

Nr. 3
Frühling
2018

Bern



Älter werden
Stadt Bern

60plus

DAS SENIORENMAGAZIN DER STADT BERN



**Alter und
Migration**

Lust auf Bücher?

Service-Teil



libero»



Wie, keine Schlangen?

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

libero»

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

BERNMOBIL
ZUSAMMEN UNTERWEGS

Mit 66 Jahren fängt das Leben an

Es macht Spass, als 66-Jährige dieses Editorial schreiben zu dürfen. Ja, das Thema «Alter und Migration» betrifft mich. Schliesslich lebe ich bereits 38 Jahre in diesem schönen Land, wie tausende Migrantinnen, die hier gestrandet sind, aus welchem Grund auch immer. Und ja, wir sind überall. Einige sind besser «getarnt»: weisse Haut, blaue Augen. Andere, wie ich, sind Exotinnen. Das Fremde augenmerklich – und das macht Angst. Ich begriff das und machte mich auf den Weg, meine schweizerischen Nachbarn zu mir einzuladen, Solidaritäts- und Lesegruppen zu gründen, die Insassinnen im Frauengefängnis Hindelbank zu besuchen. Neben der Betreuung meiner Kinder und meinem Studium habe ich ständig gekämpft, um einen Platz in dieser Gesellschaft zu finden.

Mit 66 Jahren fängt das Leben an? Es kommt darauf an. Wir Migrantinnen und Migranten haben hart gearbeitet, fleissig Steuern bezahlt und... sind alt geworden. Viele gehen in ihre Heimat zurück, manche kehren später bitter enttäuscht wieder in die Schweiz zurück. Doch es gibt einen tieferen Grund, weshalb wir noch hier sind: Wir haben Wurzeln geschlagen. Wir haben Kinder, ja sogar Grosskinder, die uns an diesen Teil der Erde binden, und Freundinnen und Freunde, die wir mögen.

Tatsächlich haben wir die gleichen Sorgen wie die alternden Eidgenossinnen und Eidgenossen: In Würde, in einer vertrauten Umgebung und in der Nähe unserer Liebsten alt zu werden. Wollen wir uns die Hand reichen?

Nancy Wiesmann-Baquero



Nancy Wiesmann-Baquero stammt aus Ecuador und lebt seit 1979 in der Schweiz. Sie ist Sozialanthropologin und Architektin, verheiratet und hat zwei erwachsene Kinder.

Inhaltsverzeichnis

Alter und Migration	4
Die Reitschule ist dreissig und alle gehen hin	8
Velohauptstadt Bern	10
Herausforderung Schneeräumung	12
Impressum	12
Agenda	13
Lust auf Bücher?	14
Facebook sicher nutzen	16
Fit und gesund mit Tieren	17
Feuilleton	19
Demenz?	20
Service-Teil	22

Schwerpunkt: Alter und Migration

Sich ein Zuhause aufbauen

Urs Walter, 65 Jahre (Text)
Remo Ubezio, freier Fotograf,
Markus Nirkko, Stadtplanungsamt (Bilder)



Die Bevölkerungsgruppe der heute älteren Personen mit Migrationshintergrund ist vielfältig, und ihre Lebenssituationen sind sehr unterschiedlich. Gemeinsam ist ihnen, dass sie als Pionierinnen und Pioniere in der ersten Generation in die Schweiz gekommen sind und in einer ihnen unbekanntem Gesellschaft, die sie nicht alle willkommen hiess, ihren Weg gemacht haben. Im Alter stehen sie vor den gleichen Fragen wie Schweizerinnen und Schweizer.

In der Stadt Bern leben zurzeit rund 2400 Personen mit ausländischem Pass und schätzungsweise nochmal so viele Eingebürgerte, die 65-jährig und älter sind. Einer von ihnen ist der inzwischen verstorbene Hans Grassl, der 50 Jahre in Bern lebte und im Gespräch mit dem Magazin Bern 60plus von den Möglichkeiten schwärmte, die ihm die Stadt bot. Als wichtige Grundlage für die Integration sah er das Lernen der Lokalsprache: «Wenn ich als junger Wissenschaftler mit den Arbeitskollegen an der Uni gut zusammenarbeiten wollte, musste ich die gleiche Sprache wie sie sprechen. So lernte ich erst ‚Züritütsch‘ und war dann später im Berndeutschen zuhause.» Aus diesem Wissen übernahm er die Begleitung eines Flüchtlings aus Tibet und übte mit ihm Sprechen und Lesen. «Es hat geholfen, seit Anfang Jahr ist er im Pflegebereich fest angestellt.»

Ungleiche Voraussetzungen

Hans Grassl hatte als gebürtiger Bayer mit guter Ausbildung sprachlich wie auch auf dem Arbeitsmarkt einen Vorteil. Die grösste Gruppe unter den älteren Migrantinnen und Migranten, die vielen Menschen, die ab den 1950er Jahren aus Südeuropa eingewandert sind, konnten im fordernden Alltag nicht alle ausreichend Deutsch lernen. Ursprünglich mit der Idee gekommen, später in die Heimat zurückzukehren, sind viele hiergeblieben. Sie möchten im Alter in der Nähe ihrer in der Schweiz heimischen Kinder und Grosskinder leben. Geringe Sprachkenntnisse erschweren nun den Zugang zu altersspezifischen Informationen und Angeboten. Sie sind auch eine Hürde für die Teilnahme am sozialen Leben und begünstigen Langeweile und Einsamkeit, die bei älteren Leuten jeglicher Herkunft ein Risiko sind. Als Folge eines tiefen Einkommens und harter Arbeitsbedingungen sind viele Migrantinnen und Migranten bei schlechterer Gesundheit und bekommen tiefere Renten als Schweizerinnen und Schweizer.

