eine Informationsbroschüre zu Themen rund um die Mundgesundheit erstellt. Haben wir Ihr Interesse geweckt? Ein Flyer oder die etwas umfangreichere Broschüre kann beim Kompetenzzentrum Alter der Stadt Bern über alter@bern.ch oder 031 321 63 11 bestellt werden.



Schon wieder was gelernt

Evelyn Hunziker, Kompetenzzentrum Alter (Text)
Stadtplanungsamt Bern (Bild)

Ist das menschliche Gehirn gesund, so kann es lernen, egal wie alt es ist. Einzig die Lernmethoden unterscheiden zwischen jungen und alten Lernenden. Ist lebenslanges Lernen also das Gegenteil von Freiheit, Freizeit und Genuss? Mitnichten.

Allein durch die Tatsache dass Sie dieses Magazin lesen, lernen Sie Neues. Lernen im Alter ist im Gegensatz zur einen oder anderen Erfahrung von früher eine freudige Sache. Alles, was es dazu braucht, sind Neugierde und Offenheit oder wie es Albert Einstein gesagt haben soll: «Ich habe keine besondere Begabung, sondern bin nur leidenschaftlich neugierig.»

Es gibt viele wissenschaftliche Studien, die zeigen, dass lebenslanges Lernen gesundheitsfördernd ist, da man besser auf die eigene Gesundheit achtet. Mit Ihrem Interesse und Ihrer Bereitschaft, weiterhin Neues lernen zu wollen, fallen Ihnen zudem Integration und Partizipation in der gesellschaftlichen Gegenwart leichter. Wer sich beispielsweise den Umgang mit dem Computer oder dem Smartphone zutraut, bleibt nicht nur informiert, sondern kann auch kommunizieren, ohne zum Telefonhörer oder zum Schreibstift zu greifen. Wobei ein Chat im Internet den persönlichen Austausch keinesfalls ersetzt, sondern allenfalls ergänzt.

Lebenslanges Lernen führt auch zu einem besseren Selbstwertgefühl. Wer nicht stehenbleibt, sondern sich auf Neues einlässt, erhöht sein Wissen, seine Kenntnisse und seine Wirkung und damit sein Selbstwertgefühl.

Angebote in Bern

- Die Seniorenuniversität Bern bietet ein vielseitiges Programm an Vorträgen mit anschliessender Diskussion zu wissenschaftlichen Themen an. Infos: www.seniorenuni.unibe.ch
- Das Collegium 60plus ermöglicht selbstorganisiertes Lernen in autonomen, kleinen Gruppen zu gesellschaftlichen Fragen, Fremdsprachen,

Büchern, Filmen, Musik, sportlichen Aktivitäten und vielem mehr. Infos: www.collegium60plus.ch

- Die Pro Senectute bietet eine Vielzahl an Kursen an, u.a. zu Fremdsprachen, geistiger Fitness, Computer & Multimedia und Kultur. Infos: www.be.pro-senectute.ch > Angebote.

Es gibt zudem eine Fülle von Angeboten – von mehr oder weniger kommerziellen Anbietern –, die unabhängig vom Alter spannend und informativ sind. So oder so: Ob Sie lieber unter Ihresgleichen sind oder den Austausch über die Generationen vorziehen, das Lernen in Gruppen führt zu neuen Kontakten mit Menschen, die dieselben Interessen teilen.

Ob Einstein allein im stillen Kämmerchen oder im Austausch mit anderen Menschen neugierig war, wissen wir nicht, dass er es jedoch sein Leben lang und vor allem auch in seiner Berner Zeit war, das ist unbestritten...



Es ist nie zu spät, etwas Neues zu lernen

Leben Sie in einer «altersfreundlichen Stadt»?

Nicole Stutzmann, Kompetenzzentrum Alter (Text)
Stadtplanungsamt Bern (Bilder)

Seit 2009 will es die Stadt Bern genau wissen. Nach der Methode der Weltgesundheitsorganisation (WHO) überprüft sie alle vier Jahre «die Altersfreundlichkeit» der Stadt und leitet daraus Massnahmen ab. Im Sommer 2017 ist es wieder soweit. Haben Sie Lust mitzumachen und dadurch den Lebensraum in Bern mitzugestalten?

Die meisten Leserinnen und Leser würden wohl der Aussage zustimmen, dass es sich gut lebt in der Stadt Bern als Seniorin oder als Senior. Die Stadt bietet ein buntes Freizeit- und Kulturangebot, bemüht sich um eine hindernisfreie Gestaltung des öffentlichen Raums und hat wunderbare Parkanlagen und Naherholungsgebiete. Und ist man/frau auf Hilfe und Unterstützung angewiesen, so gibt es zahlreiche Angebote und Dienstleistungen zum Wohle der Gesundheit. Auch die Hektik in der Innenstadt hält sich ausserhalb von Stosszeiten in Grenzen. Doch die Stadt Bern wollte es bereits 2009 genauer wissen und hat dafür die Methode der WHO zu Hilfe genommen.

