

Herbst/Winter 2022

**PRO
SENECTUTE**
GEMEINSAM STÄRKER

NEWSLETTER

**PRO SENECTUTE
Förderverein**
Region Bern

Editorial

Liebe Mitglieder des Fördervereins Pro Senectute Region Bern

Hier liegt sie vor uns, die Winterausgabe unseres Newsletters. Sie enthält zwei Hauptthemen: Einerseits verschafft sie Ihnen einen Einblick in die Freiwilligenarbeit innerhalb von Pro Senectute Kanton Bern und andererseits gibt sie Informationen über die persönliche Vorsorge. All den freiwillig Tätigen gebührt ein grosses Dankeschön. Was wäre unsere Gesellschaft ohne sie. Bei der Pro Senectute Kanton Bern unterstützen sie die älteren Menschen im administrativen Bereich. Sie besuchen sie regelmässig oder begleiten sie zum Arzt oder zum Einkaufen. Und vieles mehr. Welch eine Bereicherung für die älteren Menschen. Und bestimmt auch für die freiwillig Engagierten. Vielleicht haben auch Sie Interesse, mitzuhelfen?

Selbstbestimmt bis am Schluss. Wollen wir das nicht alle? Dann ist es Zeit, sich um die persönliche Vorsorge zu kümmern. Festhalten, welche medizinischen Behandlungen wir uns zum Beispiel wünschen und welche nicht. Wer für uns bestimmen darf, sollten wir nicht mehr urteilsfähig sein. Mit einem Testament über mein Erbe bestimmen. Eine etwas unangenehme Aufgabe, die, wenn sie geregelt ist, Ruhe und Sicherheit bringt. Und dazu die Angehörigen entlastet.

Nun noch etwas in eigener Sache. Der Förderverein wird im Februar einen weiteren Vortragsabend, diesmal zum Thema Rheuma, durchführen, zu dem Sie herzlich eingeladen sind. Wir freuen uns auf Sie! Die Einladung erhalten Sie zu gegebener Zeit. Im Übrigen möchten wir Sie bitten, den Förderverein in Ihrem Umfeld bekannt zu machen. Vielleicht können Sie den einen oder die andere überzeugen, bei uns Mitglied zu werden, um mitzuhelfen, das Gedankengut und die Tätigkeit von Pro Senectute in der Region Bern ideell und finanziell zu unterstützen? Ein Verein lebt und entwickelt sich mit seinen Mitgliedern. Wir vom Vorstand sind jederzeit bereit, Ihnen Auskunft zu geben, sollten Sie noch Fragen haben.

<https://be.prosenectute.ch/de/foerderevereine/Region-Bern.html#Bern>



Vor Kurzem haben Sie das Kursprogramm activ von Pro Senectute Januar – Juni 2023 erhalten. Lassen Sie sich inspirieren, im neuen Jahr vielleicht einen Kurs zu belegen oder eine Aktivität draussen in der Natur in einer Gruppe zu planen. Und nun wünschen wir vom Vorstand Ihnen eine gute Lektüre dieses Newsletters.

**Sehr herzlichen Dank für Ihre Treue
und Ihre Unterstützung.**

Herzlich,
Therese Gschwendtner,
Präsidentin Förderverein
Pro Senectute Region Bern



Pro Senectute Kanton Bern

und Förderverein Pro Senectute Region Bern

Worblentalstrasse 32 · 3063 Ittigen · Tel. 031 359 03 03 · fvregionbern@be.prosenectute.ch · www.be.prosenectute.ch

Vorsorge ist wichtig – nicht erst im Alter!

Man weiss nie, welche Wendungen das Leben nimmt. Ein schwerer Unfall, ein Schlaganfall mit anschliessender Urteilsunfähigkeit? Sorgen Sie rechtzeitig vor, halten Sie Ihre Wünsche fest und entlasten damit Ihre Angehörigen.

Patientenverfügung

Persönliche Bestimmungen für die medizinische Behandlung und Pflege

Den richtigen Zeitpunkt für die Erstellung einer Patientenverfügung gibt es nicht. Aber es ist nie zu früh, denn wir wissen nicht, welche Wendungen das Leben nehmen kann. Daher ist es bereits im frühen Erwachsenenalter empfehlenswert, sich mit den Fragen von Leben und Tod und mit den persönlichen Wünschen für das Lebensende auseinanderzusetzen. Dazu ist wichtig, sich zu überlegen, wer die Entscheidungen treffen soll, wenn Sie selbst nicht mehr dazu in der Lage sind.

Eine Patientenverfügung, die in urteilsfähigem Zustand aufgesetzt und mit der eingesetzten Vertretungsperson besprochen wurde, stellt sicher, dass der eigene Wille zu medizinischen Behandlungsfragen umgesetzt wird. Zudem entlastet eine Patientenverfügung die nächsten Bezugspersonen in schwierigen Entscheidungssituationen.

