

Nr. 1
Herbst
2016



Älter werden
Stadt Bern

Bern 60plus

DAS SENIORENMAGAZIN DER STADT BERN

**Lebensqualität
dank guter
Nachbarschaft**

**Bern stellt sich vor:
Ein Blick ins
Nordquartier**

Service-Teil





Älter werden wir das ganze Leben

Pro Senectute Region Bern kümmert sich um Fragen und Antworten rund ums Alter.

Liebe Leserin, lieber Leser

Sie halten die erste, druckfrische Ausgabe des Magazins Bern 60plus in Ihren Händen. Ich freue mich sehr über dieses neue Printprodukt, denn die Artikel und Fotos stammen mehrheitlich von engagierten Seniorinnen und Senioren zwischen 62 und 90 Jahren. So vielfältig wie das Leben ab 60 sein kann, so vielfältig sind auch die Themen und Artikel im Magazin.

In Bern leben rund 23 400 Personen im Pensionsalter. Aus regelmässig stattfindenden Befragungen wissen wir, dass sie sich oft zu wenig gut über Altersthemen und Altersangebote informiert fühlen. Mit dem 2-mal jährlich erscheinenden Magazin möchten wir diese Lücke schliessen und Themen aufgreifen, die in der nachberuflichen Lebensphase interessant und informativ sind.

Falls Sie Anregungen zum Magazin oder Fragen rund um das Älter werden in Bern haben, zögern Sie nicht, sich mit dem Kompetenzzentrum Alter in Verbindung zu setzen. Die Kontaktdaten finden Sie im Impressum (S. 14). Im Namen aller am Magazin Beteiligten wünsche ich Ihnen eine spannende Lektüre.

Ihre Franziska Teuscher



Franziska Teuscher
Gemeinderätin
Direktorin für Bildung,
Soziales und Sport

Inhaltsverzeichnis

Gesund leben in Bern	4
Agenda	5
Kunst und Literatur	5
Lebensqualität dank guter Nachbarschaft	6
Organisierte Nachbarschaft im Aufbau	9
Nachbarschaft in Echtzeit	10
Die Stadtverwaltung informiert	12
Neue Medien	13
Kolumne	14
Impressum	14
Bern stellt sich vor	16
Bern vor 60 Jahren	19
Generationen	20
Service-Teil	22

Titelbild:

Walter Zaugg, 61, kommt seit 1994 immer wieder gerne mit seinem Märitstand in den Breitenrain und ins Burgernziel. (Foto: Peter Nägeli, 64-jährig)



Pro Senectute Region Bern
Muristrasse 12 · Postfach · 3000 Bern 31
T 031 359 03 03 · F 031 359 03 02

Region Bern
pro-senectute-regionbern.ch



Gesund leben in Bern

Wenn komische Gestelle den Bewegungstrieb anregen

Cornelia Bürki, 63-jährig (Text)

Martin Rhyner, Sportamt der Stadt Bern (Bild)

Eine neue Kunstinstallation an der Aare? Nein, eine Herausforderung für Kraft, Ausdauer, Koordination und Beweglichkeit.

An einem Tag im Juni spazierte ich am Marzilbad vorbei Aare aufwärts. Die Monbijoubücke rückt näher. Unter der Brücke entdeckte ich ein merkwürdiges Gerät. Ob ich da wohl meine leeren Blechdosen zusammenpressen und entsorgen kann? Dafür erscheint mir das Gerät jedoch zu gross. Beim Nähergehen wird mir klar: Ich stehe in einem Outdoor-Fitnesspark.

Das Sportamt der Stadt Bern hat den Park 2014 eröffnet. Neben jedem der zehn Fitnessgeräte steht eine Tafel mit der genauen Anleitung. Bei allen Übungen ist zudem der Schwierigkeitsgrad bezüglich Gleichgewicht, Koordination, Beweglichkeit und Kraftaufwand in einer Skala von eins bis sechs angegeben.

Bevor ich das eine und andere Gerät selbst ausprobieren, schaue ich mich um: Eine ältere Frau sitzt am Schultertrainer und stemmt die Stange mit beiden Armen in die Höhe. Das sei anstrengend, erklärt sie, weil die Beweglichkeit ihrer lin-

ken Schulter nach einer Verletzung eingeschränkt sei. Daneben trainiert ein Paar, während sein Junge im Kinderwagen mit den Beinen strampelt und vor Freude kreischt. Weiter hinten probiert eine junge Läuferin verschiedene Fitnessgeräte aus. Bei ihr wirkt alles locker und unangestrengt.

«Ein paar Gestelle» unten an der Aare hatten die Neugier eines Spaziergängers auf der Monbijoubücke geweckt: Der ältere Mann kommt seither öfters in den Park, um an zwei Geräten seine Rücken-, Bauch- und Beinmuskulatur zu stärken. «Wenn ich nicht so recht mag, wiederhole ich die Übung nur zwei oder drei Mal», erzählt er. Dann bleibe er sitzen, geniesse die Ruhe und sehe den anderen Leuten beim Bewegen zu. Als ich kurz darauf einen Mann beobachtete, der seine Rumpfbeugen konzentriert und langsam ausführt, erklärt er mir, der Neuen, so erziele er die grösste Wirkung.