Um zu definieren, was «altersfreundlich» heisst, befragt man am besten die ältere Bevölkerung selbst. Dies hat sich die WHO zu Herzen genommen und in 33 Städten weltweit Seniorinnen und Senioren gefragt, was für sie eine «altersfreundliche Stadt» ausmacht. Aus diesen Antworten wurden sieben Themenbereiche definiert und eine Checkliste erstellt.

Das Kompetenzzentrum Alter der Stadt Bern orientiert sich an diesen WHO-Richtlinien und hat 2009 erstmals und 2013 erneut Stadtbewohnerinnen und -bewohner über 60 schriftlich befragt. Im Anschluss an die schriftlichen Befragungen wurden die Antworten in jedem Stadtteil in Kleingruppen mündlich vertieft, um genau herauszufinden, wo der Schuh drückt. Obwohl bei den Befragungen versucht wurde, die Berner Bevölkerung 60plus möglichst realistisch abzubilden, waren sie im statistischen Sinne nicht repräsentativ. Sie geben aber ein gutes Stimmungsbild zur «Altersfreundlichkeit» ab.

Gestalten Sie mit!

Die 2009 und 2013 durchgeführten Befragungen zeigten, dass grosse Teile der älteren Bevölkerung Bern als «altersfreundlich» wahrnehmen. Konkret sind ältere Einwohnerinnen und Einwohner mehrheitlich mit ihrer Wohnsituation zufrieden, im Quartier gut integriert und fühlen sich sicher. Sie erachten gegenseitige Unterstützung in der Nachbarschaft und ein persönliches und



Flanieren auf dem Bärenplatz



Jung und Alt begegnen sich auf dem Spielplatz Bächmätteli

freiwilliges Engagement als gewinnbringend und wichtig. Und sie wissen, dass sie im Falle von Krankheit oder Unfall auf eine gute ärztliche und pflegerische Versorgung zurückgreifen können.

Selbstverständlich wurde auch Kritik geäussert. So wurde beispielsweise die Information als verbesserungswürdiges Thema bezeichnet. Weil wichtige Unterstützungs- und Beratungsangebote der Stadt zu wenig bekannt seien oder die Stadtverwaltung generell nicht genügend über altersrelevante Themen informiere. Trotz der grundsätzlichen Zufriedenheit mit der Wohnsituation wiesen nicht wenige darauf hin, dass die mangelnde Hindernisfreiheit der Wohnungen bei einer Zunahme von Gebrechlichkeit oder bei einem Unfall zu Schwierigkeiten führen werde. Als drittes Thema, das die Befragten beschäftigte, kristallisierte sich die Sicherheit in der Innenstadt heraus. Das Nebeneinander von Velos, Trams und Bussen, Autos und Fussgängerinnen und Fussgängern wurde zunehmend als bedrohlich und einschränkend empfunden.

Bern ist «altersfreundlich»

Die Anliegen der befragten Personen sind in die alterspolitischen Massnahmen des Gemeinderats eingeflossen. So hat das Kompetenzzentrum

Alter der Stadt Bern seine Anstrengungen in der Information intensiviert und unter anderem dieses Magazin lanciert. Weiter setzt sich die Stadt für hindernisfreien, bezahlbaren Wohnraum ein, möchte den öffentlichen Raum hindernisfrei gestalten, und im Rahmen der Velooffensive ist die Sicherheit auf Mischflächen ein wichtiges Thema.

Weil die Stadt Bern die WHO-Methode zur Bestimmung der «Altersfreundlichkeit» anwendet, die Befragungen alle vier Jahre wiederholt und anschliessend geeignete Massnahmen aus der Befragung ableitet, wurde sie ins Netzwerk der altersfreundlichen Städte der WHO aufgenommen und darf sich «altersfreundlich» nennen.



Dieses Jahr ist es nun wieder soweit: Die dritte Befragung steht an. Wenn Sie interessiert sind, schicken wir Ihnen gerne im Sommer einen Fragebogen zu. Wenn Sie zusätzlich Ihre Meinung mündlich kundtun möchten, laden wir Sie im Spätsommer zu einem Gruppengespräch ein. Melden Sie sich per E-Mail bei alter@bern.ch oder rufen Sie uns an: 031 321 63 11. Wir freuen uns über Ihr Interesse.

Was macht Menschen und Städte lebenswert?

Romi Gygax, 84-jährig (Text)
Stadtplanungsamt Bern (Bild)

Begriffe wie «unzugänglich» oder «lebenswert», die wir gerne Menschen zuordnen, benutzen wir auch für Städte. Sowohl lebenswerte Menschen wie auch lebenswerte Städte bleiben uns in lebendiger Erinnerung. Doch wie zeigt sich diese Lebenswürdigkeit eigentlich? Romi Gygax macht die Probe aufs Exempel – am Beispiel der Stadt Bern.