Engagement für Geselligkeit

Treffpunkte ohne Konsumationszwang wären in dieser Situation wichtig, sind jedoch dünn gesät. Diesen Mangel haben Heidi und Leonardo La Nave vom italienischen Dachverein Comitato Cittadino d'Intesa erkannt und sind aktiv geworden. Dank ihrem Engagement und mit einer Startfinanzierung von der Stadt Bern öffnete 2016 das



«Centro La Bella Età» in Schliern seine Pforten. «Die Mitglieder des Trägervereins haben die Räumlichkeiten vor der Eröffnung eigenhändig geputzt und gestrichen», erinnert sich Heidi La Nave. Auch die Administration und Organisation übernimmt der engagierte Vorstand ehrenamtlich. Nun wird hier Karten gespielt, aber auch Infoveranstaltungen, Filmvorführungen und Tanznachmittage finden statt. Das «Centro» ist sehr gut besucht, ein geselliger Nachmittag muss also nicht geplant und organisiert werden.

Keine geschlossene Gesellschaft

Die Sprache ist ein wichtiger Grund dafür, dass die Gäste so gerne ins «Centro» kommen. Nicht zuletzt lassen sich Jugenderinnerungen leichter mit Menschen austauschen, die ähnlich aufgewachsen sind und oft sogar den gleichen Dialekt sprechen. «Für viele ist das ‚Centro‘ zu einer Art Zuhause geworden, in dem sie sich wohlfühlen», erzählt Heidi La Nave.

Das «Centro La Bella Età» versteht sich jedoch keineswegs als geschlossener Verein, sondern heisst auch Schweizerinnen und Schweizer willkommen. Für Unterhaltung und Gesprächsstoff sollte gesorgt sein, haben doch ältere Personen jeglicher Herkunft oft ganz ähnliche Interessen und Anliegen.





Plaudern, spielen, Infos austauschen
im Centro La Bella Età

Kleine Zeichen bringen Heimat

Urs Walter, 65 Jahre (Text)
Peter Nägeli, 66 Jahre (Bild)

Teresa Arcidiacono schätzt die «richtige» Espressomaschine, den Koch Francesco und dass sie ihre Muttersprache sprechen kann. All dies bietet ihr die mediterrane Abteilung im Domicil Schwabgut.

«Wäsche und glette», fasst Teresa Arcidiacono ihre vielen Jahre Arbeit im Spital Erlenbach zusammen. Vor bald 60 Jahren kamen sie und ihr inzwischen verstorbener Mann aus Cosenzo (Italien) in die Schweiz. «Immer arbeiten», erinnert sie sich – und lacht: «Vorbei.»

Was die bald 85-Jährige heute belebt, ist die Familie: «Fünf Kinder, elf Enkelkinder und zwei Urenkel.» Familienfeste sind für Teresa Arcidiacono wichtige Daten im Jahresverlauf, und nach dem Tod ihres Mannes lag es nahe, in die Nähe ihrer Tochter zu ziehen. Aus gesundheitlichen Gründen musste sie aber vor drei Jahren ins Alters- und Pflegezentrum Domicil Schwabgut übersiedeln,

genauer in die mediterrane Abteilung. Diese sei aufgrund eines politischen Vorstosses vor zehn Jahren eröffnet worden und bilde eine wichtige Nische, erklärt Geschäftsleiter Michael Lüthi. «Oft erinnern sich die Leute stark an ihre Kindheit – da gehört die Sprache wesentlich dazu. Viele haben auch eine bewegte Lebensgeschichte. Gerade im hohen Alter hilft es dann, den Alltag mit Leuten mit ähnlichem soziokulturellem Hintergrund zu verbringen.»

Ähnlicher Hintergrund – ähnliche Interessen und Bedürfnisse

Ein Blick in die Zimmer zeigt, dass auf dem Bildschirm italienische Serien laufen oder Canzoni zu hören sind. Ebenso gehört dazu, dass regelmässig eine Messe gelesen wird. Der Caffè für die zurzeit elf Bewohnerinnen und Bewohner brodelt in einer richtigen italienischen Espresso-Maschine auf dem Herd, und zwar für alle individuell. Einer der Bewohner kümmert sich darum, denn er weiss genau, wie lang der Kaffee sein muss und wie viel Zucker oder Milchschaum gewünscht wird. «Und Francesco aus Napoli kocht das Essen con buon gusto», wie Teresa Arcidiacono mit Strahlen erzählt. Dass sie in der gemeinsamen Küche kaum mehr mithelfen kann, bedauert sie. Ihren Händen fehlt die nötige Kraft und Beweglichkeit, und das Stehen wäre zu beschwerlich. Das hindert sie aber nicht daran, das Heimatgefühl zu geniessen – und beim Erzählen fällt sie manchmal sogar in den kalabresischen Dialekt ihrer Kindheit zurück.



Erinnerungen an die Heimat helfen, sich im Pflegeheim zuhause zu fühlen.

Am 30. April 2018 um 18 Uhr findet im Zentrum Bürenpark, Bürenstrasse 8, 3007 Bern, ein Infoanlass für ältere Migrantinnen und Migranten und ihre Angehörigen statt.

Information: alter@bern.ch, 031 321 63 11,
www.bern.ch/alter > Veranstaltungen

Die Reitschule ist dreissig und alle gehen hin

Annelies Jordi, 68 Jahre (Text)

Peter Nägeli, 66 Jahre (Bilder)

Ein Novembertag, grau und kalt, ein Rattern über den Köpfen einiger grauhaariger Menschen unter dem Bahnviadukt. Ausgerechnet der berühmte Vorplatz ist Treffpunkt einer ü60-Gruppe. Freudiges Begrüssen, Lachen. Die Ersten verschwinden im Restaurant Sous le Pont der Reitschule. Sie wollen es wissen: Ist die Reitschule ein Ort für ältere Menschen?