Zufrieden, etwas für mein Wohlbefinden getan zu haben, mache ich mich später auf den Heimweg. Am nächsten Tag spüre ich ein Ziehen in Waden und Rücken. Habe ich die Übungen zu intensiv gemacht oder bin ich weniger gut trainiert, als ich es wahrhaben möchte?

Agenda

Informationsveranstaltung zu den Themen «Älter werden» und «Ergänzungsleistungen»

Dienstag, 25. Oktober 2016, von 14.00 bis ca. 16.00 Uhr, im Kirchgemeindehaus Markuskirche, Tellstrasse 35

Forum Bern 60plus (ehemals Altersforum)

Dienstag, 16. Mai 2017, von 09.00 bis 16.00 Uhr, im Kornhaus

Details erhalten Sie unter www.bern.ch/alter > Aktuell oder über Telefon 031 321 63 11

Kunst und Literatur

Wieder gelesen, wieder entdeckt

Ursula Mori, 68-jährig (Text)

fotolia.com (Bild)

Ich liebe Bücher und habe Dutzende mitgeschleppt über Landes- und Kantonsgrenzen. Ein Buch erstmals aufzuschlagen, voller Spannung, was einen wohl erwartet, ist wunderbar. Nun wollte ich wieder einmal zurück in die Vergangenheit, zu Büchern, die ich vor 40, 50 Jahren gelesen hatte. Ich erinnerte mich, wie ich in meiner Jugend gerne Émile Zola las und bin deshalb erneut in seinen Romanzyklus «Les Rougon-Macquart» eingetaucht.

Lesetipp: «Die Bestie im Menschen» von Émile Zola

Der Lokführer Jacques Lantier aus der Sippe der Rougon-Macquart ist ein stattliches Mannsbild und beliebt bei den Frauen. Durch den Alkoholmissbrauch seiner Eltern hat er jedoch verdorbenes Blut und immer wieder das Verlangen, eine Frau zu töten. Er kennt nur Gemeinheiten und Laster. Zu seinem und ihrem Schutze hält er sich von den Frauen fern und bleibt stets für sich. Doch als er den Eheleuten Roubaud zufällig im Zug zusieht, wie sie einen Mord begehen, zieht es ihn zur Frau, Séverine, hin. Er sagt als Zeuge vor Gericht für sie aus, und sein Schicksal verknüpft sich mit diesem Bestienpaar.



Auch heute noch fasziniert mich der Autor. Seine Sprache ist gewaltig, und er lässt Bilder auferstehen, die zu leben scheinen. So wird die einfache Beschreibung eines Bahnhofs zum Erlebnis. Den Rauch der Lokomotive kann man buchstäblich riechen und den Nebel sowie den Regen spüren. Zola, ein Kritiker der damaligen Lebensumstände, entpuppt sich auch heute noch als Meister der Schilderung menschlicher Abgründe.

Nun möchte ich auch Sie, liebe Leserinnen und Leser, ermutigen, «Ihre Klassiker» wieder zu lesen. Bücher, die Sie als junge Erwachsene geliebt haben. Erinnern Sie sich daran, was Sie damals beim Lesen empfunden haben, und überlegen Sie, ob sich durch Ihre Lebenserfahrung etwas daran geändert hat. Viel Spass dabei.

Lebensqualität dank guter Nachbarschaft

Nicole Stutzmann
Kompetenzzentrum Alter der Stadt Bern
(Text)

Remo Ubezio
(Bilder)

Die Sitzbank im Park, auf der man sich ausruhen und verweilen kann. Der schwellenlose Zugang zur Bäckerei nebenan, wo die Verkäuferin Verständnis hat, wenn das Abzählen des Geldes etwas länger dauert. Oder das Paar im Haus, das ganz selbstverständlich den «Ghüdersack» des Nachbarn gleich mit rausstellt. Dies alles – und noch viel mehr – bedeutet Lebensqualität im Alter.





Der Wunsch, in der eigenen Wohnung und im eigenen Quartier alt zu werden, ist bei den meisten Menschen gross. Gleichzeitig steigt die Gefahr der Einsamkeit, wenn bei zunehmender Gebrechlichkeit das Verlassen der Wohnung schwieriger wird. Dienstleistungen und Einkaufsmöglichkeiten vor Ort, Hindernisfreiheit und Begegnungsmöglichkeiten und vor allem eine achtsame Nachbarschaft, die bereit ist, sich gegenseitig zu unterstützen, sind deshalb wichtig.