In einer Patientenverfügung halten Sie fest, wie Sie medizinisch behandelt und gepflegt werden wollen, falls Sie urteilsunfähig werden. Sie können eine Vertretungsperson bestimmen, die befugt ist, Entscheidungen für Sie zu treffen und die dem medizinischen Personal als Ansprechperson dient. Eine Patientenverfügung äussert sich in der Regel nicht zu einzelnen Krankheiten und den damit verbundenen Behandlungsmassnahmen, sondern pauschal zu lebensverlängernden Massnahmen. Theoretisch kann aber jede Pflege oder Behandlungsmassnahme in der Patientenverfügung zur Sprache kommen, indem man ihr zustimmt oder sie ablehnt. Je klarer und eindeutiger die Formulierungen, desto besser. Denn Eindeutigkeit ist im Rahmen der verfügbaren Mittel und Möglichkeiten immer bindend. Ausnahmen sind widerrechtliche Inhalte wie der Wunsch nach aktiver Suizidbeihilfe.

Fachfragen

Das Ausfüllen einer Patientenverfügung wirft oft Fragen auf. Dann ist es wichtig, sich fachlich beraten zu lassen. Geschulte Beraterinnen und Berater stehen Ihnen bei Pro Senectute Kanton Bern gerne zur Verfügung.

Hier finden Sie die Beratungsstelle in Ihrer Nähe

Oder per QR-Code



Beratungsstelle Liebefeld

Hildegardstrasse 18
3097 Liebefeld
Telefon 031 359 03 03

Beratungsstelle Interlaken

Strandbadstrasse 3
3800 Interlaken
Telefon 033 226 60 60

Beratungsstelle Burgdorf

Lyssachstrasse 17
3400 Burgdorf
Telefon 034 420 16 50

Beratungsstelle Bern

Berner Generationenhaus
Bahnhofplatz 2, 3011 Bern
Telefon 031 359 03 03

Beratungsstelle Biel

Zentralstrasse 40, Postfach 940
2501 Biel/Bienne
Telefon 032 328 31 11

Beratungsstelle Konolfingen

Chisenmattweg 32, Postfach 108
3510 Konolfingen
Telefon 031 790 00 10

Beratungsstelle Thun

Malerweg 2, Postfach 152
3602 Thun
Telefon 033 226 60 60

Beratungsstelle Lyss

Steinweg 26, Postfach 171
3250 Lyss
Telefon 032 328 31 11

Beratungsstelle Langenthal

Bützbergstrasse 19
4900 Langenthal
Telefon 062 916 80 90

Vorsorgeauftrag

Persönliche Bestimmungen über Ihre Zukunft

Wer begleicht Ihre Rechnungen, wenn Sie nicht mehr dazu in der Lage sind? Wer kümmert sich um Ihr Haustier? Im Vorsorgeauftrag planen und sichern Sie die eigene Versorgung für den Fall einer Urteilsunfähigkeit. Mit konkreten Aufträgen bestimmen Sie Vertretungspersonen, die Ihre persönlichen Angelegenheiten regeln werden. Diese werden in drei Bereiche eingeteilt:

- Zur **Personensorge** zählen Aufgaben, die in einer täglichen Betreuung anfallen, auch medizinische Entscheidungen. Hier geht es um die Sicherstellung Ihres persönlichen Wohlbefindens.
- In der **Vermögenssorge** übertragen Sie Ihrer Vertretungsperson die Verantwortung über Ihr Vermögen. Sie sorgt dafür, dass Ihre Lebenskosten gedeckt und Rechnungen rechtzeitig bezahlt sind.
- Im **Rechtsverkehr** darf die Vertretungsperson alltägliche Geschäfte mit Dritten wie Behörden, Banken, Familienangehörigen etc. abschliessen und rechtliche Entscheidungen für Sie treffen.

