

Frühling 2022

**PRO  
SENECTUTE**  
GEMEINSAM STÄRKER

# NEWSLETTER

**Förderverein  
Region Bern**

## Editorial

Zwei Ereignisse prägten die Tätigkeit des Vorstandes des Fördervereins Pro Senectute Region Bern im Jahr 2021: Auf der einen Seite schränkte die Pandemie die Vereinsaktivitäten stark ein. Auf der anderen Seite gab es Veränderungen im Rahmen der Fusion der Regionen zur Pro Senectute Kanton Bern. Als Folge dieser Neuorganisation hat der Förderverein jetzt eine neue Aufgabe zu erfüllen. Stand vor der Fusion die finanzielle Unterstützung der Stiftung Pro Senectute Region Bern im Vordergrund, geht es jetzt schwergewichtig darum, als Botschafter für die Pro Senectute Kanton Bern tätig zu sein. Der Vorstand konnte sich trotz der Einschränkungen zu 5 Sitzungen treffen. Leider musste aber die Mitgliederversammlung 2021 erneut auf schriftlichem Weg durchgeführt werden. An der Abstimmung haben von 416 Mitgliedern deren 219 teilgenommen. Sämtliche Traktanden wurden genehmigt. Für 2022 ist geplant, die Versammlung am 12. Mai 2022 wieder physisch durchzuführen. Die Einladung folgt.

Der medizinische Vortrag mit dem Thema «Lieber schlafen statt Schäfchen zählen» konnte trotz Corona durchgeführt werden. Das Interesse für diese Art von Veranstaltung war wie immer erfreulich hoch.

Der Rechnungsabschluss 2021 weist einen Ertragsüberschuss von Fr. 15'489.60 aus. Davon werden der Stiftung Pro Senectute Kanton Bern auf ihr Gesuch hin Fr. 10'000.- zur Mitfinanzierung der Fernsehsendung «Gymnastik im Wohnzimmer» überwiesen. Der Mitgliederbestand per 31.12.2021 beträgt 485.

Der Vorstand setzt sich wie folgt zusammen:

- Elisabeth Berger, Pro Senectute Kanton Bern
- Synes Ernst, Ostermundigen (Rücktritt per Mai 2022)
- Theres Gschwendtner, Ostermundigen, Vizepräsidentin
- Marianne Imfeld, Gümligen
- Barbara Niederhaeuser, Muri
- Peter Wyss, Kehrsatz, Präsident (Rücktritt per Mai 2022)



Wir danken unseren Mitgliedern sehr herzlich für Ihre Treue und Ihre Unterstützung.

*Peter Wyss, Präsident  
Förderverein der 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](mailto:fvregionbern@be.prosenectute.ch) · [www.be.prosenectute.ch](http://www.be.prosenectute.ch)

# Einsamkeit – soziale Teilhabe

Einsamkeit ist oft mit Scham verbunden und darüber zu sprechen, fällt Betroffenen äusserst schwer. Es ist positiv, dass die Pandemie dazu geführt hat, dass Einsamkeit bei Jung und Alt vermehrt in der Öffentlichkeit thematisiert wurde.



© unsplash

Einsamkeitsgefühle sind nicht per se negativ, sie sind auch eine Art Warnsignal. Sie können Menschen motivieren Kontakte zu anderen Menschen zu vertiefen oder neue Kontakte zu knüpfen. Soziale Beziehungen sind eine wichtige Voraussetzung für das seelische und körperliche Wohlbefinden und eine wichtige Ressource bei der Bewältigung von Schwierigkeiten und Krisen. Dies gilt für alle Lebensabschnitte.

Einsamkeit ist mehr als Alleinsein. Einsamkeitsgefühle die über einen längeren Zeitraum hinweg bestehen verändern die Wahrnehmung und das soziale Verhalten. Diese Menschen leiden. Ihnen fehlen Bezugspersonen, denen sie sich vorbehaltlos anvertrauen können und die sie im Fall von Schwierigkeiten und Krisen unterstützen. Einschränkungen in der Mobilität, fehlendes Geld oder Seh- und Höreinschränkungen können dazu führen, dass die Teilnahme an sozialen Aktivitäten beeinträchtigt wird. Der Verlust von Kolleginnen und Kollegen nach der Pensionierung oder von Nachbarinnen und Nachbarn nach einem Wohnortwechsel, aufwändige Betreuung von kranken Angehörigen oder der Tod des Partners oder der Partnerin können zu Einsamkeit führen.