Schnell ist die freundliche Bedienung zur Stelle. Es wird bestellt: Bratwurst und Kartoffeln, Pilze, Kürbiscannelloni. Im Gespräch zeigt sich, dass alle ihre Erfahrungen haben mit der Reitschule. Vage erinnern sie sich an die Besetzung. Doch wie war das genau vor dreissig Jahren? «Die Kinder waren klein, ich hatte keine Zeit, mich darum zu kümmern», meint eine Frau, «aber später gingen wir mit den Kindern an die Luginbühl-Ausstellung, das war toll.» An diese Ausstellung erinnern sich einige, «es hatte noch Sägemehl in der grossen Halle». Und wurde da nicht mal eine Oper von Benjamin Britten aufgeführt? Von einem ausgezeichneten Einfrau-Theater erzählt eine, von einer Stummfilmvorführung mit Livemusik schwärmt ein anderer, eine dritte erinnert sich an Discos im Frauenraum. Eine fleissige Reitschulbesucherin weiss, dass Samuel Schwarz und Lukas Bärffuss ihre ersten Experimente hier machten und dass das Theaterfestival AUAWIRLEBEN und das Theater HORA im Tojo-Theater gastierten.

Es ist Zeit zum Bezahlen. Auf die Gruppe wartet eine Führung durch die «heiligen Hallen» der Reitschule. Vorher muss gesagt werden, dass der Testgruppe das Essen rundum zusagte. «Sie sind auf meine speziellen Diätwünsche eingegangen», rühmt die Älteste. «Das Preis-Leistungsverhältnis ist optimal», «saisongerechte Küche», «zuvorkommende Bedienung», wird weiter gelobt. Die

werkstattmässige Atmosphäre fällt einem auf, «aber sehr nett», fügt er bei und bestellt noch ein Dessert.

Ein Rundgang durch die «heiligen Hallen»

Der vorgesehene Guide erscheint nicht. Sofort wird ein Ersatz organisiert, Leta Ommerli, eine Schreinerin, selber 60plus und seit Jahren in der Reitschule engagiert. Sie ist zuständig für Unterhaltsarbeiten, macht die Administration und ist «Schlossdame», d. h. Verantwortliche für sämtliche Schlüssel und Schlösser. 800 Schlüssel wurden bisher gekauft, viele gingen verloren oder wurden zu Souvenirs, die meisten sind in Gebrauch. Immerhin arbeiten 500 Leute hier,



Farben und Vielfalt schon im Eingangsbereich



Rundgang mit der «Schlossdame»

drei Generationen, die meisten ehrenamtlich. Im Restaurant Sous le Pont und im Veranstaltungsraum Dachstock gibt es bezahlte Arbeitsplätze, ebenso in der Druckerei und der Schreinerei. Jeder Raum der Reitschule wird von einer selbstständigen Gruppe betrieben, die meisten sind als Verein oder Genossenschaft organisiert. Es gibt wöchentliche Betriebsgruppensitzungen und für grosse Investitionen und Entscheide die Vollversammlung. Basisdemokratisch, ohne Abstimmungen wird geredet, bis niemand mehr etwas gegen ein vorliegendes Projekt oder Anliegen hat. In der grossen Halle, betrieben von einem von der Reitschule unabhängigen Verein, macht die Führerin die Gruppe auf die filigrane Deckenkonstruktion aufmerksam und öffnet alle Türen ausser diejenigen des Tojo-Theaters, wo geprobt wird, und der Druckerei, in der Hektik herrscht.

Vielfältige Angebote auch für ältere Menschen

Auf der Website der Reitschule wird ein riesiges Kulturangebot präsentiert. Aber was eignet

sich für ältere Menschen? Die Frage geht an die Kulturschaffende Veronika Minder, eine geübte Reitschülerin im Pensionsalter. «Das Tojo-Theater mit seinem vielfältigen Angebot, für politisch Interessierte das Kino oder natürlich das Restaurant Sous le Pont. Alle drei Räume sind übrigens hindernisfrei zugänglich.» Zudem lohnt es sich, einen Blick ins vielseitige Programm des Dachstocks zu werfen oder den monatlichen Flohmarkt zu besuchen.

Wer den Vorplatz nicht scheut, der abends von sehr unterschiedlichen Leuten bevölkert ist, der / die geht hin und trägt dazu bei, dass die Reitschule ein Ort ist, «wo alle sich wohlfühlen», wie die Gruppe gegen Gewalt in der Reitschule es formuliert.



Buchtip:

«30 Jahre Reitschule Bern – ein Bilderbogen»

www.reitschule.ch

Anfragen für Führungen: reitschule@reitschule.ch



Rote Markierung zum Schutz der Velofahrenden

Velohauptstadt Bern – mit Respekt und gegenseitiger Rücksicht

Evelyn Hunziker, Kompetenzzentrum Alter (Text)
Sportamt der Stadt Bern (Bilder)

Kaum ein Thema gab in der städtischen Befragung zur Altersfreundlichkeit so viel zu diskutieren wie das Ziel, Bern zur Velohauptstadt zu machen. Je nachdem, ob man oder frau selbst Velo fährt, eher zu Fuss oder mit dem Auto unterwegs ist, wird dem Thema mehr oder weniger Aufmerksamkeit gewidmet. Unbestritten ist, dass es ein respektvolles Miteinander und gegenseitige Rücksichtnahme aller Verkehrsteilnehmenden braucht.

Ab den 1950er-Jahren wurden die Velos durch die wachsende Anzahl Autos und die «autogerechte» Stadtplanung von den Strassen in Bern verdrängt. Das Auto galt als fortschrittlich, und Bewegung als Gesundheitsförderung war noch kein Thema. Seither hat sich jedoch einiges geändert.

Autofreundlich ist überholt

So verfügen 57 Prozent der Haushalte in Bern über kein Auto. Ihre Mitglieder sind mit dem öffentlichen Verkehr, dem Velo oder zu Fuss unterwegs. Da immer mehr Leute in der Stadt unterwegs sein werden, der Ausbau des öffentlichen

Verkehrs jedoch nur begrenzt möglich ist, gilt das Velo als optimale Lösung. Mit der Velooffensive will die Stadt Bern Velofahrende «von acht bis achtzig» ansprechen und Velotypen vom Stadtvelo bis zum Cargobike für das Pendeln bis zum Familienausflug fördern. Damit soll bis ins Jahr 2030 der Anteil der Velofahrenden am Gesamtverkehr von rund 11 Prozent im 2010 auf 20 Prozent ansteigen. Dies als günstige, gesunde und emissionsfreie Massnahme, um die Strassen trotz steigender Einwohnerzahlen zu entlasten.