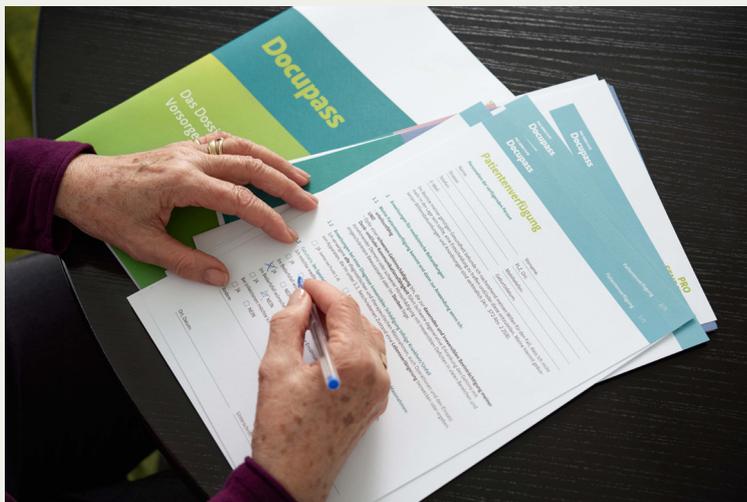
Für jeden Bereich können Sie eine andere Vertretungsperson wählen. Im Idealfall setzen Sie aber dieselbe Person für alle Bereiche ein, damit diese den Überblick wahren und ohne Abstimmung mit anderen handeln kann. Wenn Sie verschiedene Vertreter beauftragen, achten Sie darauf, dass Sie die Aufgaben der einzelnen Personen klar formulieren und abgrenzen.

Den Vorsorgeauftrag individuell ausgestalten

Sollten Sie den Vorsorgeauftrag nicht mit einer Notarin oder einem Notar erstellen, ist es zwingend notwendig, diesen handschriftlich und eigenhändig zu Papier zu bringen. Datum und Unterschrift nicht vergessen! Wir empfehlen Ihnen, sich umfassend Gedanken über Ihre Bedürfnisse zu machen und diese so verständlich wie möglich aufzuschreiben. Lassen Sie sich nicht von knappen Standardvorlagen dazu verleiten Dinge, die für Sie besonders wichtig sind, ausser Acht zu lassen.

Docupass

Das Vorsorgedossier **Docupass** von Pro Senectute ist eine anerkannte Gesamtlösung für alle Bereiche, die sich mit einem Vorsorgedokument regeln lassen: von der Patientenverfügung über den Vorsorgeauftrag mit Ausweis bis hin zu Anordnungen im Todesfall. In Zusammenarbeit mit Experten aus Medizin, Recht und Ethik sowie aus der Beratungspraxis hat Pro Senectute ein umfassendes Dokumentpaket für die persönliche Vorsorge entwickelt.



Das Vorsorgedokument «Docupass» kann zum Preis von CHF 19.– zuzüglich Portokosten unter der Nummer 031 359 03 03 oder online unter www.be.prosenectute.ch bestellt werden.

Zum Docupass



Da die Themen rund um die Vorsorge komplex zu verstehen sind, bietet Pro Senectute Kanton Bern Infoveranstaltungen und Workshops an. Dort erhalten Sie wichtige Informationen und können Fragen stellen.

Infoveranstaltungen

Zum Kursprogramm



Docupass

Ihre Verfügungen für den Ernstfall

Inhalte: Grundlageninformationen zu Patientenverfügung, Vorsorgeauftrag, Anordnung für den Todesfall und Testament. Einsetzen von Vertretungspersonen, Formvorschriften, Aufbewahrung, Registration und Inkrafttreten der Verfügungen.

Nummer	Tag	Datum	Zeit	Ort	Kosten
15335.23.O101	Mittwoch	18. Januar 2023	10.00–11.30	Thun	CHF 20.–
15335.23.S101	Montag	23. Januar 2023	10.30–12.00	Biel	CHF 20.–
15335.23.B102	Donnerstag	02. Februar 2023	15.30–17.00	Bern	CHF 20.–
15335.23.O102	Mittwoch	08. Februar 2023	10.00–11.30	Thun	CHF 20.–
15335.23.B104	Mittwoch	08. März 2023	14.00–15.30	Langenthal	CHF 20.–
15335.23.B105	Mittwoch	15. März 2023	14.00–15.30	Sumiswald	CHF 20.–
15335.23.B107	Donnerstag	23. März 2023	15.30–17.00	Bern	CHF 20.–
15335.23.B201	Mittwoch	19. April 2023	14.00–15.30	Bern	CHF 20.–
15335.23.S201	Mittwoch	07. Juni 2023	10.30–12.00	Lyss	CHF 20.–

Leitung: Sozialarbeiter/-innen Pro Senectute Kanton Bern



Workshops

Die drei Workshops bieten die Gelegenheit, sich in einer Gruppe vertieft mit den einzelnen Vorsorgedokumenten auseinanderzusetzen. Gemeinsam können Fragen geklärt, Erfahrungen ausgetauscht und Haltungen diskutiert werden. Zur Vorbereitung erhalten die Teilnehmenden bereits vor dem Workshop schriftliche Grundlageninformationen.

Workshop 1: Vorsorgeauftrag

Möchten Sie selber bestimmen, wie Sie im Falle einer Urteilsunfähigkeit vertreten werden? Die vertiefte Auseinandersetzung mit Ihrer Lebenssituation ermöglicht es Ihnen, anhand von Mustern und Textbausteinen Ihren persönlichen Vorsorgeauftrag zu erstellen. Der Besuch der Infoveranstaltung Docupass sowie eine vorgängige Auseinandersetzung mit dem Thema (mit Hilfe der Docupass-Mappe) wird vorausgesetzt.