Einsamkeit macht traurig und wer unter Einsamkeit leidet, ist anfälliger für psychische und körperliche Erkrankungen. Depressionen oder Angsterkrankungen können sowohl Auslöser wie auch Folge von Einsamkeit sein. Einsamkeit ist aber nicht nur für die psychische Gesundheit bedeutsam, sondern auch für die körperliche Gesundheit. So zeigt sich gemäss Studien, dass überdauernde Einsamkeit zum Beispiel mit schlechter Schlafqualität, beschleunigtem geistigen Abbau, einer beeinträchtigten Immunreaktion und weiteren physischen Folgen zusammenhängt. Sie ist auch ein Risikofaktor für Herzinfarkte und Schlaganfälle.

Liebe Leserinnen und Leser, als Mitarbeitende von Pro Senectute Kanton Bern, als freiwillig Tätige bei Pro Senectute Kanton Bern oder als Mitglieder der Fördervereine sind Sie aktiv eingebunden und pflegen Sie vielfältige Kontakte. Damit handeln Sie gesundheitsförderlich und präventiv für sich selbst und andere.

Vielleicht gibt es für Sie auch die Möglichkeit einsame Menschen zu unterstützen. Gerade dann, wenn ein Mensch in eine Krise gerät und sich beginnt zurück zu ziehen, ist die Chance gross, dass präventive Massnahmen greifen. Bieten Sie Unterstützung an – aber forcieren Sie nichts. Seien Sie achtsam im Umgang mit sich selbst und mit Ihren eigenen Ressourcen. Nehmen Sie Absagen nicht persönlich und freuen Sie sich an jeder Annäherung. Auch kleine Schritte können Grosses bewirken.

## Hier einige Anregungen:

- Sie müssen keine Lösung bieten. Seien Sie da, hören Sie zu, stellen Sie behutsam Fragen – manchmal braucht es gar nicht mehr.
- Weisen Sie einsame Menschen auf die Pro Senectute Angebote hin. Kurse, Sportangebote, Veranstaltungen sind eine Möglichkeit am sozialen Leben teil zu nehmen. Vielleicht hat auch die verwitwete Nachbarin oder der gehbehinderte Nachbar Lust und den Mut, in Ihrer Begleitung teilzunehmen.
- Laden Sie einsame Menschen ein zu einem Spaziergang, zum Kaffeetrinken oder zum gemeinsamen Kochen und Essen.
- Greifen Sie ab und zu zum Telefon und rufen Sie an. Auch kurze telefonische Kontakte sind wirkungsvolle Mittel gegen Einsamkeit.
- Fehlt ein Mensch am regelmässigen Mittagstisch oder am gemeinsamen Spielnachmittag? Fragen Sie nach und reagieren Sie.
- Weisen Sie einsame Menschen auf die kostenlose Gesundheits- oder Sozialberatung von Pro Senectute Kanton Bern hin. Hier erhalten die Menschen Hilfestellungen und Unterstützung auf dem Weg aus der Einsamkeit.

Weitere Informationen  
finden Sie unter:

<https://be.prosenectute.ch/de/zwaeg-ins-alter/tipps/psyche.html>  
<https://www.prosenectute.ch/de/ratgeber/alltag/einsamkeit.html>  
[www.143.ch](http://www.143.ch)  
[www.malreden.ch](http://www.malreden.ch)  
[www.psy.ch](http://www.psy.ch)

## Veranstaltungen Zwäg ins Alter im April

### Das merk ich mir – aber wie?

Montag, 11. April 2022, 13.30 bis ca. 15.30 Uhr  
Im Treff Badweg, Badweg 3, 3302 Moosseedorf, Tel. 031 859 58 80

### Gemeinsam statt einsam, Informationen zum «Umgang mit Schmerzen» mit anschliessendem Mittagessen

Dienstag, 12. April 2022, 10.30 Uhr  
Am Mittagstisch plus, Residenz Au Lac, Aarbergstrasse 54, 2503 Biel/Bienne, Tel. 032 328 29 00

### Ausflug

Donnerstag, 28. April 2022, 14.45 Uhr  
Feierabendtreff 60plus, Kontakt: René Setz, Tel. 079 627 79 77, [info@sozialeinnovation.ch](mailto:info@sozialeinnovation.ch)

Heidi Schmocker  
Gesundheitsförderung



## Vernetzung, Aktivitäten, Bewegung und Sport



Mit regelmässigen Bewegungsangeboten sowie spielerischen, den gegenseitigen Austausch fördernden Veranstaltungen im Bildungsbereich werden einsame und isolationsgefährdete Personen gezielt angesprochen.