Liebenswertes Bern, weshalb? Das heimelige Stadtbild allein kann es wohl nicht sein. Hingegen registriert das aufmerksame Auge beispielsweise Autofahrer, die auch dort anhalten, wo es keine Fussgängerstreifen gibt, und die freundlich zurücklächeln, wenn Fussgängerinnen sich bedanken. Verdutzte Touristen, die erleben, dass man ihnen – als sei dies selbstverständlich – in ihrer Sprache Auskunft gibt. In den Lauben herrscht ein Gewusel von Jung und Alt, was Aufbruch und Erfahrung symbolisiert sowie gegenseitigen Respekt voraussetzt. In Bus oder Tram wird älteren Personen noch recht oft ein Sitzplatz angeboten, was die ältere Generation sehr schätzt, wohlwissend, dass auch die jungen Menschen müde sind nach der Arbeit.

Keine reine Komfortzone mehr

Zwar stösst man auch in Bern auf Sprayereien, auf Füsse mit und ohne Schuhe auf den Sitzen in Tram und Bus, auf Lärm, Verpackungsreste, die herumflattern, auf andere störende Dinge, die keinen guten Eindruck hinterlassen. Starre Gelfrisuren, Tattoo geschmückte Körper oder Gesichtspiercings werden auch hier mit Befremden registriert. Für mich sind dies aber niemals Zeichen dafür, dass diese jungen Menschen bedrohlich sein könnten.

Auch Bern ist keine reine Komfortzone mehr, das Positive überwiegt aber eindeutig. Denn hier begegnet man der Welt ein bisschen entschleunigter. Und die Stadt Bern präsentiert sich weit entfernt von purer Schrebergartenromantik: Weltoffen und modern wird hier gelebt. Man scheint zu wissen, dass gelebte Toleranz lebenswerter ist als bloss postulierte.

Die Jugend will keine fertige Welt

Viele junge Menschen lassen sich ganz offensichtlich von zuhause erworbenen Werten wie Respekt und Miteinander leiten. Sie begegnen

den Alten in Bern recht natürlich und hilfsbereit. Alte Leute wiederum scheinen zu wissen, dass alt sein an sich noch kein Verdienst ist. Sie bitten um Hilfe und verstehen, dass es den Jungen mehr Freude macht, höflich um etwas gebeten statt dazu angehalten zu werden. Klar auch, dass es Jungen wenig Spass bereitet, wenn stets mit früher verglichen wird. Keine Generation will eine fertige Welt übernehmen, sondern will selbst mitgestalten. Dass dabei Ausrutscher passieren, ist uns Älteren bekannt, wir waren auch mal jung. Auch wir Älteren haben ein paar Ansprüche und bauen auf das Verständnis der Jungen. Vielleicht haben wir gar den einen oder andern guten Rat. Wir wollen wahrgenommen werden und uns in sozialen Netzen bewegen. Wir möchten gleichberechtigte Mitglieder der Gesellschaft und ihr zugehörig sein. Das möchten wir nicht, weil wir nicht loslassen können, sondern weil Aktivsein der Einsamkeit vorbeugt. Eine haltgebende Ordnung ist für uns wichtig, weil wir damit aufgewachsen sind, dabei wirken wir vielleicht manchmal etwas stur. Wo auch Unvollkommenes akzeptiert wird, ist das Miteinander erfreulicher.

Die Summe aller schönen Ausnahmen

All die hier beschriebenen positiven Beobachtungen mögen andere als blosser Ausnahmen wahrnehmen. Auch kleine Annehmlichkeiten oder viele Ausnahmen summieren sich und zeichnen ein insgesamt lebenswertes Bild einer Stadt und von ihren Menschen. Ist das nun weichgezeichnet? Es ist doch letztlich der einzelne Mensch, der bereit ist, Lebenswürdigkeit statt Übellaunigkeit oder Ignoranz einzusetzen. Der Blick auf ein halbvolles, statt halbleeres Glas macht das Leben angenehmer. Solche Menschen färben auf einen Ort ab und machen diesen lebenswert.



Gueti Gspaane

Irène Hellstern-Haymoz, 90-jährig (Text)

Für guet chönne dür ds Läbe z cho, sött me ne guete Gspaane ha. Wo findet me e settige? Me luegt chli ume, gseht eine wo eim gfallt u dänkt: Mit däm u keim andere möchti's waage. We dr Ander glycher Uffassig isch, cha's nid fähle.