Sorgende Gemeinschaft


In der sozialwissenschaftlichen Diskussion wurde der Begriff der «caring community», der «sorgenden Gemeinschaft», geprägt. Der Begriff steht für gleichberechtigtes und gegenseitiges unterstützendes Zusammenleben innerhalb eines beschränkten geografischen Raums. Eine «caring community» kann ein Stadtteil oder ein Quartier sein, in dem die uneingeschränkte Teilhabe aller am gesellschaftlichen Leben angestrebt wird. Dafür braucht es eine Nachbarschaftskultur der Achtsamkeit und der Mitverantwortung. Und es müssen möglichst alle im Quartier am gleichen Strick ziehen, sich kennen und zusammenarbeiten: Erwachsene, Jugendliche, Nachbarschaften, Vereine und professionelle Player wie die Quartierarbeit, die Spitex, die Kirchen, die Pflegeheime und viele mehr. So kann gegenseitige Unterstützung und Hilfe auf viele Schultern verteilt werden.

Ältere Menschen als Triebkräfte

Eine «sorgende Gemeinschaft» ist für alle Bewohnerinnen und Bewohner des Quartiers da, unabhängig ihres Alters, möglicher Beeinträchtigungen,

ihres Geschlechts, ihrer Nationalität oder ihrer Lebensform. Weil gerade Frauen und Männer in der nachberuflichen Lebensphase über wichtige Ressourcen verfügen und oft Zeit haben, um zu einem guten Zusammenleben im Quartier beizutragen, können sie zu den wichtigen Triebkräften einer «caring community» werden. Es ist wissenschaftlich erwiesen, dass nachbarschaftliches Engagement und Teilhabe am Quartierleben glücklich machen! Bei zunehmender Gebrechlichkeit ermöglicht die soziale Achtsamkeit gerade alleinstehenden Personen, ihr Leben trotz Einschränkungen gut zu bewältigen. Unterstützende, soziale, vertrauensvolle Nachbarschaften kommen letztlich allen Menschen im Quartier zugute.

Das Projekt «socius – zuhause in der Nachbarschaft»

Alle Berner Quartiere sind «sorgende Gemeinschaften»; Nachbarinnen und Nachbarn unterstützen sich gegenseitig, und alle, die wollen, nehmen am gesellschaftlichen Leben teil: Dies ist die Vision des Projekts socius der Stadt Bern und der Vereinigung Berner Gemeinwesenarbeit. Im Rahmen einer 3-jährigen Projektphase von 2016 bis 2018 werden in den zwei Teilprojekten Nachbarschaft Bern (lesen Sie dazu den Artikel auf Seite 9) und Quartierverbundenheit verschiedene Methoden geprüft, wie die Mitverantwortung für das Quartierleben, die Nachbarschaft und die Freiwilligenarbeit direkt vor der Haustür gestärkt werden können. 

Weitere Informationen unter www.bern.ch/alter > Nachbarschaft

Organisierte Nachbarschaft im Aufbau

Simone Stirnimann

Kompetenzzentrum Alter der Stadt Bern (Text)

Brauchen Sie Hilfe beim wöchentlichen Einkauf? Würden Sie gerne eine Person im Alltag unterstützen? Im Rahmen des Pilotprojekts Nachbarschaft Bern wird im Stadtteil III (Mattenhof-Weissenbühl) die nachbarschaftliche Unterstützung gefördert.

Die spontane Unterstützung zwischen Nachbarinnen und Nachbarn ist – vor allem in städtischen Gebieten – keine Selbstverständlichkeit mehr. Es gibt viele Gründe, weshalb sich nicht mehr alle Bewohnerinnen und Bewohner im Haus kennen. Oder die Bedürfnisse der Hausbewohnerinnen und -bewohner sind so unterschiedlich, dass sich kaum jemand getraut, sich mit einer kleinen Bitte bei der Nachbarin oder beim Nachbarn zu melden.

Hier will das Projekt Nachbarschaft Bern ansetzen. Es ist das eine von zwei Nachbarschafts-Projekten, die zwischen 2016 und 2018 in Bern erarbeitet werden (lesen Sie dazu den Artikel auf Seite 8). Und das funktioniert so: Quartierbewohnerinnen und -bewohner, die Unterstützung brauchen, und Bewohnerinnen und Bewohner, die Unterstützung leisten können, sollen zusammen gebracht werden. Angesprochen ist die gesamte Bevölkerung unabhängig von Alter, Beruf oder Nationalität. Eine entsprechende Vermittlungsstelle, die Angebote und Anfragen entgegen nimmt, befindet sich zurzeit im Aufbau.


Testlauf bis 2018 im Stadtteil III

Gesucht und vermittelt werden vielfältige Angebote, die im Rahmen von maximal drei Stunden wöchentlich geleistet werden können. So etwa: Spaziergänge oder gemeinsames Einkaufen, Pflanzen giessen, Haustiere versorgen, kleine handwerkliche Arbeiten ausführen, Begleitung zum Arzt oder zu Ämtern, Kinder hüten, Aufgabenhilfe, Computer-Support und vieles mehr.

Das Pilotprojekt Nachbarschaft Bern dauert bis Ende 2018 und beschränkt sich vorerst auf den Stadtteil III, also auf die Quartiere Ausserholligen, Fischermätteli, Holligen, Inselspital, Mattenhof, Marzili, Monbijou, Sandrain/Schönau, Sulgenbach, Vilette, Steinhölzli/Weissenbühl, Hardegg/Weissenstein und Weyermannshaus.