Massnahmen der Velooffensive

Damit sich Velofahrende und Fussgängerinnen und Fussgänger sicher fühlen, braucht es Massnahmen. So werden separate Velowege gebaut und, wo dies nicht möglich ist, Velostreifen markiert, sodass das Velonetz alle wichtigen Zielorte auf direktem Weg miteinander verbindet. Trotzdem lassen sich gemeinsam genutzte Flächen nicht überall vermeiden. Diese Mischflächen fordern von den Velofahrenden besondere Rücksicht auf die anderen Verkehrsteilnehmenden: Langsames, vorausschauendes Fahren mit Bremsbereitschaft anstelle von Slalomfahren mit dem Daumen an der Klingel. Mit Kampagnen wird bereits heute und auch in Zukunft auf die Notwendigkeit von gegenseitiger Rücksicht hingewiesen.

Um den Anteil der Velofahrenden am Gesamtverkehr zu erhöhen, reicht es nicht aus, nur das Velonetz zu optimieren. In den nächsten Jahren werden unter anderem das Veloparkieren verbessert, der Zugang zu Quartierplätzen und Treffpunkten von Jugendlichen sichergestellt und die Velobenützung für den Schulweg gefördert. Es sind auch Velokurse für ungeübte Velofahrende jeglichen Alters sowie geschützte Übungsplätze für Kinder und Jugendliche geplant. Zudem werden ein Online-Routenplaner für optimale Velowege entwickelt und ein Veloverleihsystem eingeführt.

Gegenseitige Rücksicht ist zwingend

Die einen werden nun voller Vorfreude auf eine tolle Velozukunft in Bern blicken. Die anderen sehen dieser Zeit jedoch mit Sorge entgegen.

Insbesondere ältere Personen tendieren zu einer skeptischen Haltung, wenn sie sich den heute schon hektischen Verkehr mit zusätzlichen Velofahrenden vorstellen. Denn leider nehmen nicht alle Velofahrenden Rücksicht auf die schwächsten Verkehrsteilnehmenden, auf diejenigen, die zu Fuss unterwegs sind. Die Stadtverwaltung nimmt dieses Unbehagen ernst und ist bestrebt, Lösungen zu finden, sodass Bern auch für die Fussgängerinnen und Fussgänger weiterhin eine attraktive Stadt bleibt. Ältere Menschen können aber auch zum Gelingen eines guten Miteinanders im Strassenverkehr beitragen: Rücksicht ist eine gegenseitige Verpflichtung und nicht immer ist der oder die Velofahrende schuld, wenn der Fussgänger oder die Fussgängerin erschrickt. Selten sind böse Absicht oder Egoismus bei den Velofahrenden im Spiel, meist sind es Zeitdruck und Gedankenlosigkeit. Wenn alle mitmachen, kann Bern zur Velohauptstadt mit zufriedenen Fussgängerinnen und Fussgängern werden.



Sicher unterwegs in der Innenstadt

Elektrovelokurse in Bern:

Pro Velo Bern:

*www.provelobern.ch/aktivitaeten/elektrovelo-kurse/
oder 031 318 54 10*

Pro Senectute Region Bern:

*bildungundsport@be.prosenectute.ch
oder 031 359 03 03*

Herausforderung Schneeräumung

Katrin Haltmeier, Kompetenzzentrum Alter

650 km Trottoirs und 320 km Strassen gibt es in der Stadt Bern. Bezüglich Schneeräumung sind da Pragmatismus und Verständnis gefordert. Den Bedürfnissen älterer Menschen gilt bei der Schneeräumung besonderes Augenmerk.

Liebhaberinnen und Liebhabern der weissen Pracht hat es im vergangenen Winter zu wenig geschneit. Vielen älteren Leuten mag es jedoch zu viel Schnee gewesen sein, fürchten sie doch Stürze und verzichten im Zweifelsfall lieber darauf, ausser Haus zu gehen. Da die Fläche der Trottoirs und Strassen in der Stadt Bern riesig ist, ist es nicht möglich, dass bei Schneefall überall bereits am frühen Morgen geräumt ist. Mit dem Ziel einer möglichst grossen Betriebsbereitschaft und -sicherheit auf öffentlichen Strassen und Trottoirs hat das städtische Tiefbauamt deshalb drei Dringlichkeitsstufen festgelegt.

Besondere Aufmerksamkeit wird den Übergängen von Trottoirs zu Strassen gewidmet, vor allem im Bereich von Zebrastreifen. Bei Tram- und Bushaltestellen wird genügend Fläche freigelegt, damit die Rampen für Rollstühle und Rollatoren ausgeklappt werden können. Auch die taktilen Linien für Menschen mit Seheinschränkungen werden jeweils freigehalten. Damit erhalten die Bedürfnisse von älteren Menschen oder Personen mit Behinderungen an besonders neuralgischen Punkten spezielle Aufmerksamkeit.

Dringlichkeitsstufe 1

Schneeräumung in 0 bis 3 Stunden

Bekämpfung Winterglätte in 0 bis 2 Stunden

Hochleistungs- und Durchgangsstrassen, Routen des öffentlichen Verkehrs, öffentliche Zufahrten zu Bahnhöfen, Spitälern, Sanitätsposten, Polizei- und Feuerwehrgebäuden, Industrieanlagen mit starkem Verkehr.

Momentan wird im Rahmen eines Pilotprojekts auch die Veloroute Wankdorf-Bümpliz in dieser Dringlichkeitsstufe unterhalten.

Dringlichkeitsstufe 2

Schneeräumung in 3 bis 7 Stunden

Bekämpfung Winterglätte in 2 bis 3 Stunden

Quartierstrassen, Velowege und Velostreifen (können trotz sorgfältiger Behandlung oft nicht komplett freigehalten werden), Zufahrten zu Kirchen, Fussverbindungen zu Schulhäusern, Industrie- und Gewerbeanlagen.

Dringlichkeitsstufe 3

Schneeräumung in 7 bis 13 Stunden

Bekämpfung Winterglätte in 3 bis 4 Stunden

Übrige Strassen, Wege und Plätze.