Nummer	Tag	Datum	Zeit	Ort	Kosten
15335.23.O103	Mittwoch	22. Februar 2023	09.30–12.00	Thun	CHF 20.–
15335.23.S102	Mittwoch	22. Februar 2023	14.00–16.30	Biel	CHF 20.–
15335.23.B103	Dienstag	07. März 2023	09.00–11.30	Bern	CHF 20.–
15335.23.B108	Dienstag	28. März 2023	09.00–11.30	Bern	CHF 20.–

Workshop 2: Anordnung für den Todesfall

Haben Sie Wünsche, wie Ihr Abschied dereinst vor sich gehen soll? Möchten Sie Ihre Angehörigen in den zu treffenden Entscheidungen entlasten und selber bestimmen, was nach Ihrem Tod mit Ihrer Hinterlassenschaft geschehen soll? In diesem Workshop erfahren Sie, was Sie im Voraus regeln können und wie Sie Ihre Wünsche festhalten. Sie lernen Ihren Handlungsspielraum in Bezug auf Ihre Hinterlassenschaft kennen und Ihre Vorstellungen festhalten. Vorlagen und Textbausteine unterstützen Sie bei der Abfassung Ihrer persönlichen Dokumente.

Nummer	Tag	Datum	Zeit	Ort	Kosten
15335.23.S103	Montag	13. März 2023	09.30–12.00	Biel	CHF 20.–
15335.23.O104	Mittwoch	15. März 2023	09.30–12.00	Thun	CHF 20.–
15335.23.B202	Dienstag	02. Mai 2023	09.30–12.00	Bern	CHF 20.–

Workshop 3: Patientenverfügung

Sie erhalten in diesem Workshop konkrete Informationen zur Patientenverfügung. Sie haben Zeit, sich Gedanken über das Leben und Sterben zu machen, Erfahrungen und Vorstellungen zum Lebensende zu reflektieren und so der Erstellung Ihrer persönlichen Patientenverfügung näher zu kommen.

Nummer	Tag	Datum	Zeit	Ort	Kosten
15335.23.B110	Mittwoch	22. März 2023	09.30–12.00	Sumiswald	CHF 20.–
15335.23.B205	Dienstag	04. April 2023	09.30–12.00	Langenthal	CHF 20.–
15335.23.O201	Mittwoch	26. April 2023	09.30–12.00	Thun	CHF 20.–
15335.23.S202	Montag	08. Mai 2023	09.30–12.00	Biel	CHF 20.–
15335.23.B203	Dienstag	09. Mai 2023	09.30–12.00	Bern	CHF 20.–
15335.23.S203	Dienstag	13. Juni 2023	09.30–12.00	online via Zoom	CHF 20.–

Vertretungspersonen

Vertretungspersonen spielen sowohl bei der Patientenverfügung als auch beim Vorsorgeauftrag eine Schlüsselrolle

Wem möchten Sie Ihre persönlichen Angelegenheiten anvertrauen, falls Sie diese nicht mehr selbst erledigen können? Mit dieser persönlichen und existenziellen Frage setzen Sie sich unweigerlich auseinander, wenn Sie eine oder mehrere Vertretungspersonen für Ihren Vorsorgeauftrag bestimmen. Entscheidend ist, dass Sie Vertretungspersonen einsetzen, denen Sie wirklich vertrauen und die auch bereit sind, die Aufgaben zu übernehmen.

Die Vertretung in medizinischen Belangen können Sie nicht nur in der Patientenverfügung, sondern auch im Bereich der Personensorge des Vorsorgeauftrags regeln. Falls Sie für die Patientenverfügung und die Personensorge unterschiedliche Personen einsetzen, klären Sie am besten frühzeitig (und immer schriftlich), wer wofür verantwortlich ist.

Der wesentliche Unterschied:

- Im Vorsorgeauftrag können Sie für alle drei Bereiche jeweils auch eine juristische Person als Vertretungsperson bestimmen.
- Im Gegensatz dazu können Sie in der Patientenverfügung nur eine natürliche Person bestimmen.

Pensionierung in Sicht?

Persönliche Vorbereitung auf das «neue Leben»

Auch mit einer bevorstehenden Pensionierung stehen Veränderungen, Fragen und Unsicherheiten an, die es frühzeitig zu klären gilt. Niemand, der pensioniert wird, hat damit Erfahrung. Doch man kann sich darauf vorbereiten, indem man sich intensiv mit der neuen Lebenssituation auseinandersetzt sowie den Erfahrungsschatz und das Wissen anderer Menschen nutzt.