Realisiert wird das Pilotprojekt vom Kompetenzzentrum Alter der Stadt Bern gemeinsam mit Partnerorganisationen aus dem Stadtteil III. Professionelle Akteurinnen und Akteure wie die Quartierarbeit, Spitex, QM3, Kirchen Frieden, Heiliggeist und Dreifaltigkeit sowie die Quartierbevölkerung werden aktiv miteinbezogen, um das Vorhaben gut zu verankern. Sofern die benötigte Unterstützung qualifizierte Pflege erfordert oder sonst zu komplex ist, wird auf die bestehenden Dienstleistungen professioneller Anbieter verwiesen.

Erste Vermittlungen laufen

Der offizielle Startschuss ist am 20. September 2016 im Rahmen eines kleinen Festes gefallen. Weiterhin werden Bewohnerinnen und Bewohner des Stadtteils III gesucht, die sich freiwillig engagieren möchten oder Bedarf an Unterstützung haben. Erste Vermittlungen konnten bereits organisiert werden. 

Weitere Informationen erhalten Sie unter Telefon 031 321 76 50; info@nachbarschaft-bern.ch oder www.nachbarschaft-bern.ch



Die Stadtverwaltung informiert

Leichter unterwegs in Bern

Evelyn Hunziker

Kompetenzzentrum Alter der Stadt Bern (Text)

Christoph Stähli (Bild)

Dank eines Postulats stehen in der Stadt Bern seit Juni nicht nur 38 sondern neu 52 öffentlich zugängliche Toiletten zur Verfügung.

Kennen Sie die Situation, dass Sie in der Altstadt unterwegs sind und dringend ein stilles Örtchen aufsuchen müssen? Eigentlich haben Sie keine Lust, deswegen in einem Restaurant etwas zu konsumieren. Eine öffentliche Toilette möchten Sie nicht unbedingt benutzen und zudem wissen Sie auch gar nicht, wo sich eine solche befindet. Und die letzte Möglichkeit – eine saubere und betreute Toilettenanlage – ist Ihnen zu teuer.

Was tun, da die Zeit drängt? Benützen Sie eine «nette Toilette». Angestossen durch ein Postulat, hat die Stadt Bern seit letztem Juni mit einem Schlag weitere 14 öffentlich zugängliche Toiletten: Die sogenannten «netten Toiletten». Dabei handelt es sich um Toiletten in Berner Altstadtrestaurants, die ohne Konsumationszwang zugänglich sind. Erkennbar sind die Restaurants an dem Kleber an der Eingangstür.

Nebst den «netten Toiletten» stehen in der Stadt weiterhin 38 öffentliche Toilettenanlagen zur Verfügung. Von diesen sind sechs auf öffentlichen Spielplätzen und zwischen November und März sowie nachts geschlossen. Weitere zwei WC-Anlagen sind ganztägig betreut und von 08.00 bis 22.00 Uhr geöffnet. Die übrigen 30 Anlagen sind 24 Stunden offen und über die ganze Stadt verteilt.

Mit der Gewissheit, dass Sie in der Altstadt innerhalb weniger Gehminuten eine kostenlos zugängliche Toilette finden, sind Sie künftig bestimmt leichter unterwegs in Bern.

Standorte der öffentlichen Toiletten:

<http://map.bern.ch/stadtplan/>

> Persönliches... > öffentliche Toiletten

Neue Medien



Den kryptischen Quadraten auf der Spur

Urs Jaeck, 67-jährig (Text)

Die Erfindung einer japanischen Firma für die Industrie aus dem Jahr 1994 erobert den Alltag. Der Nutzen ist gross und der Umgang damit einfach.

Sie stehen am Bahnhof und warten auf den Zug. Zum Zeitvertreib sehen Sie sich etwas gelangweilt die Werbeplakate auf den Perrons an. Plötzlich interessiert Sie ein Plakat, doch genau in diesem Moment fährt der Zug ein. Die Zeit drängt, die Information auf dem Plakat ist aber zu umfassend, um sich alles in der verbleibenden Zeit bis zur Abfahrt zu merken. Hier hilft Ihnen nun das geheimnisvolle schwarz-weiße Quadrat weiter.

Beim schwarz-weißen Quadrat handelt es sich um einen QR-Code («Quick Response» zu Deutsch «schnelle Antwort»). Bereits 1994 wurde er in Japan in der Automobilherstellung verwendet. Mittlerweile ist der Code auch im kommerziellen Bereich zu finden, so u.a. auf Werbeplakaten, Prospekten, Bahntickets und vermehrt auch auf Lebensmittelverpackungen.

Aber wozu dient das schwarz-weiße Quadrat konkret? Nehmen wir das eingangs erwähnte Plakat auf dem Bahnhofperron als Beispiel. Bevor der Zug abfährt, zücken Sie Ihr Smartphone und schießen mit der Kamera ein Foto vom QR-Code. Eine spezielle App, die Sie vorher kosten-

los auf Ihr Handy geladen haben, ermöglicht es Ihnen, im Internet die Seite mit der Werbung zu finden. Sie können nun während der Zugsfahrt in Ruhe die Werbung studieren, vorausgesetzt Sie haben ein Android-Handy bzw. ein iPhone und eine Internetverbindung.