D'Wägli hei ab u zue o Glungge

I wett jitz das Zämeläbe echli mit Schue verglyche. Wär guet wott chönne loufe, muess gueti Schue ha. Wo findet me settigi? Me luegt öppe i d Schoufänschter u we's eim dünkt, die dert wäre schön, geit me i Lade ine u probiert se. Me louft chly hin u här, sie gfalle eim, si drücke chuum. Me isch entschlosse: Die u kener andere wott i. Bevor me se z erscht mal aaleit, tuet me se sorgfältig wichse, für dass si nid so schnäll Fläche überchöme. Solang si nöi sy, achtet me druuf, nume uf schöne, glatte Wägli z loufe. Die erschte Stöibli lö sech mit eme weiche Lumpe abwüschle. Aber es git äbe o ghogerigi oder gar steinigi Wäge, wo sech nid lö

vermyde; u we me nid ufpasst, trappet me unverhofft i ne dräckege Glungge. D Schue überchöme Müüssi u wärde nass. Am beste laat me se über Nacht tröchne u tuet de dr Dräck abrybe. We me nid grad mit dr Rysbürschte derhinder isch, bringt me mit gueter Wichsi d Fläche wider wäg ode cha se z mingscht überchaare. Wichtig isch, dass me brav mit dr Glänzibürschte nacherybt.

Was de mit dr Zyt trotz dr guete Pflög blybt, si Fält u schief Absätz: aber denn drücke si sicher niene meh u es isch eim drin so richtig wohl!

Ganz ohni Stöibli geit's nid

Ds gägesytige Aalächle isch für zwöi Verliebti, was für d Schue die erscht Wichsi. Für e Aafang geit me nume uf schöne, glatte Wägli. Ganz ohni Stöibli geit's o hie nid, aber die tüe mer mit eme fründleche Blick wägwüschle. Hingäge chöme bi dr gmeinsame, no so guet plante Wanderig öppe holperigi oder gar steinigi Wäge u ab und zue e Glungge oder echly Pflotsch – me cha nid geng uswyche. De bruucht's o hie gueti Salbi für d Müüssi la zum Verschwinde z bringe. Zersch muess aber dr Dräck abgriblet wärde: das heisst mitenand rede – töipele bringt nüt. Am ringschte geit's we me zersch emal e Nacht drüber schlaaft. Z mondrischt gseht o ne strubi Sach scho chly weniger schlimm uus. Hingäge die grobi Bürschte darf me hie no weniger bruuche als bi de Schue; sötte trotzdem Chritze zrugg blybe, wo o die bescht Wichsi nid überdeckt u alles Rybe mit dr Glänzibürschte nüt me abtreit, muess me lehre, drüber ewäg z luege. O gueti Gspaane wärde elter u überchöme mir dr Zyt Fält u chöme schief derhär. Aber we me geng süferli mitenand umggange isch u me bim Stüüre vom Läbesschiffli enand hilfrych unterstützt het, scheniert das nüt. Im Gägeteil, me het enand geng lieber.

*Berndeutsch nach Otto von Greyerz/
Ruth Bietenhard «Berndeutsches Wörterbuch».*



Sicheres Online-Einkaufen

Urs Jaeck, 68-jährig (Text)
fotolia.com (Bild)

Auch die ältere Generation ist zunehmend mit der Cyberwelt konfrontiert. Wer nicht Online einkauft, wird als Zukunftsverweigerer angesehen. Folgende Tipps helfen beim Onlinekauf; sie sind jedoch keine Garantie für ein reibungsloses Einkaufen.

1. Konto beim Online-Händler: Achten Sie darauf, beim Erstellen Ihres Accounts (Konto) nur die absolut notwendigen Informationen preiszugeben.

2. Sicheres Passwort: In der Regel besteht ein sicheres Passwort aus Gross- und Kleinbuchstaben, Zahlen und Sonderzeichen. Um eine solche Kombination zu erstellen und sie nicht zu vergessen, hilft eine Eselsbrücke: Bsp. für ein Passwort beim Online-Händler «Müller»: «Ich gehe 3 & 2 Nächte zu Müller» ergibt dann «lg3&2NzM».

3. Sensible Daten nur verschlüsselt übermitteln: Überprüfen Sie, noch bevor Sie etwas bestellen, ob der Online-Shop eine sichere verschlüsselte Verbindung anbietet. Verschlüsselte Verbindungen erkennen Sie an https (statt wie normal http) in der Adresszeile, und im Browser wird ein kleines Schlosssymbol angezeigt.

4. Zahlungsmethoden: Nebst der Bezahlung via Rechnung und der direkten Abrechnung über die Kreditkarte gibt es PayPal (zahlen via e-mail-Adresse und Passwort sofern vorher eine Kreditkarte hinterlegt wurde), was jedoch – wie die Rechnung – nicht von allen Händlern unterstützt wird. PayPal hat den Vorteil, dass Sie sensible Bankda-

ten nur einmal und nicht bei jeder Bestellung über das Internet übermitteln müssen.

5. Schnäppchen Angebote: Vorsicht: Betrüger! Sehen Sie ein interessantes Angebot im Netz, schauen Sie die Seite genau an. Sind die Preise verlockend tief oder hat der Anbieter kein oder nur ein minimales Impressum, so verlassen Sie diese Seite.

6. Angebote aus dem Ausland: Studieren Sie die «Allgemeinen Geschäftsbedingungen» (AGB), d.h. das Kleingedruckte, gut. Nicht zu vernachlässigen sind die Versandgebühren aus dem Ausland; der Postbote kassiert oftmals zusätzlich MwSt. und Verzollungsgebühren (Einfuhrbestimmungen für die Schweiz beachten!) an der Haustüre ein.