AvantAge ist die Fachstelle Alter und Arbeit von Pro Senectute Kantone Bern und Zürich. Als Bildungs- und Beratungsfachstelle richtet sich AvantAge an Organisationen und Unternehmen sowie deren Mitarbeitende und weitere Interessierte in der deutschsprachigen Schweiz. AvantAge bietet seit 2001 speziell konzipierte Seminare und Veranstaltungen von der Lebensmitte bis zur Pensionierung und darüber hinaus an. Bereiten Sie sich in anregender Atmosphäre und im Austausch mit anderen Seminarteilnehmenden auf diese einmalige Chance vor, sich (fast) ohne Zwänge neu zu orientieren.

Beruflicher Zwischenhalt – Weichen stellen – im Beruf, persönlich und finanziell

9. März 2023 und 12. Mai 2023, Hotel Sternen, Muri bei Bern

- Sicht auf die letzten Berufsjahre und die finanzielle Vorsorge
- Für Interessierte ab 50 Jahren (mit Partner/in möglich)

Wie lange will, kann, muss ich noch arbeiten? Kann ich mir eine Frühpensionierung leisten? Es lohnt sich, kurz innezuhalten, eine berufliche Standortbestimmung vorzunehmen und die Weichen für die weiteren Berufsjahre richtig zu stellen.

Vorbereitung auf die Pensionierung – Selbstbestimmt in die Zukunft

10. März 2023 und 9. Juni 2023, Hotel Sternen, Muri bei Bern

- Den Übergang erfolgreich gestalten, mit Checkliste Finanzen
- Für Interessierte ab 60 Jahren (mit Partner/in möglich)

Was verändert sich nach dem Abschied vom Erwerbsleben in Sachen Freizeit, Partnerschaft, Gesundheit? Wie bringe ich Struktur in meinen Alltag, wenn ich nicht mehr berufstätig bin? Stellen Sie sich diesen Fragen und tauschen Sie sich darüber aus, begleitet von unseren Seminarleitenden.

Späte Freiheit – Gut vorbereitet in die Pensionierung

Im zweitägigen Klassiker bearbeiten Sie sämtliche Themen rund um die Pensionierung ausführlich. Wir empfehlen dieses Seminar Interessierten ab 58 Jahren (mit Partner/in möglich).

02./03. März 2023, Gwatt bei Thun, Deltapark Vitalressort

30./31. März 2023, Bern, Kongresszentrum Kreuz

08./09. Juni 2023, Thun, Hotel Krone Thun

22./23. Juni 2023, Burgdorf, Hotel Stadthaus

AvantAge

Eine Dienstleistung von Pro Senectute

Weitere Seminare und Informationen:
www.avantage.ch

Kontakt: Sylvia Kunz, Leiterin AvantAge
Telefon 058 451 51 74



Ein Begegnungsort im Zentrum von Grosshöchstetten

Im ehemaligen Märli Pintli direkt beim Spielplatz Bühlmatte im Zentrum von Grosshöchstetten wurde am 1. und 2. Juli 2022 der Bühlmatte Treff eröffnet – ein Begegnungsort zum Verweilen und für spontane soziale Kontakte von Jung bis Alt.

Ausgangslage

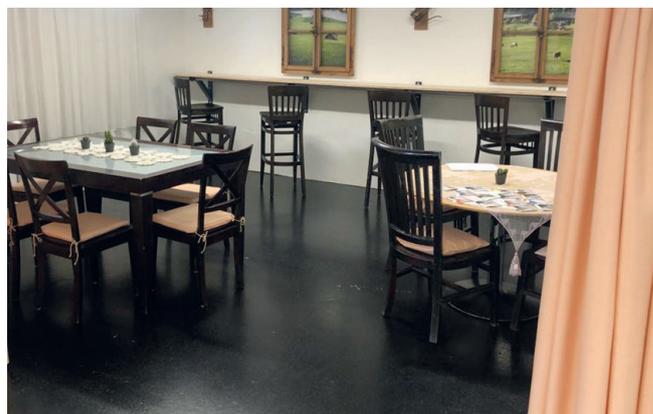
In der Bedürfniserhebung 2020 im Rahmen der Überarbeitung des Altersleitbildes kristallisiert sich «ein unkomplizierter Treffpunkt im Zentrum» als wichtigstes Bedürfnis heraus. Innerhalb von achtzehn Monate wird ein Treffpunkt im Zentrum von Grosshöchstetten erschaffen, dies mit Hilfe von ganz viel freiwilligem Engagement. Insgesamt wirken über 50 Freiwillige mit, damit diese Idee gelebt werden kann.