Impressum

Herausgeberin: Direktion für Bildung, Soziales und Sport

Redaktion: Katrin Haltmeier, Evelyn Hunziker, Katharina Rederer

Gestaltung: Christoph Stähli, BOXX Werbung

Korrektorat: Gerlind Martin

Druck: Ast & Fischer AG **Auflage:** 19200 Exemplare

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

Das nächste Magazin Bern 60plus erscheint im Frühling 2019.

Wohnen für Hilfe

Viele ältere Personen leben in einer Wohnung, die ihnen zu gross geworden ist. Gleichzeitig suchen viele Studierende günstigen Wohnraum. «Wohnen für Hilfe Bern» bringt diese beiden Parteien zusammen: Studierende ziehen zu älteren Personen. Statt Zimmermiete zu bezahlen, leisten sie pro Quadratmeter «gemieteter» Wohnfläche monatlich eine Stunde Arbeit (Alltagsarbeiten wie Einkaufen, Gartenarbeit, Reinigung u. ä.).
www.bern.ch/wohnenfuerhilfe

Weitere Informationen beim Kompetenzzentrum
 Alter: 031 321 63 11 oder alter@bern.ch

Agenda

17. April 2018, 14 bis 16 Uhr

Informationsveranstaltung zu den Themen «Älter werden» und «Ergänzungsleistungen»
 Zentrum Bürenpark, Bürenstrasse 8, 3007 Bern

30. April 2018, 18 bis 20 Uhr

«Älter werden und alt sein in der Schweiz»:
 Eine Informationsveranstaltung für ältere Migrantinnen und Migranten und ihre Angehörigen
 Zentrum Bürenpark, Bürenstrasse 8, 3007 Bern

25. Mai 2018

Tag der Nachbarschaft – Machen Sie mit!
 Information und Unterstützung über
www.bern.ch/nachbarschaft
 oder 031 321 63 11

23. Oktober 2018, 14 bis 16 Uhr

Informationsveranstaltung zu den Themen «Älter werden» und «Ergänzungsleistungen»
 Kirchgemeindehaus Markus, Tellstrasse 35, 3014 Bern

Bewegungsangebote



Die «**Sportwoche AktivPLUS**» ist ein Sportangebot für Menschen ab etwa 50, die offen für Neues sind und einige «bewegte» Tage mit Gleichgesinnten erleben möchten. Von Montag bis Mittwoch können Sie vormittags eine bestimmte Sportart kennenlernen und sich während drei Tagen darin üben. Nachmittags können Sie in einem von vielen Workshops schnuppern. Am Donnerstag findet ein polysportiver Tag statt. Zum Programm gehört auch das gemeinsame Mittagessen. Anmeldung über untenstehende Kontakte.

Montag, 9. Juli, bis Donnerstag, 12. Juli 2018,
 Sporthalle Wankdorf

Im Generationenpark Bienzgut in Bümpliz führt das Sportamt ab Mai 2018 das Angebot «**Bewegung im Park**» mit Übungen für Beweglichkeit, Kraft, Gleichgewicht und Ausdauer für Seniorinnen und Senioren durch.

Ab 2. Mai 2018 jeweils mittwochs, 10 bis 11 Uhr

Treffpunkt beim Eingang Begegnungszentrum Bienzgut, Bernstrasse 77, 3018 Bern. Eine Anmeldung ist nicht nötig. Ein Beitrag von Fr. 5 / Lektion ist vor Ort zu bezahlen.

Weitere Informationen zu beiden Angeboten
 beim Sportamt:

www.bern.ch/sportamt > Angebote > Erwachsene
 031 321 62 68 oder bernbewegt@bern.ch



Lust auf Bücher?

Annelies Wiget, 66 Jahre (Text und Bild)

Lesen eröffnet Welten, trainiert das Gehirn und muss keineswegs eine einsame Tätigkeit sein. Bücher sind in Bern vielerorts gratis oder günstig zu erhalten.

Lesen, Bücher – eine wunderbare Welt! In meiner Kindheit in einem kleinen Dorf im Kanton Schwyz fand ich Bücher in der Schulbibliothek, das heisst auf einem Regal mit altersentsprechender Literatur für jede Klasse. Am Anfang des Schuljahres war die Auswahl reichlich – gegen Ende blieben nur noch die Heiligenlegenden übrig. Waren auch diese gelesen, konnte ich bloss noch auf das neue Bücherangebot im nächsten Schuljahr warten. Zum Glück ist dieses Problem gelöst. Bücher zu finden, ist heute einfach. Aber wie und wo, ohne viel Geld auszugeben?

Gratis oder günstig

Bei der Universitätsbibliothek Bern kann sich jede und jeder kostenlos einschreiben. Hier gibt es neben Fachliteratur alle Arten von Büchern – vom Liebesroman über Comics bis hin zu Bilderbüchern. In einigen der Teilbibliotheken können die Bücher selber in den Gestellen ausgewählt werden, in anderen werden sie von den Angestellten geholt, was etwas Vorlaufzeit braucht. Selber aussuchen können Sie Bücher auch in der Kornhausbibliothek mit ihren Zweigstellen. Das Bibliotheksabonnement kostet 50 Franken pro Jahr. In vielen Bibliotheken gibt es auch Zeitschriften und Zeitungen – und Leseecken, die zum gemütlichen Lesen ausserhalb der eigenen vier Wände einladen und die Möglichkeit bieten, mit anderen Leserinnen und Lesern in Kontakt zu kommen.

Bücher ausleihen ist gut, sie brauchen so keinen festen Platz zuhause. Aber möchten Sie ein Buch lieber besitzen? Immer wieder darin lesen, Textstellen anstreichen, Notizen am Rand machen oder einfach Freude haben, dass es Sie im weiteren Leben begleitet? Spricht für einen Besuch in einem Secondhandladen für Bücher. Graben im Bergwerk sozusagen – zum Beispiel im 800m² grossen Bücherbergwerk an der Monbijoustrasse mit seinem riesigen, übersichtlich geordneten Angebot. Zum lustvollen Stöbern laden auch weitere Bücher-Brockis und die Buchabteilungen von Brockenhäusern ein. Mit Geduld und Zeit können dort wahre Schätze gehoben werden.