7. Online-Auktion: Ersteigern Sie Waren in einem Online-Auktionshaus wie eBay, so ist besondere Vorsicht geboten. Gerade bei Online-Auktionen sollte man sich vorgängig über das Prozedere informieren.

Falls Ihnen dies alles zu kompliziert ist, so laden die Lauben in Bern alleweil zum Lädle ein!



Entlastung Domizil

Ein Angebot für kurzfristige Entlastung in gesundheitlichen und sozialen Notlagen



Brauchen Sie Hilfe?

Wir sind für alle Menschen und deren Angehörige in persönlichen, gesundheitlichen und sozialen Not- und Lebenslagen da und bieten Hilfe an – einfühlsam, pragmatisch, unbürokratisch und kostengünstig.

Kontaktieren Sie uns, wir freuen uns auf Sie!

Telefon 031 384 02 00

Schweizerisches Rotes Kreuz 
Bern-Mittelland
menschlich. stark. engagiert.



Ich, 2025

Christina Leutwyler, 57-jährig (Text)

Nehmen wir an, die Reform Altersvorsorge 2020 tritt wie geplant in Kraft. In diesem Fall habe ich im Jahr 2025, mit 65 Jahren, Anspruch auf eine volle Altersrente. Ich kann mich also pensionieren lassen. Bloss: Will ich das? Von einem Tag auf den anderen meine Arbeit aufgeben, die seit jetzt schon mehr als 30 Jahren ein wesentlicher Teil meines Lebens ist? Meine Arbeit, die mich immer wieder neu gefordert und mit den verschiedensten Menschen in Kontakt gebracht hat?

Wenn ich mich umschaue im Kreis meiner Freundinnen, Bekannten und früheren Kollegen, stelle ich fest: Die meisten sind mit 65 fit, munter und neugierig, also viel zu jung für den Ruhestand. Wenn sie nicht Grosskinder zu hüten oder kranke Angehörige zu betreuen haben, suchen sie sich neue Aufgaben. Sie besorgen die Administration eines Orchesters, üben Deutsch mit Asylbewer-

bern oder bilden einen Therapiehund aus. Sie leisten wertvolle ehrenamtliche Arbeit. Aber für mich kommt das noch früh genug, wenn ich 70 bin.

Ja, mit 65 will ich weiter arbeiten. Mitten im Leben stehen, meine Erfahrung weitergeben, Neues lernen. Vor drei Jahren habe ich berufsbegleitend ein Nachdiplomstudium abgeschlossen und mir dabei Wissen angeeignet, das für meine aktuelle Arbeit äusserst nützlich ist. Ich würde jederzeit wieder eine Weiterbildung anpacken, die beruflich sinnvoll ist.

Allerdings: Ich habe keine Ahnung, ob mein Arbeitgeber daran interessiert ist, Mitarbeitende über das Referenzalter 65 hinaus zu beschäftigen. Falls das bei den Verantwortlichen für die Personalpolitik generell ein Thema wäre, hätte ich jedenfalls bisher keine entsprechenden Signale vernommen.

Doch auch da kommt mir die Reform Altersvorsorge 2020 entgegen. Sie ermöglicht nämlich eine echt flexible Pensionierung, indem sie den Bezug von Teilrenten zwischen 20 und 80 Prozent in den Jahren zwischen 62 und 70 erlaubt. Das eröffnet neue Perspektiven für alle, die wie ich nicht mit 65 von einem Tag auf den anderen aus der Arbeitswelt ausscheiden wollen.



Christina Leutwyler, stellvertretende Kommissionssekretärin der Kommissionen für soziale Sicherheit und Gesundheit von National- und Ständerat.

Impressum

Herausgeberin: Direktion für Bildung, Soziales und Sport der Stadt Bern

Projektverantwortung: Evelyn Hunziker, Kompetenzzentrum Alter der Stadt Bern

Redaktion: Roland Häberli, Evelyn Hunziker, Ursula Mori, Katharina Rederer, Nicole Stutzmann

Gestaltung: Christoph Stähli, BOXX Werbung

Korrektorat: Gerlind Martin, Bern

Druck: Ast & Fischer AG

Ausgabe/Auflage: März 2017, 19000 Exemplare

Kontaktadresse: Kompetenzzentrum Alter der Stadt Bern, Predigergasse 6, Postfach, 3001 Bern
031 321 63 11, alter@bern.ch, www.bern.ch/alter



Generationen

«Der Glücksfall Anna und Eloïse»

Annelies Jordi, 61-jährig (Text & Bild)

Anna (75) und Eloïse (23) wohnen gemeinsam in Annas 4½-Zimmer-Wohnung. Gefunden haben sie sich über das Projekt «Wohnen für Hilfe», das die Stadt Bern zusammen mit der SUB initiiert hat. Das Prinzip: Wer zu günstigen Konditionen ein Zimmer mietet, übernimmt eine gemeinsam vereinbarte Aufgabe.