Möchten Sie gerne Ihren eigenen QR-Code? Sie können diesen auf der Seite «QR-Code Generator» unter <http://goqr.me/de/> selber kostenlos erstellen und ausdrucken. Es gibt viele Möglichkeiten, den QR-Code einzusetzen. Vom Personalisieren der eigenen Kaffeetasse bis zur Visitenkarte mit QR-Code ist alles möglich.

Probieren Sie es aus: Die ersten 10 Einsenderinnen und Einsender eines personalisierten QR-Codes erhalten vom Kompetenzzentrum Alter ein kleines Präsent. Die Bedingungen finden Sie im obenstehenden QR-Code.



Ich, 2046

Andy Limacher, 36-jährig (Text)

Am 1. Dezember 2044 erreiche ich mein ordentliches Pensionsalter. Viel wahrscheinlicher wird es wohl der 1. Dezember 2046 sein. Aber abgesehen davon: Wie stelle ich mir diesen Lebensabschnitt eigentlich vor? Spontan sehe ich mich auf einer Parkbank im Weissenbühl sitzen, dem Drütram zuschauen, wie es seine Runden dreht, und den Vögeln zuhören, wie sie von den Bäumen runterzwitschern.

Aber wird es die Parkbank dann überhaupt noch geben? Die Baustelle am Eigerplatz lässt auch am Drütram zweifeln. Wenn ich versuche, mir das Pensionsalter vorzustellen, dann darf ich mir das Jahr 2046 nicht wie das Jahr 2016 ausmalen. Eines ist klar: Mein Lebensabend wird nicht gleich aussehen wie derjenige von heutigen Seniorinnen und Senioren – jede Generation kennt ihr eigenes Alter.

Unsere Gesellschaft steht vor grossen Herausforderungen durch Umwälzungen, die schon lange begonnen haben, und damit meine ich nicht die AHV oder die Pensionskassen. Ich frage mich manchmal vielmehr, welche Vögel 2046 noch zwitschern werden. Ich will aber nicht schwarzmalen: Eine erfrischende Gegenposition zum Zukunftspessimismus bietet der Film «Tomorrow» – er porträtiert ausschliesslich Menschen, die sich entschlossen haben, Alternativen zu bieten.

Und so sehe ich mich im Jahr 2046 mit einem Strohhut im Gemeinschaftsgarten stehen und Bohnen aus dem Boden ziehen. Vielleicht in einer essbaren Stadt, in der man die Selbstversorgung stärker gewichtet als Pflegeleichtigkeit und Laubbläser. Und möglichst viel von dem, was ich nicht selbst herstellen kann, bezahle ich mit lokaler Parallelwährung – damit die Wertschöpfung nicht mehr alleine an Börsen oder Multikonzerne abfliesst, sondern zum grössten Teil im Dorf oder im Quartier bleibt.

Nennen Sie mich einen Träumer, aber mein Alter wird ein anderes sein als Ihres, wie auch immer es konkret aussehen mag. Und wenn ich dann mit meinem Solarvelo vom Badeausflug zurückkomme, dann – ja dann! – werde ich mich auf eine Bank setzen und den Vögeln zuhören. ✍️

Andy Limacher, Kommunikationsfachmann für gesellschaftspolitische Themen und engagierter Berner bei Fragen zu Wohnungsbau und Quartierleben.

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

Korrektur: Gerlind Martin, Bern

Druck: Ast & Fischer AG

Ausgabe/Auflage: September 2016, 19200 Exemplare

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

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.

Das Nordquartier zwischen Breitenrain und Viktoriaplatz

Annelies Wiget, 64-jährig (Text und Bilder)

Entdecken Sie diesen Teil des Quartiers. Kommen Sie mit dem Neunertram zur Haltestelle Breitenrainplatz und machen Sie mit mir einen Rundgang durch das Breitenrainquartier.

Schauen Sie den Platz in nächster Zeit nochmals genau an – so können Sie vorher und nachher vergleichen, wenn dr nöi Breitsch Wirklichkeit ist. Der Platz soll begrünt werden und zum Verweilen einladen.

Eine beachtenswerte Adresse am Breitenrainplatz ist der Breitsch-Träff. Der Quartiertreff bietet ein vielfältiges Programm vom Märtkaffee am Samstagmorgen über den Mittwochnacht, Filmabende, Treffen mit Essen von Gruppen verschiedener Nationen, Stricken für alle bis zu Discos und zu Tanzworkshops.