Nimm eins, bring eins

Von Mai bis Oktober können Sie ins Grüne lesen gehen, ohne selber ein Buch mitzutragen. In neun Grünanlagen der Stadt Bern stehen offene Bücher-

schränke zur Verfügung, bei denen sich alle bedienen können. Entweder wird ein Buch genutzt und nachher zurückgebracht, oder man behält es und stellt dafür ein anderes in den Schrank. Getauscht werden können Bücher auch in Kirchgemeindehäusern und in den Kornhausbibliotheken. Letztere stellen zudem jeweils im Sommer in den Lesepavillons im Rosengarten und auf der Münsterplattform Lesestoff zur Verfügung.

Gemeinsam lesen

Die Bücher sind gelesen, aber der Austausch darüber fehlt? Das sehen auch viele andere Menschen so und haben deshalb Lesekreise gebildet, in denen Literatur besprochen wird. Adressen finden Sie z.B. bei der reformierten Kirchgemeinde Bern. Natürlich können Sie auch einen eigenen Leseclub gründen. Grosse Freude am gemeinsamen Lesen haben Kinder. Sie geniessen es, Geschichten vom Grosi oder Grosspapi zu hören, und ältere Kinder können auch selber vorlesen. Das motiviert und fördert die Leselust.

Spass und Training

Wieso aber noch lesen, wo es doch überall Information und Unterhaltung gibt? Lesen trainiert das Gehirn – besonders wichtig beim Älter werden, wenn es immer schwieriger wird, sich Dinge zu merken. Mit Lesen bereichern Sie Ihren Wortschatz und erfahren mehr zu verschiedenen Themen. Kurze Texte lesen, sich an den Inhalt erinnern und ihn weitererzählen, tut dem Gedächtnis besonders gut. Und natürlich macht Lesen Spass, weckt Erinnerungen an Orte, an Erfahrungen und an Themen aus der eigenen Jugend.



Die Teilbibliotheken der Universitätsbibliothek sind zu finden unter

www.unibe.ch/universitaet/dienstleistungen/universitaetsbibliothek/teilbibliotheken

Kornhausbibliothek Hauptstelle:

Kornhausplatz 18, 3001 Bern

Filialen unter www.kornhausbibliotheken.ch

*Bücherbergwerk, Monbijoustrasse 16, 3011 Bern
(im Untergeschoss des SWICA-Gebäudes)*

Bücher-Brocky, Länggassstrasse 46, 3012 Bern

Bücher-Brockenhaus, Rathausgasse 30, 3011 Bern

*Lesekreise der reformierten Kirchgemeinde Bern
www.refbern.ch > agenda*

Facebook sicher nutzen

Urs Jaeck, 68 Jahre (Text)
Peter Nägeli, 66 Jahre (Bild)



Zwei ältere Herren, nennen wir sie Fritz und Hans, unterhalten sich. Fritz erwähnt begeistert, dass er jetzt Mitglied bei Facebook sei, worauf Hans fast abschätzig meint, er brauche dieses neomodische Zeugs nicht. Fritz ist aber nicht zu bremsen und schwärmt von den neuen Möglichkeiten, welche ihm Facebook eröffnet habe. Er erklärt Hans, dass er über seine Seite wieder mehr Kontakt mit seinen Grosskindern habe. Er könne gemütlich von zuhause aus oder von unterwegs mit den Enkeln und Enkelinnen chatten oder schnell eine Mitteilung senden. Genauso hätten ihm die Grosskinder Fotos aus den Ferien geschickt. So wisse er immer, was laufe. Zudem habe er über Facebook wieder Kontakt zu einem Freund aus Kindertagen geknüpft.

Einige Tipps zum Einstieg in Facebook:

1. Gehen Sie auf www.facebook.com und klicken Sie auf «Registrieren». Tragen Sie Namen (es besteht eine Echtnamen-Verpflichtung), E-Mail-Adresse (am besten eine für Facebook speziell eingerichtete) oder Handynummer, Geburtsdatum und Geschlecht ein und wählen Sie ein Passwort. Klicken Sie nun auf «Konto erstellen». Sie sind jetzt Facebook-Mitglied.
2. Bei den Fragen nach Zugriff auf das eigene Mailpostfach, Angabe von Schule, Arbeitgeber sowie Profilbild können Sie auf «Überspringen» klicken.
3. Klicken Sie auf das kleine Dreieck oben rechts und wählen Sie im sich öffnenden Menu den Punkt «Einstellungen». Hier können Sie Ihr Facebook-Profil noch weiter schützen: Unter «Sicherheit» können Sie Einstellungen vornehmen, um Ihr Konto vor Hacker-Angriffen und vor Ihrer eigenen Vergesslichkeit (vergessenes Passwort) zu schützen und eine Person festlegen, die sich um Ihr Facebook-Konto kümmert, wenn Sie dazu nicht (mehr) in der Lage sind.
5. Unter «Privatsphäre» sollten Sie jeden einzelnen Punkt überprüfen. Dann sind Sie sicher, dass nur das passiert, was Sie wollen. Um die Privatsphäre bestmöglich zu schützen, legen Sie fest, dass nur diejenigen Facebook-Nutzerinnen und -Nutzer, die Sie aktiv als «Freund» bestätigt haben, Ihre Beiträge sehen können.



Im Internet finden sich viele ausführlichere Anleitungen. Bitte beachten Sie, dass Facebook von Zeit zu Zeit Anpassungen im Anmeldeverfahren vornimmt.

Fit und gesund dank Kontakt mit Tieren

Ursula Mori, 69 Jahre (Text)
Markus Nirkko, Stadtplanungsamt (Bild)

Steht bei Ihnen jemand hinter der Türe und freut sich, wenn Sie heimkommen? Jemand, der nicht fragt: «Wo warst du denn so lange?» Dann kann es sich nur um ein vierpfotiges, fellbedecktes Wesen handeln!