Viel freiwilliges Engagement

Eine Arbeitsgruppe aus verschiedenen Mitgliedern der Alterskonferenz von Grosshöchstetten (Frauenverein, Reformierte Kirche, Seniorebeiz Schlosswil und Arbeitsgruppe Alter und Begegnung) hat viel wichtige konzeptionelle Arbeit geleistet. Sie haben Grundlagen und Rahmenbedingungen erarbeitet. Unter anderem:

- die Konzeption der verschiedenen Plattformen
- Visionen und Haltungen
- finden von geeigneten Räumlichkeiten
- Budget und Mitwirkende
- und vieles mehr

Text und Bilder: Stefanie Lüthi



Eine weitere Arbeitsgruppe hat den Bühlmatte Treff zu einer gemütlichen Kaffeestube umgewandelt. Mit den bereits bestehenden Angeboten «Deuschtreff» und «Spielplatzgruppe» wurde die Plattform Aktivitäten gestartet, welche noch im Aufbau ist.

Das Bühlmatte Treff Service Team (Plattform Austausch und Begegnung)

Das Bühlmatte Treff Service Team besteht aus 22 Freiwilligen die im Service arbeiten, 4 Freiwilligen die Kuchen backen, 7 Freiwilligen die den Deuschtreff betreiben und 1 Freiwilliger im Bereich Finanzen. Das Team empfindet einen guten Teamgeist, wobei gegenseitige Unterstützung selbstverständlich ist und tolle Begegnungen in der Kaffeestube entstehen. Die Gäste fühlen sich im neuen Treffpunkt sofort wohl und willkommen.

Die Idee – drei Plattformen



AUSTAUSCH & BEGEGNUNG

Sich austauschen in einer gemütlichen, ungezwungenen Atmosphäre bei Kaffee, Tee, Mineral und Sirup während den bedienten Öffnungszeiten. Für alle Generationen!



AKTIVITÄTEN

Durch die Bevölkerung, Institutionen oder der Betriebsgruppe organisierte Aktivitäten. Generationenübergreifende, integrative oder auch themenspezifische Angebote für Gruppen. Wir fördern ein kooperatives Zusammenarbeiten von professionellen Dienstleistern und bürgerlichem Engagement.



WISSENSTEILUNG

Zugang zu Informationen, Angeboten und Aktivitäten in der Region, aber auch Weitervermittlung für konkrete Unterstützung. Eine Mischung aus Erfahrung, mündlicher Empfehlung und Fachwissen.

Wie geht's weiter?

Zurzeit ist die Plattform Aktivitäten weiter im Aufbau. Auf der digitalen Plattform Crossiety erfahren Sie, wann welche Aktivitäten stattfinden.

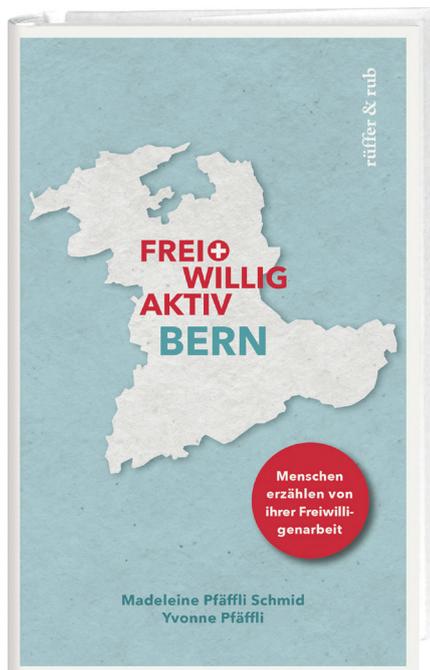
Aktuelle Angebote

Deuschtreff Mittwoch, 14.00–15.00 Uhr
Stricken Mittwoch, 14.00–16.00 Uhr
Jassen 17. November ab 14.00 Uhr

Der Aufbau der Plattform Wissensteilung wird im 2023 in Angriff genommen.



Ein Buch über die Wichtigkeit der Freiwilligenarbeit



Freiwilligenarbeit stellt einen wichtigen Pfeiler der schweizerischen Gesellschaft dar: So engagiert sich rund ein Drittel der erwachsenen Menschen in der Schweiz freiwillig. Gemeinsam leisten sie pro Jahr gut 600 Millionen Stunden freiwillige Arbeit.

Freiwilligenarbeit ist vielfältig: Dazu gehört die Mitarbeit in karitativen, sozialen und kirchlichen Organisationen sowie Einsätze für die Umwelt oder die Menschenrechte. Das Engagement in Sport, Kultur oder in Interessengemeinschaften ist ein Beitrag für das Gemeinwohl genau wie die Nachbarschaftshilfe oder das Engagement in Behörden und politischen Gremien. Nicht zu vergessen sind neuere Formen der Freiwilligkeit, zum Beispiel im Bereich des Internets.