Wenn Sie wenige Meter der Moserstrasse entlang gehen und dann links abbiegen, kommen Sie durch die sehenswerte Kasernenstrasse zur Kreuzung mit der Beundenfeldstrasse. Hier haben Hobbygärtnerinnen und -gärtner aus dem Quartier die Möglichkeit, Gemüse, Kräuter und Blumen zu pflanzen. Nicht in Beeten auf dem Boden, sondern in hängenden Gärten. An einem Gerüst sind Körbe und Kunststoffbehälter angebracht, am Boden stehen grosse Holz- und Kunststoffkisten, alle mit Erde gefüllt und bepflanzt. Geplant waren die hängenden Gärten für zwei Jahre, nun zeichnet sich eine Verlängerung ab. Neben dem Garten laden Bänke, ein Tisch und Kinderspielgeräte zur Benutzung ein. Sich treffen, einander begegnen und Essen aus dem eigenen Pflanzkorb holen, genau dies sind die Absichten hinter dem städtischen Gärtnern. Haben Sie ebenfalls Interesse etwas anzupflanzen? Die Plätze sind zwar begehrt, aber bei Stadtgrün sind zusätzliche Gartenprojekte geplant. Sie können sich bei Stadtgrün Bern informieren und anmelden – vorausgesetzt natürlich, Sie wohnen in unmittelbarer Nähe eines Gartenprojektes.

Vielleicht haben Sie jetzt Lust auf einen Kaffee und ein Gespräch? Im Restaurant Jardin begegnen Sie an zwei Freitagen im Monat dem Stammtisch der Grauen Panther Bern, dem Verein für eine aktive Freizeitgestaltung von Seniorinnen

und Senioren. Am gleichen Ort treffen sich die Grauen Panther zum Jassen, Stricken, Spielen – und um sich für die vielen andern Vereinsaktivitäten zu verabreden.

Wieder zurück an der Moserstrasse finden Sie bei Nummer 24 das CineABC. Hier gibt es einmal im Monat an einem Dienstagnachmittag das Seniorenkino Cinedolcevita. Es werden Spiel- und Dokumentarfilme in der Originalsprache mit Untertiteln gezeigt. Cinedolcevita empfiehlt Filme als Lebenselixier: «Kino kann stimulieren, kann eventuell zu Problemlösungen verhelfen, ist Energiespender... an den gleichen Stellen zusammen lachen, klatschen oder weinen oder sich ganz einfach mit andern freuen, Glücksmomente erleben ... es gibt viele Gründe, warum ein Film Lebenselixier sein kann.»

Zwischennutzung belebt das Quartier

Eine weitere interessante und je nach dem hilfreiche Einrichtung im Nordquartier existiert an der Ecke Spitalacker-/Gotthelfstrasse. Seit die Feuerwehr Bern an die Murtenstrasse umgezogen ist, bietet die alte Feuerwehrekaserne beim Viktoriaplatz Raum für vieles. Es gibt eine Kollektivunterkunft für Flüchtlinge, gewerbliche Betriebe und verschiedene Projekte, zum Beispiel der Treffpunkt des Trägervereins für offene Jugendarbeit toj, Radio Blind Power, die englische Amateurtheatergruppe upstage und urbanes Gärtnern im Hof. Kunstschaaffende arbeiten im Atelierturm und können im Offspace Viktoria Ausstellungen realisieren.

In der alten Feuerwehr vorhanden ist auch eine Quartierwerkstatt mit vielfältigen Arbeitsgeräten und Maschinen. Es werden Kurse angeboten und zweimal in der Woche gibt es betreute Arbeitszeiten, während denen Interessierte die Werkstatt nutzen und wenn nötig sich Unterstützung oder Anleitung holen können. Hilfreich ist auch die Werkstatt «heicho». Dort können Sie alle Arten von Glühbirnen oder andern Leuchtmitteln kaufen, vor allem aber wird repariert: Lampen



Die Quartierwerkstatt in der alten Feuerwehr Viktoria

und Elektrogeräte, aber auch Textilien, Schmuck, Spielzeug und anderes. Die Werkstatt ist nicht auf bestimmte Fachrichtungen spezialisiert, sondern bietet die Dienstleistung reparieren – von ganz klein bis sehr kompliziert. Wer also ein neues Kabel in einer alten Lampe, einen Reissverschluss ersetzt, einen Knopf angenäht oder sonst etwas geflickt haben möchte, geht bei «heicho» vorbei. «Reparieren statt wegwerfen» heisst das Motto! Attraktive Handwerksprodukte im Werkstatt-Märit verführen ausserdem zum Kaufen. Für das leibliche Wohl ist in der alten Feuerwehr Viktoria ebenfalls gesorgt. Am Abendmarkt jeden Donnerstag ab 17 Uhr kann leckeres, regional produziertes Essen eingekauft werden. Am bekann-

testen ist aber sicher das Restaurant Löscher. Es bietet feines Essen und Trinken in einer lockeren Atmosphäre, die zu Kontakten anregt. Ein genussvoller Abschluss eines Rundgangs durch das Nordquartier...