«Heute ist der Gurtenlauf», sagt Anna im Bus zu ihrer Sitznachbarin. Ach, seit wann interessiert sich Anna für Sport?, denkt die Angesprochene. «Eloïse ist am Laufen», fährt Anna fort. Eloïse ist Studentin und wohnt seit ein paar Wochen bei Anna. Sie haben sich über die Homepage der

StudentInnenschaft der Uni Bern (SUB) kennen gelernt. Als Eloïse nach Bern gezogen war, stiess sie auf der Suche nach einer günstigen Wohnmöglichkeit auf das Projekt «Wohnen für Hilfe», eine gemeinsame Initiative der Stadt Bern mit der SUB.

«Vor drei Jahren ist mein Partner gestorben», erzählt die 75-Jährige, «ich musste mich neu zurechtfinden und hatte anfänglich gesundheitliche Probleme.» Die geräumige 4½-Zimmer Wohnung war zu gross, die Nebenkosten hoch. So kam bei ihr der Gedanke auf, mit jemandem zusammenzuwohnen. «Eine junge Person sollte es sein. Wenn man älter wird, hat man so seine ‚Mödeli‘, und Junge sind flexibler als unsereins», erinnert sich Anna. Sie warf einen Blick auf die Homepage der Uni. Das Angebot war gross, und sie fand sich nicht wirklich zurecht. So telefonierte sie mit einer Ansprechperson der SUB. Diese machte sie auf das Projekt «Wohnen für Hilfe» aufmerksam, worauf Anna auf dieser Plattform inserierte. Von den zwei Frauen, die sich aufs Inserat meldeten, entschied sie sich für die Jüngere.

Zusammen und jede für sich

«Eloïse ist ein Glücksfall», sagt Anna während des Gesprächs mit den Beiden am runden Wohnzimmertisch. Nach einem ersten Zusammentreffen mit Wohnungsbesichtigung mussten es sich beide nicht lange überlegen und beschlossen, einen Versuch zu wagen. Sie setzten einen zeitlich befristeten Vertrag auf. Drei Monate nach dem Erstkontakt zog die Medizinstudentin bei Anna ein. «Noch bevor sie bei mir wohnte, schickte mir Eloïse eine Karte aus ihren Ferien. Das fand ich sympathisch, und ich war überzeugt, dass das Zusammenwohnen gut kommen wird», meint die Vermieterin lächelnd.

Sie hat sich nicht getäuscht. Beide betonen, wie gut sie sich verstehen und es schön finden, dass sie unter dem gleichen Dach wohnen. Sie haben sich jedoch von Beginn weg abgesichert und einen Vertrag aufgesetzt, in dem allfällige Konfliktpunkte geregelt sind. Nach einigen Wochen haben sie sich zusammengesetzt und die erste Zeit bilanziert. «Es stimmt einfach», meint Eloïse, die sich freut, dass sie beispielsweise nach einem Singwochenende zuhause Anna antrifft, der sie von ihren Erlebnissen erzählen kann. «Manchmal trinken wir einen Tee zusammen», erzählt Anna, «doch jede kocht für sich.» Eloïse sei gut organisiert und ordentlich, das schätze sie sehr an der jungen Frau.

Operation gab den Ausschlag

Annas Bedenken, wie sie nach einer geplanten Hüftoperation alleine zuhause zurechtkommen sollte, waren der Auslöser für ihren Kontakt mit «Wohnen für Hilfe». Später zeigte sich, dass sie gar keine spezielle Unterstützung brauchte. Dennoch war sie froh, sich für den Notfall so gut abgesichert zu haben. Profitiert hat auch Annas Katze, die Eloïse, kaum eingezogen, eine Woche lang hüten musste. «Kein Problem», sagte die junge Frau, «ich mag Katzen.»

Für beide Frauen ist der finanzielle Aspekt ein Pluspunkt. Günstig wohnen auf der einen und einen Zustupf bekommen auf der anderen Seite. Eloïse sagt, es sei eine wunderbare Erfahrung, mit einer älteren Person zusammenzuleben. Während eines anstehenden achtmonatigen Spital-Praktikums wird Eloïse nicht in Bern wohnen. Anna hofft, angespornt durch diese erste gute Erfahrung, eine andere Studentin für die Zwischenzeit zu finden. Dass Eloïse nach ihrer Rückkehr nach Bern wieder bei Anna wohnen wird, ist längst abgemacht.

Vertrag auf Zeit empfohlen

Als Ratschlag für am Projekt «Wohnen für Hilfe» Interessierte nennt Anna: «Unbedingt einen Vertrag auf Zeit abschliessen.» Denn beide Seiten wüssten ja nicht, was auf sie zukomme und ob das Wohnexperiment gelinge. «Ich habe mir gesagt», so die Studentin, «das ist eine fremde Wohnung, und da will ich mich anpassen.» Doch solche Überlegungen müssten wohl eher in einer Zeitschrift für Studierende statt im «Magazin 60plus» stehen, fügt sie schmunzelnd hinzu.