Warum sollte man nicht auch im fortgeschrittenen Alter ein Tier haben? Immer mehr Menschen leben im Alter alleine, viele Freundinnen und Freunde sind verstorben, die sozialen Kontakte werden sukzessive weniger. So läuft man Gefahr, zu vereinsamen. Sobald man jedoch mit einem Hund unterwegs ist, kommt man mit anderen Hundehaltern und -halterinnen ins Gespräch, es ergeben sich oftmals schöne Begegnungen. Ausserdem ist es gesund und macht Spass, bei jedem Wetter unterwegs zu sein.

Gesundheitliche Vorteile

Die positive Wirkung von Tieren auf die Gesundheit von Menschen haben zahlreiche Studien untersucht. Wer einen Hund hält, weist gemäss einer neuen Studie der Universität Uppsala ein tieferes Herzinfarktrisiko auf – und soll nach einem Herzinfarkt gar eine höhere Überlebenschance haben. Katzen wirken auf viele Menschen beruhigend. Das Streicheln einer Katze soll sogar den Blutdruck senken. Zudem gibt es Erfahrungen, dass Katzen in Krisensituationen ausgezeichnete Trostpenderinnen sein können.

Kontakte mit Tieren ohne Verpflichtung

Wenn Sie kein eigenes Tier möchten, gibt es vielleicht in Ihrer Nachbarschaft eine Hundehalterin oder einen Hundehalter, die oder der froh ist, wenn Sie ab und zu einen Spaziergang mit dem Tier übernehmen. In Tierheimen ist man ebenfalls froh, wenn sich Leute melden, um mit den Hunden spazieren zu gehen. Dort leben auch oft Katzen oder kleinere ältere Hunde, die einen neuen Lebensplatz suchen.

In einige Altersheime kann man sein Tier mitnehmen, wenn man es noch selbstständig betreuen kann. Ein Tier sollte man auf jeden Fall passend zum eigenen Alter aussuchen und immer vorsorgen, sodass gegebenenfalls weiter gut für das Tier gesorgt wird.

Nun hoffe ich, es gehe Ihnen so wie mir, die am Morgen fröhlich aufsteht, als Erstes ihre aufgeregte um die Beine streichende Katze versorgt und damit einen guten Tagesbeginn hat!



Über den Hund kommt man leichter ins Gespräch.

Entlastung Domizil: Unterstützung in gesundheitlichen und sozialen Notlagen



Wachsen Ihnen die alltäglichen Arbeiten über den Kopf?

Benötigen Sie Hilfe im Haushalt, beim Einkaufen, in der Administration oder bei handwerklichen Aufgaben?

Kontaktieren Sie uns, wir sind gerne für Sie da.

Telefon 031 384 02 00 oder Mail info@srk-bern.ch



Vom Husierer zum Supermarkt

Irène Hellstern-Haymoz, 92 Jahre

Fahrendi Händler, wo mit Kamel iri Waare under d Lüt bracht hei, het's gloub scho i biblische Zyte ggä. Bi üs seit me ne Husierer, si chöme mit Hutte oder Göfferli vo Huus zu Huus. I abglägne Gägete sicher öppis Gäbigs; ir Stadt hingäge schier überflüssig. Was biete si aa? Schuebändige, Zündhölzli, Abwäschlümpe, Gsüchtisalbi, Hosetreger für e Maa, guet schmöckegi Seife für d Frou. Es chöme o Vertreter a d Tür: vo Zytschrifte, vo de Blinde, de Toubstumme oder mit Bodewichsi. Anderi überzüge d Husfrou, dass e Stoubsuger ire d Arbeit enorm erliechteri. Wi cha me da widerstah? Me bstellt u chouft.

Diräkt ids Huus oder mit gueter Bedienig

Für e täglech Bedarf het me gnue Läden ir Nechi: dr Metzger, dr Beck, ds Spezereilädeli. Dr Chüjer bringt d Milch diräkt ids Huus. D Husfrou geit im Chuchi-Schurz ga ychoufe. D Verchöifere wägget ab, leit ds Gwünschte ufe Ladetisch. Uf eme Zedeli zellt si zäme, kassiert y u hilft bim Ypacke i d Tasche. De chunnt si tifig hinderem Ladetisch vüre, het Türe uuf u seit: «Danke viimal und uf wiederluege!»

Für Schue oder Chleider geit me id Stadt u nimmt sech Zyt für dä Ychouf. Im Schuelade sitzt me uf eine vo dene vile Stüel, d Verchöifere fragt nach de Wünsch, bringt e Uswahl häre u probiert se aa. Wott me die nöie Schue grad aabhalte, tuet si se no ywichse. Die alte trage mer ire zuegschnüerte Schachtle hei.

Im Chleiderlade geit's ähnelech zue: D Chleider wärde eim präsentiert, d Verchöifere isch behilflech bim Aalege. Sy het es Gufechüssi am Arm u steckt ab, was me villecht muess ändere; das wird gratis gmacht. Ds usgwählte Stück wird sorgfältig zämegeleit – mit Sydepapier drzwüsche – u ine Drucke verpackt.

U hüt: Chrut u Rüebe under eim Dach

Wi isch das hüt? Grossi Lade-Chöttine hei de chlyne Läden d Existänz gno. Alles was me so bruucht – Chrut u Rüebe durenand – findet me under eim Dach, näbe usse im ne Ychoufszäntrum, guet erreichbar mit em Outo!

U wi chunnt me i dem wyt-löifige Huus zu syr Sach? Im Schuelade irrt me zwüsche Bigine Schue-Schachtle – obe druf e rächte Schue – düre. Wil dr einzig Stuel bsetzt isch, lähnt me a nes Wändli, balanciert uf eim Bei u probiert so dä Schue aa. Passt er, suecht me d Schachtle mit em Lingge drin u geit drmit ad Kasse.

Für nes Chleidigsstück nuuschet me im Loubebooge im ne überfüllte Ständer ume, fischet use, was eim dünkt, es chönnti passe u geits ine ga probiere; was nid passt, lat me ir Cabine hange. Währed me ar Kasse d Kreditkarte i ne Schlitz steckt, leit d Verchöifere das Erstandene halbbatzig zäme u stunggets ine Plastiggsack.