- www.quartierwerkstatt-viktoria.ch
 - www.breitsch-traeff.ch/bern-nord
 - www.grauepantherbern.ch
 - www.heicho.ch
 - www.altefeuerwehrviktoria.ch
 - www.cinedolcevita.ch
- Stadtgrün Bern: 031 321 69 11



Die hängenden Gärten



Die Fassaden an der Kasernenstrasse



Bern vor 60 Jahren

Nachbarschaft

Irène Hellstern-Haymoz, 90-jährig (Text)

E gueti Nachbarschaft isch öppis wärt. Mir vier Familie i de Hüsli si guet us cho mitenand; me het enand ghulfe, aber geng dr nötig Abstand bhalte. Mir hein is nid duzt, kener grosse Fete abghalte, si aber troztdäm, oder grad wäge däm gueti Fründe worde.

Am Gartetöri

Im Block vis-a-vis si fasch nume jungi Paar yzoge. Mit dr Zyt het me sech glehrt kenne u öppe e Schwatz gha übere Gartehag. Thema: Chochrezäpt, Chinder-Erziehig u Lismimuschter. Die chlyne Chind si underem Gartetöri zu mir ine gschnaaget u so bin i zur Chinder-Hüetere worde. We bi de junge Familie es zwöits Chind aagrückt isch, si d Wohnige z chly gsy u die Lüt si uszoge. Für dä Wächsel z stoppe, het d Huusbsitzere nume no für «mittelaltrigi» Mieter gluegt. D Unterhaltig am Gartetöri het gwächslet: Statt über Lismimuschter het me Ratschleg über Gsüchti-Salbi ustuuschet. Di neue Bewoner hei mi öppe aagfragt als «Chumm-mer-z'Hilf.» Da isch di schwär Zucker-Chranki gsi, wo fasch nüd meh gseh het. Ihres Aalige: E Chnopf aanäje, e Adrässe schrybe oder es Telefonnumero use-sueche. Es Tassli Tee un es Guezi han i de aber nid dörfe ablehne. Anderi mal isch de dr Hilferuef cho, will si zviil vo dene Guezi het ggässe u i nes Koma gheit isch. Si het mer ire Schlüssel aavertrout gha u mer o gseit, was ig i so mene Fall müess mache, für se wider uf d Bei z bringe.

O das cha's gä

En anderi Frou het mi z'Hilf grüeft, will si Tierli ir Wonig heig; es syge nume ganz chlyni u chö-

mi dert zur Steckdose uus. Gseh hani nüt, aber ds Bäseli gno u gwüsch u ds «Zämeputzte» dr Aabe abglah. Si het mer ganz härzlech danket. D Gmeind-Schwöschter het mi du uflärt: Die Frou heig ab und zue chli Störe, aber es syg nätt, dass ig se tüeg betröije. Eigetlech isch's no abwächsligs-rych gsy; di Tierli sy geng grösser worde u i ha nöji Methode müesse erfinde, für se z vertrybe. Wo si du aber no Pelzli übercho u zäme gschätzelet hei, het die Nachbarin ihres Domizil müesse wächsle.

Wälsche Charme

E wälsche Nachbar, wo a Parkinson glitte het, isch nach em Tod vo syr Frou i ds Altersheim zügllet. Er het mi aber gfragt, für ihm chlyni Komissione z'mache u d Lybwösch z'wäsche u z'flicke. Emal ha ne aatroffe, won er am Bode gläge isch u versuecht, sech müesam uf z'zieh. Er het mi bätte, nid z'lüte us niemerem z'säge, süsch müess er id Pflegi. I han ihm's versproche. Won i gange bi, luegt er mi bittend aa u seit «Madame Irène, chose vous embrasser» u git mer uf bed Backe es Müntschi. We das ke Dank isch? Wie isch's hüt, nach 65 Jahr? Dr Kontakt mit de Mieter im Block besteit nach wi vor: Syg's mit eme Winke vo Fänschter zu Fänschter oder eme kurze Schwatz uf em Bänkli; hingäge dr guet Geischt wohnt jitz vis-a-vis u passt uf, dass bi mir alles ir Ornig isch. U die, wo underem Gartetöri ine schlüefe, chöme uf Sametpfötli; si intressiere sech weniger für mi, als für d Guld Fisch im Teichli.



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



Generationen

«Vorwärts leben und rückwärts verstehen»

Romi Gygax, 83-jährig (Text)

Peter Nägeli, 64-jährig (Bild)

Viel wurde bereits geschrieben über Generationen, ihre Schwierigkeiten, Unterschiede und Differenzen. Ich möchte statt einer weiteren Abhandlung dazu ein Zugserlebnis schildern, das meine diesbezüglichen Sorgenfalten ziemlich geglättet hat. Oder ganz gemäss der Lebensweisheit: «Vorwärts leben und rückwärts verstehen».