Jedes Kursprogramm von Bildung und Sport enthält deshalb auch kostenlose oder kostengünstige Angebote, die ohne Anmeldung besuchbar und an öffentlich gut zugänglichen Orten stattfinden. Im Angebot stehen beispielsweise Sing- und Tanznachmittage, Spaziergänge in Gruppen, Jassen, Kegeln, gemeinsames Schachspiel sowie Mittagessen und ganztägige Ausflüge. Das gesamte Angebot finden Sie jeweils im aktuellen Kursprogramm «activ» und «activ in der Natur» oder <https://be.prosenectute.ch/de/freizeit.html>

# Willkommen an Bord Veronika Roos

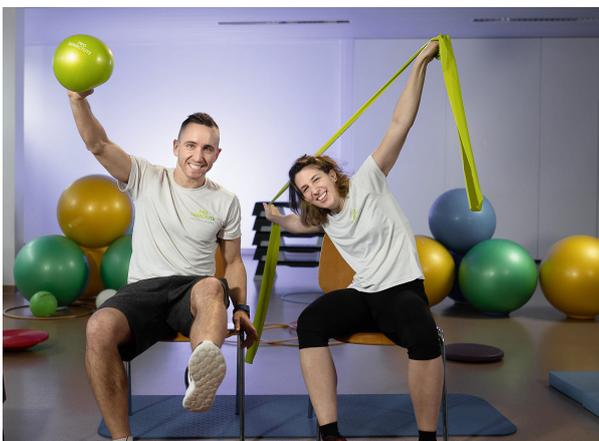


In den vergangenen drei Monaten wurde ich von meinem Vorgänger Reto Zaugg in einem 50%-Pensum behutsam an die spannenden Themen und Aufgaben des Bereichs Bildung und Sport herangeführt. Seit dem 1. Februar leite ich diesen Bereich nun in einem 100%-Pensum. Ich durfte in diesen ersten Monaten bereits sehr viele Personen kennenlernen, die sich mit viel Engagement und Herzblut für die Stiftung Pro Senectute Kanton Bern einsetzen. Mit demselben Engagement will auch ich meine Aufgaben in meinem Bereich angehen.

Vielleicht fragen Sie sich, was mich bewogen hat, von einer Eventorganisation wie den Solothurner Filmtagen zur Pro Senectute zu wechseln? Hat es mit dem eigenen Älterwerden zu tun oder demjenigen meiner Eltern? Wahrscheinlich hat beides meine Sicht auf das Alter verändert. In unserer Gesellschaft erhält dieses Thema einen immer höheren Stellenwert. Als Bereichsleiterin Bildung und Sport will ich mich dafür einsetzen, dass alt werden nicht gleichgesetzt wird mit sozialem Rückzug, gesundheitlichen Beschwerden und Hilfsbedürftigkeit. Ich möchte vielmehr den aktiven, selbständigen Menschen ins Zentrum rücken, der seine Zeit mit erfüllenden Tätigkeiten verbringt. Unsere Angebote von Bildung und Sport sollen ein sinnhaftes, erfülltes und lebensbejahendes Altern ermöglichen und die Inhalte unserer Kurse die Neugierde, Lebensfreude und Lebensqualität unserer «Bestager» erhalten und unterstützen.

Ich freue mich darauf, gemeinsam mit meinem Team, unseren zahlreichen Kurs- und Sportleitenden sowie den vielen Freiwilligen diese Ziele erfolgreich umzusetzen.

## Gymnastik im Wohnzimmer / Mitfinanzierung durch die Fördervereine Pro Senectute Kanton Bern



Mehrere Pro Senectute Organisationen der deutsch- und französischsprachigen Schweiz haben sich zu Beginn des Jahres 2021 zusammengeschlossen und die Fernsehshow «Gymnastik im Wohnzimmer» zum Mitturnen produziert. Mit grossem Erfolg!