Mehr Informationen zu «Wohnen für Hilfe» finden Sie bei der Stadt Bern www.bern.ch/alter > Wohnen 60plus oder bei der StudentInnenschaft der Universität Bern (SUB), Tel: 031 631 54 11

Wittigkofen – eine Annäherung an ein oft verkanntes Quartier

Roland Häberli, 64-jährig (Text)
Stadtplanungsamt Bern (Bilder)



«Als ich 1986 mit meiner Familie hierher gezogen bin, kamen wir aus dem Ausland. Durch einen Arbeitskollegen wurde ich auf die Siedlung aufmerksam, die ich bis dahin nur von der Durchfahrt auf der Autobahn kannte. Als ich zum ersten Mal hier war, haben mich die grossen Grünflächen mit den vielen Bäumen beeindruckt, die Weite, ebenso die Ruhe und die Lage mit der guten Anbindung an den öffentlichen Verkehr. Die kinderfreundliche Umgebung sowie die Kita, die ich als berufstätige Mutter einer 2-jährigen Tochter brauchte, gaben dann den Ausschlag nach Wittigkofen zu ziehen.



Ursula Torres

Von Anfang an fühlte ich mich hier recht geborgen. Man kennt und grüsst einander; es ist wie in einem Dorf, und alles ist nah beieinander. Gleichwohl sind die Gebäude weit genug voneinander entfernt, so dass man sich nicht gegenseitig in die Wohnung sehen kann. Meine Kinder fühlten sich wohl in diesem autofreien Quartier. Sie konnten bis in die 4. Klasse im Schulhaus Wittigkofen zur Schule gehen, bevor sie anschliessend ins Manuelschulhaus wechseln mussten.

Weiter hat mir hier der multikulturelle Aspekt immer gefallen. Gerne erzähle ich hierzu eine Anekdote: In den 1980er Jahren war die Tochter einer Bekannten bei uns zu Besuch. Das Kind wohnte damals behütet in einem Einfamilienhausquartier auf dem Lande. Als wir hier in Wittigkofen aus dem Tram ausstiegen, hat das Mädchen zum ersten Mal einen Mann mit dunkler Hautfarbe gesehen. Es konnte nicht aufhören, ihn anzustarren. Das hat mich damals darin bestärkt, dass es richtig ist, in einem lebendigen Quartier mit verschiedenen Nationen zu wohnen.

Wer kennt sie nicht vom Sehen, die Hochhäuser an der Autobahn Richtung Thun? Wittigkofen, ein Quartier mit rund 1250 Wohnungen für rund 3000 Bewohnerinnen und Bewohner. Ist die Siedlung so anonym und unattraktiv, wie sich dies Aussenstehende vorstellen? Lassen Sie sich überraschen und lernen Sie das Quartier durch die Augen der langjährigen Bewohnerin Ursula Torres kennen.

Von der Autobahn über die Landwirtschaft zum Schloss

Es ist ein Vorurteil, wenn man das Quartier als scheusslich beurteilt. Man muss in die Siedlung hineingehen und das Quartier erleben. Nicht jeder Block ist gleich attraktiv zum Wohnen; so gibt es Blöcke, die liegen nahe bei der Autobahn, andere grenzen unmittelbar an die Landwirtschaftszone an. So sieht meine Tochter, die auch im Quartier wohnt, direkt von ihrem Esszimmer aus aufs Schloss Wittigkofen. Ursprünglich wollte ich in einem der oberen Stockwerke wohnen, da die Aussicht da wunderbar ist. Man muss dazu aber schwindelfrei sein. Doch mein Mann wollte lieber weiter unten wohnen.

Ich fühle mich in der Siedlung sehr sicher. Kriminalität ist sehr selten, ich habe in den vergangenen 30 Jahren nur etwa fünf Mal von Vorkommnissen gehört. Die Siedlung hat eine Betriebszentrale mit einer eigenen Werkstatt, wo auch Einzelanliegen gerne ausgeführt werden. Der Quartierverein ist sehr aktiv und organisiert verschiedene Anlässe, z.B. die 1. Augustfeier oder multikulturelle Feste zur Kontaktpflege. Ebenso gibt er die Quar-

tierzeitung «dr Jupi» heraus. Leider ist es momentan noch unsicher, ob der Treffpunkt Wittigkofen der Petruskirche weitergeführt wird. Von der Krabbelgruppe über Jugendaktivitäten bis zum Seniorentreff wird hier für alle etwas angeboten. Die Geschäfte im Zentrum haben im Lauf der Zeit gewechselt. Es hat jedoch alles für den täglichen Bedarf, so dass man abends nach der Arbeit vom Tram noch im Einkaufszentrum vorbeigehen kann, um fürs Abendessen einzukaufen. Und falls dies zeitlich einmal nicht mehr reicht, so habe ich, wie viele andere Bewohner von Wittigkofen, einen eigenen Schrebergarten gleich nebenan.»