Diese Fakten wecken Interesse: Wer sind diese Menschen, die sich freiwillig engagieren? Welche Art von Freiwilligenarbeit leisten sie? Und weshalb? «Freiwillig aktiv» gibt Einblicke in das Engagement von Freiwilligen im Kanton Bern, und soll Menschen, die zukünftig ebenfalls tätig sein möchten, Ideen geben und grundsätzliche Informationen liefern.

Im Buch werden 14 freiwillig engagierte Personen aus dem Kanton Bern porträtiert, die mit ihrer Tätigkeit sehr unterschiedliche Arten der Freiwilligenarbeit aufzeigen: vom Vizepräsidenten eines Turnvereins, von einer Pensiönärin, die Deutschkurse für Frauen mit Migrationshintergrund gibt, einem Begleiter von Menschen im Straf- und Massnahmenvollzug, einem Sonnenbeobachter, jemandem, der Nachbarschaftshilfe leistet, einer Aktivistin für Klimastreik, einem Wikipedianer, einer Verantwortlichen für die Ausbildung von Katastrophensuchhunden bis hin zu einem Begleiter seines demenzkranken Vaters.

Ergänzt werden diese Porträts durch zahlreiche Farbfotos von Markus Burla und Informationsseiten, die Auskunft über die grundlegenden Definitionen geben, Kennzahlen und Fakten sowie über Veränderungen und Motive von Freiwilligen.

Madeleine Pfäßli Schmid, Yvonne Pfäßli Freiwillig aktiv Bern

192 Seiten
ISBN 978-3-906304-85-4
Broschur
CHF 26.–
ruffer & rub Sachbuchverlag
<https://ruefferundrub.ch>



Wir suchen Leitende für unsere Sportangebote



Als Sportleiter oder Sportleiterin von Pro Senectute Kanton Bern erleben Sie gemeinsam mit älteren Menschen, dass Bewegung in jedem Alter möglich ist, Spass macht und für die Gesundheit wichtig ist. Unser Sportangebot ist gross, findet ganzjährig in der Halle oder in der Natur statt und bewegt im ganzen Kanton hunderte Seniorinnen und Senioren.

Damit wir dieses grosse Sportangebot aufrechterhalten können, brauchen wir sportliebende Personen, die ihr Wissen und Können und ihren Enthusiasmus für ihre Sportart gerne weitergeben. Wir bilden dafür in Zusammenarbeit mit dem Bundesamt für Sport in verschiedenen

Sportarten regelmässig neue Leiterinnen und Leiter im Erwachsenensport aus. Um welche Sportarten es sich handelt und wie die Ausbildung aussieht, erfahren Sie hier:

<https://www.prosenectute.ch/de/dienstleistungen/fuer-fachpersonen/sportleiterkurse/sportleiter-weiterbildungen.html>

Zur Website



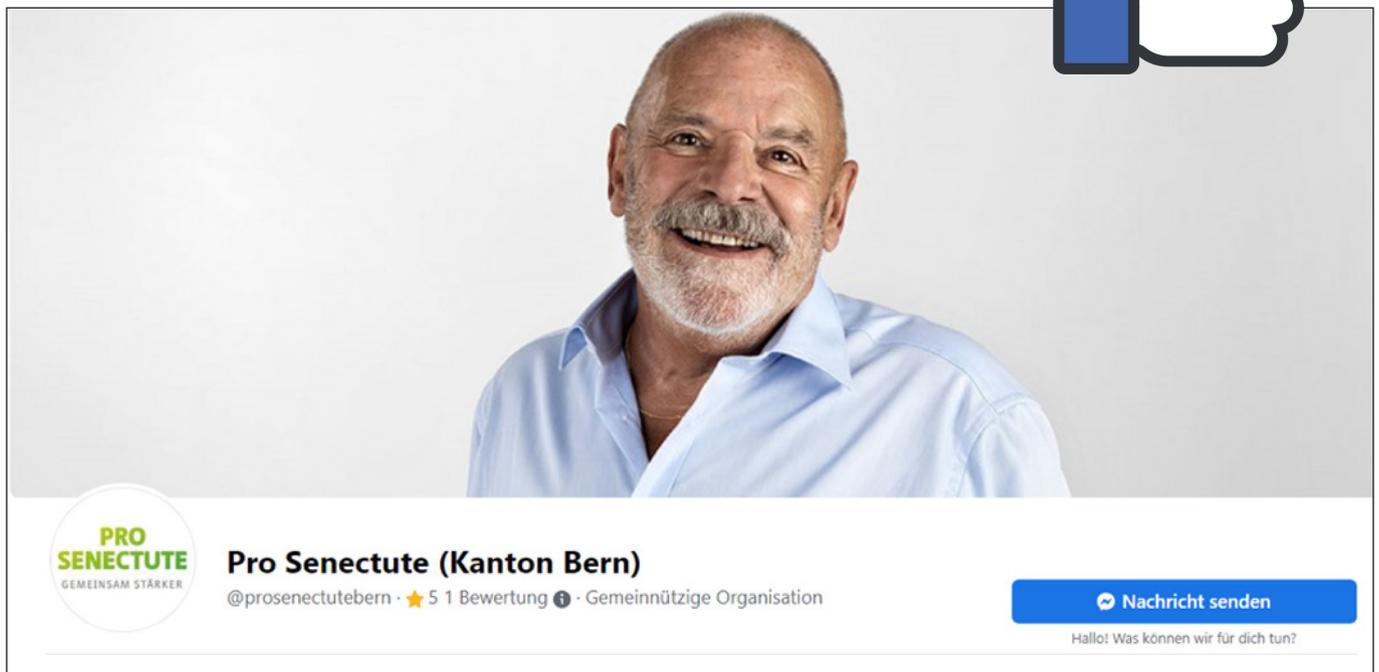
**Halten Sie sich und andere fit, indem Sie sich bei uns engagieren!
Es lebe der Sport!**