Das TV-Angebot dient zur Bewegungsförderung, insbesondere für ältere Menschen. Es wird von zwei Spezialisten für angepasste körperliche Aktivität präsentiert und soll Menschen über 65 Jahren ermöglichen, ihre motorischen Fähigkeiten, ihre Kraft, ihr Gleichgewicht und ihre Mobilität zu erhalten oder zu verbessern. «Gymnastik im Wohnzimmer» bietet zwei Trainingsstufen (sanfte Gymnastik und dynamische Gymnastik).

«Gymnastik im Wohnzimmer» wird von Pro Senectute Arc jurassien entwickelt und dann in der gesamten französischen Schweiz über die regionalen Fernsehsender ausgestrahlt. Die Sendung wird übersetzt, damit sie in der Deutschschweiz (Bern, Freiburg, Zug, usw.) ausgestrahlt und auf ergänzenden Medien multipliziert werden kann. Die Sendung stellt die Verbindung zum regionalen Kursangebot vor Ort und zur Kampagne «sicher stehen – sicher gehen» her.

Aufgrund der hohen Zuschauerzahlen und der grossen Zufriedenheit bei der Zielgruppe war Pro Senectute Kanton Bern bemüht, eine tägliche Ausstrahlung auf Telebärn und TeleBilingue bis Ende 2022 sicherzustellen. Insbesondere unsere Fördervereine haben Pro Senectute bisher mit Spenden über CHF 17'500.00 unterstützt. Wir danken allen Spendern, die mit ihrem Beitrag ermöglichen, dass Seniorinnen und Seniorinnen weiterhin von unserem niederschweligen Gymnastikangebot in den eigenen vier Wänden profitieren können und dadurch fit bleiben.

Die Sendezeiten auf Telebärn und TeleBilingue finden Sie hier:

<https://be.prosenectute.ch/de/freizeit/bewegung-sport/Daheim-und-doch-zusammen-in-Bewegung.html>

## Alles beim Alten, nur einfacher – Der neue QR-Einzahlungsschein



Schon seit Sommer 2020 sind die neuen, sogenannten QR-Rechnungen im Umlauf. Es handelt sich dabei um die neuen Einzahlungsscheine mit QR-Code. Die orangen und roten Einzahlungsscheine werden ab dem 1. Oktober 2022 nicht mehr angenommen. Nach wie vor finden sich alle Zahlungsinformationen auf dem neuen Einzahlungsschein, mit dem weiterhin auch am Postschalter oder mit dem gelben Einzahlungsbüchlein bezahlt werden kann. Bei Fragen steht Ihnen Pro Senectute Kanton Bern gerne zur Verfügung.

Weitere Infos:

[www.prosenectute.ch/de/ratgeber/finanzen/neuer-einzahlungsschein.html](http://www.prosenectute.ch/de/ratgeber/finanzen/neuer-einzahlungsschein.html)

Zum Video:

[www.youtube.com/watch?v=9LhIidW-Ae8](https://www.youtube.com/watch?v=9LhIidW-Ae8)

### Podcast «Le bel âge – das schöne Alter»



**Das Alter betrifft uns alle. Doch was beschäftigt Menschen über 65?  
Was stellen sie sich für Fragen? Was gibt es für Lebensentwürfe?**

In ihrem Podcast beleuchtet die Journalistin Anne Moser Themen rund ums Altwerden wie zum Beispiel Seniorinnen und Senioren und die Sozialen Medien, Armut, Sex und Liebe im Alter, der Tod oder Gefängnisse für ältere Menschen. In der Folge vom 24. September gibt die Sozialarbeiterin Daniela Andreassi von der Beratungsstelle Biel Auskunft über die Armut im Alter.

# Helft uns mit beim Durchstarten!

Wie wir bereits im letzten Newsletter informiert haben, befindet sich der Bereich Services und Freiwillige im Wachstum. Aufgrund wegfallender Subventionen werden neue, nicht BSV-relevante, Dienstleistungen lanciert. Diese müssen nicht nur kostendeckend, sondern auch gewinnbringend sein. Nebst der Einführung von neuen Angeboten sollen zudem auch die bereits bestehenden Dienstleistungen möglichst allen Kundinnen und Kunden im gesamten Kanton Bern zur Verfügung stehen. Um diese Ziele zu erreichen, sind wir dabei, neue Angebote einzuführen und bestehende über den ganzen Kanton auszurollen. Gerne legen wir an dieser Stelle unser Augenmerk auf zwei neue und eine bereits bestehende Dienstleistung.