Nach diesem kurzweiligen Gespräch mit Ursula Torres sieht der Autor Wittigkofen mit ganz anderen Augen. Die vermeintlich unattraktive Hochhaus-Siedlung am Rande der Autobahn entpuppte sich als altersfreundliches Quartier mit hindernisfreien Wegen, nahen Einkaufsgelegenheiten, guter Anbindung an den öffentlichen Verkehr sowie einem aktiven Quartierleben mit allen Generationen.

Im Service-Teil finden Sie wichtige Kontaktdaten zu Beratungs- und Unterstützungsstellen der Stadt Bern. Für ausführliche Informationen konsultieren Sie den «Sozialwegweiser Bern 60plus», Sie können ihn unter der Telefon-Nr. 031 321 63 11 oder über alter@bern.ch kostenlos bestellen. Online finden Sie die Daten auf www.bern.ch/sozialwegweiser

**Alters- und Versicherungsamt
AHV-Zweigstelle**

Tel: 031 321 66 89

ava@bern.ch

www.bern.ch/sozialversicherungen

Informationen zu Alters- und Hinterlassenen-Versicherung (AHV), Invalidenversicherung (IV), Ergänzungsleistungen (EL) und Erwerbsersatzordnung (EO).

Alzheimervereinigung Bern

Tel: 031 312 04 10

bern@alz.ch

www.alz.ch/be

Beratung für Menschen mit Demenz und ihre Angehörigen.

Benevol Bern

Tel: 031 312 23 12

info@benevolbern.ch

www.benevolbern.ch

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

Die Dargebotene Hand

Tel: 143

Sorgentelefon in Krisen und bei Alltagsproblemen. Anonym und rund um die Uhr.

Entlastungsdienst Schweiz – Kanton Bern

Tel: 031 382 01 66

be@entlastungsdienst.ch

www.entlastungsdienst.ch/bern

Entlastung von Angehörigen von Menschen mit einer Behinderung, Demenz oder chronischen Krankheiten.

Graue Panther Bern

Tel: 079 861 37 41

sekretariat@grauepantherbern.ch

www.grauepantherbern.ch

Aktivitäten wie Ausflüge, Besichtigungen, Konzerte, Jassen/Stricken, Wanderungen u.v.m.



Helpdesk Rotes Kreuz

Tel: 0800 775 775

helpdesk@srk-bern.ch

www.helpdesk-roteskreuz.ch

Anlaufstelle für Menschen in Not. Beratung zu Entlastung und Unterstützung.

Ombudsstelle für Alters-, Betreuungs- und Heimfragen

Tel: 031 372 27 27

info@ombudsstellebern.ch

www.ombudsstellebern.ch

Beratung, Vermittlung und Schlichtung in Konflikten im Alters-, Behinderten-, Jugend- und privaten Betreuungsbereich im Kanton Bern.

Pflegeheime

Es gibt verschiedene Anbieter von Pflegeplätzen im Bereich Kurz- und Langzeitpflege, für Übergangs- sowie für Palliative Aufenthalte. Details finden Sie im «Sozialwegweiser Bern 60plus».

Pro Senectute Region Bern

Tel: 031 359 03 03

region.bern@be.prosenectute.ch

www.pro-senectute-regionbern.ch

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

Spitex Bern

Tel: 031 388 50 50

info@spitex-bern.ch

www.spitex-bern.ch

Pflege und Betreuung von kranken, behinderten oder rekonvaleszenten Kindern und Erwachsenen.

Nebst der Spitex mit dem öffentlichen Versorgungsauftrag gibt es private Spitex-Organisationen. Details finden Sie im «Sozialwegweiser Bern 60plus».

Ihr Zuhause im Alter.

Neben Selbstbestimmung und einer respektierten Privatsphäre ist für ältere Menschen eine sichere Umgebung mit gepflegter Ambiance wichtig. Domicil bietet ihnen ein Zuhause, das diese Werte lebt.

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

Vom unabhängigen Leben in den eigenen vier Wänden bis zur liebevollen intensiven Pflege bieten unsere **20 Häuser in Bern, Belp, Hinterkappelen, Münchenbuchsee, Stettlen und Thun** alles für ein erfülltes und aktives Leben im Alter.

Beim Domicil Infocenter erhalten Sie alle gewünschten Auskünfte.
Telefon 031 307 20 65.

www.domicilbern.ch

RUND UM DIE UHR PROFESSIONELL UND ENGAGIERT BETREUT



Dank unseren Pflege- und Spezialdienstleistungen können Sie auch bei Krankheit oder einer Behinderung möglichst lange zu Hause bleiben.

SPITEX BERN Könizstrasse 60
Postfach 450 CH-3000 Bern 5

T. 031 388 50 50 F. 031 388 50 40
info@spitex-bern.ch www.spitex-bern.ch



SPITEX BERN
Hilfe und Pflege zu Hause