Kursgeldermässigung für Bezügerinnen und Bezüger von Ergänzungsleistungen zur AHV

Der Bereich Bildung + Sport von Pro Senectute Kanton Bern bietet ganzjährig eine Vielzahl an Kursen, Sport- und Freizeitangeboten an. Die meisten dieser Kurse und Angebote sind nicht kostenlos. Damit trotzdem niemand aus finanziellen Gründen auf die Angebote von Bildung + Sport verzichten muss, besteht für Bezügerinnen und Bezüger von Ergänzungsleistungen zur AHV die Möglichkeit, ein Gesuch um Kursgeldermässigung zu beantragen. So bekommen sie auf fast alle Angebote eine Ermässigung von 80%. Die Sozialarbeitenden von Pro Senectute Kanton Bern und die Kurssekretariate von Bildung + Sport in Bern, Thun oder Biel geben gerne nähere Auskünfte über die notwendigen Schritte, die eingeleitet werden müssen, um von der Vergünstigung profitieren zu können.

Pro Senectute Kanton Bern neu auf Facebook

Pro Senectute Kanton Bern setzt sich zum Ziel auf den sozialen Medien präsent zu sein, um so nebst der Webseite mit einem weiteren digitalen Kanal unsere Zielgruppe ansprechen zu können. Aus diesem Grunde sind wir nun auf Facebook mit folgender Seite vertreten:



Helft mit und «liked» und «folgt» den Kanal, damit wir schneller wachsen können. Vom Bewerben von freien Plätzen in Kursen, über das Aufgreifen von aktuellen Themen bis hin zur Vorstellung der Standorte sowie der Dienstleistungen und dem Publizieren von interaktiven Beiträgen (z.B. Umfragen), ist alles dabei.

Wir freuen uns auf Sie.



Man kann der Seite folgen, wenn man auf folgenden Button klickt:

 Folgen

Beiträge kann man liken, indem man auf folgenden Button klickt:

 Gefällt mir

Wir suchen Sie – Freiwillig!

In den Regionen Bern, Emmental-Oberaargau und Biel/Bienne-Seeland suchen wir freiwillige Mitarbeitende für unseren Besuchs- und Begleitsdienst

**PRO
SENECTUTE**
GEMEINSAM STÄRKER

Unsere Freiwilligen verschenken Zeit und sind gerne für ältere Menschen tätig. Mit dem Besuchs- und Begleitsdienst werden alleine zu Hause lebende Seniorinnen und Senioren, die sich über einen sozialen Kontakt und regelmässige Abwechslung im Alltag freuen, unterstützt. Gemeinsame Aktivitäten können zum Beispiel sein:

- **Begleitung beim Spazieren, Einkaufen**
- **Begleitung zum Arzt oder auf Ausflüge**
- **Gespräche führen bei Kaffee und Kuchen**
- **Vorlesen oder spielen**

Die Freiwilligen erhalten eine Spesenentschädigung, einen Einführungskurs, jährliche Weiterbildungsangebote und können an Erfahrungsaustausch-Veranstaltungen teilnehmen.

Wir freuen uns über Ihre Kontaktaufnahme unter:

Regionen Bern und Emmental-Oberaargau

Marisa Mumenthaler, Telefon 031 359 03 52, marisa.mumenthaler@be.prosenectute.ch

Region Biel-Seeland

Daniela Kaltenrieder, Telefon 032 328 31 09, daniela.kaltenrieder@be.prosenectute.ch

Pro Senectute Kanton Bern und der Förderverein Region Bern wünschen Ihnen frohe und besinnliche Weihnachten!