**Die Büroassistentenz** steht als kleine Schwester vom Administrationsdienst seit vergangenem Oktober im ganzen Kanton zur Verfügung. Über 40 freitätige Mitarbeitende wurden seit Sommer 2021 sorgfältig rekrutiert und stehen kompetent für einen Einsatz bereit. Die Büroassistentenz läuft unter dem Motto «Hilfe zur Selbsthilfe». Den Kundinnen und Kunden soll es nach dem punktuellen und zeitlich begrenzten Einsatz wieder möglich sein, ihre Büroarbeiten/Administration selbständig zu erledigen. Oftmals sind es unerwartete Situationen, die das Leben von einem Moment auf den anderen durcheinanderbringen, beispielsweise nach einem längeren Spitalaufenthalt und einer anschliessenden Reha. Die Post stapelt sich, die Rechnungen bleiben ungeöffnet und Rückforderungen werden nicht eingefordert... genau in solchen Situationen ist die Büroassistentenz eine gezielte Hilfe. Auch zum vorgängigen Ordnung schaffen für ein anschliessendes Administrations- oder Treuhanddienstmandat kann die Büroassistentenz eingesetzt werden.

Was die Büroassistentenz kleine Schwester ist, ist der neu lancierte **Treuhanddienst** quasi der grosse Bruder des Administrationsdienstes. Nebst der Erledigung sämtlicher anfallenden Aufgaben rund um die Finanzen und Administration umfasst das Angebot auch eine Einkommens- und Rentenverwaltung. Im Gegensatz zu Büroassistentenz und Administrationsdienst arbeiten wir hier mit Vollmachten und festangestellten Mitarbeitenden, welche sich den Aufgaben kompetent und mit viel Fachwissen annehmen. Bestehende Mandate gibt es seit Ende letztem Jahr bereits im Berner Oberland. Das Angebot steht seit anfangs Jahr allen Kundinnen und Kunden im gesamten Kanton Bern zur Verfügung.

Der **Reinigungsdienst** ist eine in der Region Biel bereits lange bestehende Dienstleistung, welche nun aktuell durch die Suche und Rekrutierung von neuen Mitarbeitenden erweitert wird. Regelmässig oder nach Bedarf führen die im Nebenerwerb angestellten Fachkräfte gründliche Reinigungen durch. Das Angebot bietet eine konstante persönliche Betreuung durch motivierte und vertrauenswürdige Mitarbeitende, welche auf die Wünsche der Kundinnen und Kunden eingeht. Diese unkomplizierte, ohne Vertragsbindung und Kündigungsfristen bestehende Dienstleistung wird ebenfalls bald im gesamten Kanton zur Verfügung stehen. Für EL-Bezüger, welche aus gesundheitlichen Gründen auf eine Reinigungshilfe angewiesen sind, können die anfallenden Kosten über die Ergänzungsleistung geltend machen.



Da ihr, liebe Leserinnen und Leser, in direktem Kontakt zu unseren möglichen Neukunden steht, freut es uns natürlich sehr, wenn ihr diese Dienstleistungen bekannt macht.

**Denn: nur gemeinsam sind wir stärker und können wachsen!**

*Regula Fuchser*  
Bereichsleiterin Services und Freiwillige

# Wir gestalten mit Ihnen den Wandel!



Auf den ersten Blick wirkt dieser Satz wie ein Slogan für den Verkauf einer Dienstleistung. Beim genaueren betrachten stellt man aber fest, er beschreibt treffend eine Kernaufgabe des Bereichs Gemeinwesenarbeit und Soziokultur von der Pro Senectute Kanton Bern. Nämlich, dass unsere Fachkräfte Akteuren und Akteurinnen stets auf Augenhöhe beim gestalten des Wandels unterstützen.

Im Zentrum stehen Themen rund ums Alter(n), wie zum Beispiel die Umsetzung und Gestaltung der Alterspolitik, sei es auf kantonaler, regionaler oder kommunaler Ebene. Gemeinsam sollen dabei betroffene Seniorinnen und Senioren, ihre Angehörigen, zivilgesellschaftliche Gruppen, Organisationen und Institutionen als Beteiligte das Alter(n)

aktiv gestalten können. Die Aufgabe unserer Fachkräfte ist, die Akteurinnen und Akteure zu unterstützen indem sie gemeinsam passende Ideen und Ziele erarbeiten, welche sich positiv auf das Leben der älteren Bevölkerung, ihren Angehörigen und das Zusammenleben verschiedener Generationen auswirken.