Das letzte Maiwochenende im Tessin war derart verregnet, dass es einer Kränkung der vielzitierten Sonnenstube gleichkam. Dass der Zug von Lugano zurück nach Bern prallvoll war, versprach auch keine fröhliche Heimfahrt. Mein Mann und

ich waren daher ob dem abweisenden Blick der jungen Frau nicht sehr überrascht, als wir zwei ihrer raffiniert belegten Sitze beanspruchten. Nicht ganz unabsichtlich verwickelte ich meinen Mann in ein Gespräch über raumgreifendes Sitzen und

eine zunehmende Ichsucht. Die junge Frau gähnte demonstrativ, klappte ihr Buch zu und verfiel in ein betuliches Benehmen. Sie bot mir an, vorwärts zu fahren und reduzierte ihre herumliegenden Utensilien. Da ich heuchlerische Fürsorge hasse, setzte ich meine hoheitsvolle Miene ein. Die Hackordnung nun hergestellt, konnte man zum Tagesgeschehen übergehen.

Ich fing an mit langweiligen Wetteraussagen, es folgten noch fadere Prognosen. Dann, in der Hoffnung, den Fortgang des noch nicht existierenden Gesprächs zu erhellen, setzte ich auf begeisterte Ausrufe über die vielen Sturzbäche, den magischen Dunst über den Hügeln und die verschiedenen Grün der prallen Landschaft. Ah, hier traf man sich. Freude an der Schönheit einer Landschaft ist an kein Alter gebunden. Tauwetter war in Sicht. Es bahnte sich ein Gespräch an. Man ging aufeinander ein, hörte einander zu und spürte erfreut, wie bereichernd ein solcher Austausch sein kann. Man muss allerdings von den üblichen Pfaden abweichen. Statt den Groll- und Abwehrknopf zu drücken, das «Herzmotörli» anwerfen. Unser Austausch wurde lebhafter und herzlicher. Sogar der Zugführer nickte uns anerkennend zu. Wenn auch das Nicken beim näheren Hinsehen dem gültigen Billett gegolten hatte.

Susie mit «e» hat Hunger

Die intensiven Diskussionen verlangten nach Kalorien. Neugierig tauschten wir aus, was da an Essbarem war. Zwar Futterte die Susie mit «e» im Eiltempo meine Sandwiches, erdreistete sich aber, diese als «reformhausig» und «jugendfeindlich» zu bewerten. Höflich erwiderte ich, ich sei froh um den Verbleib meiner eigenen Zähne nach dem Genuss ihrer klebrigen Caramelrollen.

Wir hatten in der Zwischenzeit herausgefunden, dass ich früher einen ähnlichen Beruf hatte wie ihn Susie eben erlernt. Plötzlich kam diese lebhaft junge Frau auf die seltsame Idee, da sie bald ein wichtiges Examen zu bestehen hätte, könne ich schon mal als Versuchskaninchen agieren. Ich sollte ihr Fragen zum Thema Generationen-

21

probleme stellen. Das wurde definitiv spannender als der Sonntagskrimi. Köpfe rauchten, und Susie sah nun aus wie ein Pandabärli mit ihrem verschmierten Augenmakeup. Plötzlich stoppte sie und schaute versonnen nach oben. Vorsicht, konnte ich gerade noch denken, und schon überfiel sie mich: «Sie, Frau Gygax, da kam gerade einiges an Lebenserfahrung zusammen», meinte sie, «das ist mehr als blosser Schulweisheit, ich denke, dass ich Vieles davon beim Examen brauchen kann.» Sie wollte mich anschliessend in der Expertenrolle: «Prüfen sie mich, streng, aber gerecht, bitte!» Wann fühlte ich mich zum letzten Mal derart durchblutet und jung?

Pandabärchen mit Taschentuch

Wir besprachen, was wir gelernt hatten heute: Dass Unterschiede bestehen, die aber wohl sein müssten, dass Alt und Jung einen offenen Sinn haben und Veränderungen akzeptieren müssten. Dass das Leben vorwärts gelebt und erst rückwärts verstanden wird. Dass wir Älteren den Werdegang von jungen Menschen zwar begleiten und unterstützen, sie aber nicht überbehüten sollen. Dass wir nicht nur mahnen, nicht nur anfechten oder schimpfen sollen. Umgekehrt genauso: Junge Menschen sollten begreifen lernen, dass alte Menschen oft anders sind, nicht aus Sturheit, sondern einfach, weil sie viele Dinge anders gewohnt sind.

Als wir uns nach dem Abschied, bedrückt unser Rollkofferli auf dem Bahnsteig nachziehend, nach unserem Zugsabteil umsahen, winkte hinter dem Fenster ein Pandabärchen traurig mit dem Taschentuch. Ob je wieder eine so lange Reise so kurz sein wird?



Das Zitat von Sören Kierkegaard (1813-1855), dänischer Philosoph, Theologe und Schriftsteller, lautet in der Originalversion wie folgt: «Es ist ganz wahr, was die Philosophie sagt, dass das Leben rückwärts verstanden werden muss. Aber darüber vergisst man den andern Satz, dass vorwärts gelebt werden muss.»



Im Serviceteil finden Sie wichtige Kontaktdaten zu Beratungs- und Unterstützungsstellen der Stadt Bern. Für ausführliche Informationen verweisen wir auf den «Sozialwegweiser Bern 60plus», den Sie unter der Telefon-Nr. 031 321 63 11 oder über alter@bern.ch kostenlos bestellen können. 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

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

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