Di modern Art, Läbesmittel yz'choufe

Für Läbesmittel louft me mit eme Wägeli länge Regal nache, suecht müesam zäme, was me bruucht. Ar Kasse leit me die Waar uf ds Fliessband u zahlt. De muess me alles es dritts Mal id Hand näh, für ir Tasche z versorge.

Nei, mir passt die moderni Art yz'choufe ganz u gar nüt.

Werum geisch nid i ds Internet, werden i belehrt. Da chasch i aller Gmüetsrue deheim vom Schrybtisch us so z'säge alles bstelle, was de begärsch, vom ne Brötli bis zur Polstergruppe; es isch nume e Sach vom richtig Ytöggele. Kommissionetäsche u Portemonnaie chasch vergässe. Einzig we's lütet a dr Tür, muesch ga uftue, für dass si dir ds Bstellige chöi inebringe.

Also isch's doch fasch wi ir guete, alte Zyt: Ychoufe a dr Tür!



Demenz?

Roland Häberli, 65 Jahre (Text)
Fanny Hartmann, 63 Jahre (Illustration)



Hinausgehen und in Kontakt bleiben: Zum Wohlergehen von Demenzbetroffenen und ihren Angehörigen können alle beitragen.

Ist Demenz ein Schreckgespenst? Was habe ich damit zu tun? Was bedeutet die Krankheit für Angehörige? Eine persönliche Auseinandersetzung mit dem Thema.

Im Gespräch mit meiner Tochter höre ich von Demenz. Sie arbeitet für die Spitex und betreut auch Demenzkranke. Mir selber passiert es, dass ich nach dem Frühstück die Konfitüre in den Küchenschrank anstatt in den Kühlschrank stelle oder dass ich mich an Namen nicht sofort erinnere. Oder ich möchte etwas erklären, und mir fehlt ein bestimmter Ausdruck. Sind dies erste Alarmzeichen? Ich weiss es nicht, aber ich achte darauf. Ich informiere mich in Büchern, im Internet und über Filme, beispielsweise den Spielfilm «Still Alice», der Einblick in die Welt einer an Demenz erkrankenden Frau und ihr Umfeld gibt. Ich versuche, mein Gedächtnis zu trainieren – ich lese oft, probiere möglichst viel im Kopf zu behalten und spiele häufig Brettspiele wie Rummikub oder Triominos. Direkten Umgang mit Demenzbetroffenen habe ich selten, aber das Thema Demenz beschäftigt mich.

Hilfe annehmen und in Kontakt bleiben

Meine Auseinandersetzung mit dem Thema zeigt mir, dass Demenz nicht nur für Betroffene selber, sondern auch für deren Angehörige eine Herausforderung und Belastung ist. Gerade Personen, die demenzkranke Familienmitglieder zu Hause betreuen, sollen und dürfen deshalb Hilfe- und Entlastungsangebote annehmen. So können eine Haushaltshilfe, der Mahlzeitendienst oder der Einbezug der Spitex Entspannung in den anstrengenden Alltag bringen. Eine weitere Möglichkeit sind Tagesstätten, in welchen Demenzbetroffene tageweise betreut werden. In Angehörigengruppen wie dem Alzheimer-Café können sich Angehörige austauschen.

Oft geraten Angehörige von demenzkranken Personen in eine doppelte Isolation: Aufgrund der intensiven Betreuung fehlt die Zeit für Freizeitaktivitäten. Häufig ziehen sich Freundinnen, Nachbarn und Bekannte zudem aus Unsicherheit zurück. Dabei ist gerade das soziale Umfeld besonders

gefordert, aktiv Kontakt zu suchen und dazu beizutragen, dass Betroffene und ihre Angehörigen nicht vereinsamen. Warum also nicht den Nachbarn mit seiner an Alzheimer erkrankten Frau zum Znacht einladen? Warum nicht den demenzbetroffenen Vater einer Kollegin auf einen Spaziergang mitnehmen und ihr damit einen freien Nachmittag ermöglichen? Oder die alte Bekannte mit dem demenzkranken Mann fragen, ob sie mit ins Kino kommt?

Keine Angst vor dem Schreckgespenst

«Was brauchen Sie, damit Sie sich zuhause wohlfühlen?», wird eine Demenzbetroffene auf der Website der Alzheimer-Vereinigung gefragt. «Einen Nachbarmenschen», antwortet sie. Aus meiner Sicht ist diese Antwort im Umgang mit Demenzkranken der wahre Kern, der auch für den Kontakt zu den Angehörigen gilt. Wichtig sind für sie Freundschaften, Entlastung und dass sie wissen, wohin sie sich mit ihren Fragen wenden können – sei dies eine Institution, eine Fachperson oder eine Vereinigung. Ich selber habe mich in kürzester Zeit über die verschiedenen Angebote ins Bild setzen können.

Meine Erkenntnis: Demenz kann alle treffen – sei es als Betroffene, Betroffener, als Angehörige, Angehöriger oder im weiteren Umfeld. Je früher Sie sich damit auseinandersetzen und je offener Sie bleiben, desto weniger wird Ihnen die Krankheit als Schreckgespenst erscheinen und desto eher können Sie zum Wohlergehen von Betroffenen und deren Angehörigen beitragen.



Alzheimer Bern bietet umfassende Information zu allen Aspekten von Demenz sowie zum Alzheimer-Café und nimmt Bestellungen für den «Demenzwegweiser» entgegen:
www.alz.ch/be / bern@alz.ch / 031 312 04 10

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 Erwerbssersatzordnung (EO).

Alzheimer 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».



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.

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 **20 Standorten** in Bern, Belp, 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**



Wir pflegen: immer, überall, alle.

Ihre SPITEX BERN: **031 388 50 50**

Online-Anmeldung: www.opanspitex.ch

SPITEX BERN Könizstrasse 60
Postfach 450 CH-3000 Bern 5
T. 031 388 50 50 www.spitex-bern.ch



Überall für alle

SPITEX
Bern