So geschieht es aktuell in der der Region Konolfingen (Gemeinden Freimettigen, Häutligen, Konolfingen und Niederhünigen), in den Gemeinden Lyss und Grosshöchstetten sowie für den Verein Choreo Oberaargau (Gemeinden Langenthal/Obersteckholz, Lotzwil, Melchnau, Thunstetten/Bützberg) wo unsere Fachkräfte Mandate führen.

Die heutigen Bedürfnisse von älteren Menschen sind vielfältiger geworden. Bedürfnisgerechte Ziele und Massnahmen zu definieren und umzusetzen ist für viele Akteurinnen und Akteuren eine grosse Herausforderung. Anfragen für Bedürfnis- und Bedarfsanalysen haben bei uns daher in den letzten Jahren zugenommen. Die Vielfalt im Alter(n) erfordert von den Fachkräften des Bereichs Gemeinwesenarbeit und Soziokultur bei den Analysen die Anwendung von unterschiedlichen (partizipativen) Methoden, Instrumenten und Vorgehensweisen. Dadurch gelingt es das Alter(n) aus unterschiedlichen Perspektiven zu betrachten und anhand der gesammelten Daten ein ganzheitliches Bild zu erhalten. Eine zentrale und oft angewendete Methode ist die Befragung der Seniorinnen und Senioren. Dabei wird ein Gespräch, welches immer mit der gleichen Inputfrage eröffnet wird, geführt. Die Befragten werden im Gespräch animiert, ihre Erfahrungen und Sichtweisen zu äussern und zu teilen. Anhand der verbalen und nonverbalen Aussagen und dank der Erfahrung unserer Fachkräfte, werden Bedürfnisse, Visionen und Ideen der Befragten sichtbar, auch wenn sie diese nicht immer wortwörtlich äussern. In jedem Sozialraum wird eine Melodie hörbar, die auf einen möglichen Handlungsbedarf hinweist. Und, obwohl sich die Inputfragen in den Analysen kaum unterscheiden, weisen die Ergebnisse immer wieder erhebliche Unterschiede auf. Dies verdeutlicht, dass sich bedürfnisgerechte Massnahmen nur definieren und umsetzen lassen, wenn Betroffenen und Beteiligte ihre Bedürfnisse einbringen können.



Mit dem demografischen Wandel hat das Alter(n) in unserer Gesellschaft bereits an Bedeutung gewonnen und wird in Zukunft noch wichtiger werden. Kommunale und regionale Altersleitbilder sind dabei ein zentrales Instrument, um diesen Wandel aktiv und erfolgreich zu gestalten. Damit die Altersleitbilder den Bedürfnissen entsprechen, ist es unumgänglich, dass Betroffene in die Gestaltungsprozesse einbezogen werden.

Wir gestalten mit Ihnen den Wandel ist deshalb für uns in der Gemeinwesenarbeit und Soziokultur viel mehr als ein Slogan. Es ist ein übergeordnetes Ziel, ja ein Versprechen, für eine gelebte Partizipation, für nachhaltige Lösungen!

*Christa Schönenberger*  
Gemeinwesenarbeit

# Mit jeder Kugel Freude verschenkt..

Auch wenn die Teilnahme von Pro Senectute Kanton Bern am sozialen Wintermarkt im Innenhof des Generationenhauses bereits einige Wochen hinter uns liegt, kann auf eine erfolgreiche Aktion zurückgeblickt werden. Während den fünf Tagen, an denen wir an einem Informationsstand präsent waren und Weihnachtskugeln verkauft haben, konnten trotz Wetterpech rund CHF 1'800 gesammelt werden. Der Pro Senectute Weihnachtsbaum füllte sich stetig mit Weihnachtskugeln!

Mit den Spendeneinnahmen wurden Geschenkkörbe hergestellt und vulnerable Menschen aus dem Kanton Bern vor Weihnachten damit überrascht. Die Freude bei den beiden Damen, die sich für ein Foto zur Verfügung gestellt haben, war gross. Wir sind sicher, allen beschenkten Personen mit dem unverhofften Geschenk ein etwas aussergewöhnliches Weihnachten beschert zu haben.



# Warum der Förderverein gerade Sie braucht



Nach ihrer Umstrukturierung befindet sich die Stiftung Pro Senectute Kanton Bern immer noch in der Aufbau-phase. Gerade jetzt ist sie auf die Unterstützung durch die regionalen Fördervereine besonders angewiesen. In der Region Bern ist das der Förderverein, in dem Sie, werte Leserinnen und Leser dieses Newsletters, Mitglied sind.

Die Fördervereine sind als Botschafter von Pro Senectute tätig. Als solche unterstützen sie die Ziele der Stiftung. Auf welche Art und Weise sie das tun, ist den einzelnen Fördervereinen freigestellt. Wie sie die Lage der älteren Menschen verbessern, die Solidarität zwischen den Ge-

nerationen stärken, Beziehungsnetze aufbauen und der Stimme der Älteren Gehör verschaffen wollen, entscheiden die Fördervereine aufgrund der Bedürfnisse in ihrer Region, für uns also Stadt und Region Bern.

Für die Umsetzung dieser Ziele brauchen wir Sie.

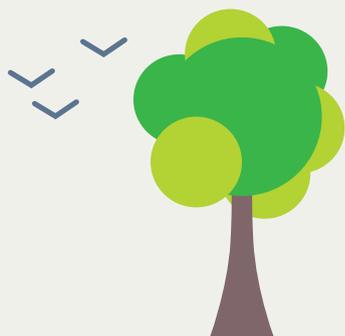
Wir brauchen Sie als Mitglied. Machen Sie Werbung für den Förderverein Pro Senectute Region Bern. Eine einfache Möglichkeit, dies zu tun, besteht darin, dass Sie diesen Newsletter an Ihre Freunde und Bekannten weiterleiten. Jedes Neumitglied ist eine Stimme mehr für Pro Senectute.

Wir brauchen aber auch Ihr Engagement und Ihre Ideen. Haben Sie vielleicht einen originellen Vorschlag, wie man die Solidarität zwischen den Generationen verstärken könnte? Oder haben Sie ein besonderes Talent zum Netzwerken? Oder haben Sie Lust und Zeit, an einem kantonalen Tag der Pro Senectute-Fördervereine oder im Vorstand des Fördervereins Pro Senectute Region Bern mitzuwirken? Dann melden Sie sich bitte bei uns, am besten via E-Mail [fvregionbern@be.prosenectute.ch](mailto:fvregionbern@be.prosenectute.ch).

Der Förderverein Pro Senectute Region Bern dankt Ihnen für Ihr Interesse.

*Synes Ernst,  
Vorstandsmitglied Förderverein Pro Senectute Region Bern*

## Helfen Sie mit, die Umwelt zu schützen



Um Papier und Druckkosten zu sparen, teilen Sie uns doch Ihre E-Mailadresse mit, damit wir Ihnen den Newsletter (zwei Mal pro Jahr) in Zukunft per E-Mail zustellen können. Vielen Dank!

Meldung an Förderverein Region Bern  
[fvregionbern@be.prosenectute.ch](mailto:fvregionbern@be.prosenectute.ch)

# Versand «Zeitlupe»



Vor der Fusionierung der Pro Senectute Organisationen im Kanton Bern hat jede Regionalstelle individuell geregelt, wer von den Mitarbeitenden Anrecht auf eine gratis Zeitschrift «Zeitlupe» hat. Die Geschäftsleitung hat beschlossen, die Abonnenten Regelung zu harmonisieren. Gerne würde Pro Senectute Kanton Bern allen Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern ein Abonnement spendieren, doch dies würde den Budgetrahmen sprengen. Die Geschäftsleitung hat daher entschieden, dass ab Frühling 2022 dieses Privileg allen freiwilligen Mitarbeitenden, die keinen Lohn beziehen, zugutekommt.

Wer die «Zeitlupe» ab diesem Jahr nun nicht mehr erhalten wird, kann die Zeitschrift unter folgender Adresse abonnieren:

## Redaktion Zeitlupe

Schulhausstrasse 55, Postfach 2199, 8027 Zürich  
Telefon 044 283 89 13 oder [info@zeitlupe.ch](mailto:info@zeitlupe.ch)