

Herbst/Winter 2024

**PRO  
SENECTUTE**  
GEMEINSAM STÄRKER

# NEWSLETTER

Freiwillige/  
Sport- und  
Kursleitende

## Danke, DANKE, DANKE – jeden Tag, aber besonders heute...

Editorial

**Liebe Freiwillige**  
**Liebe Freitätige, Sport- und Kursleitende**  
**Liebe Reinigungsmitarbeitende**

Unterstützung in der Administration? Eine frisch geputzte Wohnung? Steuererklärungen ausfüllen? Generationenübergreifendes Engagement im Klassenzimmer? Oder doch lieber ein Einsatz als Sport- oder Kursleitung? Ohne Sie wäre das alles unmöglich – daher spreche ich Ihnen hier einmal mehr meinen grossen Dank aus.

Freiwilligenarbeit hat viele Gesichter – so gibt es informelle Freiwilligenarbeit, beispielsweise wenn Sie Ihrem Nachbarn helfen, Lampen aufzuhängen oder die Kinder Ihres Bruders hüten – und die formelle – also die Freiwilligenarbeit im Rahmen einer Institution: das, was Sie mit Ihrem Engagement bei der Pro Senectute Kanton Bern tun. Beide Arten der Freiwilligenarbeit sind wichtig, und unsere Arbeit wäre nicht möglich, wenn nicht Sie sich immer wieder freiwillig verpflichten würden, ältere Menschen zu unterstützen. Dieses Engagement ist von unschätzbarem Wert – für die Menschen, die von Ihnen Unterstützung erhalten, aber auch für uns, weil Sie damit sicherstellen, dass wir unsere Dienstleistungen anbieten können.

Für mich – noch ziemlich neu mit dabei bei Pro Senectute Kanton Bern – war dieses Engagement, die Kompetenz und die langjährige Treue am Dankes Anlass im Juni stark sicht- und spürbar. Ich hatte an diesem Tag viele Gespräche mit beeindruckenden und engagierten Freiwilligen und mir wurde einmal mehr bewusst, was den Charakter der Pro Senectute Kanton Bern ausmacht: Engagement, Zugewandtheit und eine positive Grundhaltung.

Sie, als Freiwillige bei unserer Institution, motivieren mich – und ich weiss, dass das für viele unserer Mitarbeitenden so ist. Ich hoffe, dass wir noch ganz lange aufeinander zählen dürfen und wünsche Ihnen zum heutigen Tag der Freiwilligen (5.12.) eine anregende Lektüre.

Herzliche Grüsse, Julien Neruda



**Pro Senectute Kanton Bern**

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

Spendenkonto  
IBAN CH98 0900 0000 3000 0890 6



# Ein roter Teppich für die Freiwilligen

Pro Senectute Kanton Bern kann auf die Unterstützung von 888 Freiwilligen und Freitägigen, 46 Reinigungsmitarbeitenden sowie 571 Kurs- und Sportgruppenleitenden zählen, um ihr vielfältiges Angebot umzusetzen.

Diesen engagierten Menschen gebührt unser grösster Dank – und daher organisieren wir alle drei Jahre einen Dankes Anlass für sie. In diesem Jahr fand der Dankes Anlass am 6. Juni in der Alten Reithalle in Thun statt. Wir durften mehr als 500 Freiwillige herzlich willkommen heissen und rollten ihnen wortwörtlich den roten Teppich aus – dieser symbolische Akt unterstrich die Wertschätzung, welche wir für alle diese engagierten Menschen haben. Schliesslich wären ohne deren Engagement viele Angebote von Pro Senectute Kanton Bern nicht durchführbar.

Der Tag bot nicht nur die Gelegenheit zum persönlichen Austausch, sondern auch ein abwechslungsreiches Programm. So sorgte das Pro Senectute Orchester für musikalische Unterhaltung. Und ein besonderes Highlight war der Auftritt des Komikers Gerhard Tschan, der mit seinem humorvollen Programm für viele Lacher und eine ausgelassene Stimmung sorgte.

Im Anschluss an das offizielle Programm konnten die Teilnehmenden den Abend bei einem reichhaltigen Apéro ausklingen lassen. Die Gelegenheit wurde ge-

nutzt, um gemeinsam auf die erfolgreiche Zusammenarbeit anzustossen und sich in lockerer Atmosphäre auszutauschen.

Ein herzliches Dankeschön geht an alle, die einen wesentlichen Beitrag dazu geleistet haben, dass dieser Tag in positiver Erinnerung bleibt.

Pro Senectute Kanton Bern freut sich darauf, auch in Zukunft auf die Unterstützung der Freiwilligen, freitägigen Mitarbeitenden sowie der Reinigungsmitarbeitenden und Kurs- und Sportgruppenleitenden zählen zu können. Gemeinsam blicken wir einer weiterhin erfolgreichen Zusammenarbeit entgegen und hoffen auf viele weitere Jahre des engagierten Miteinanders.

PS: Wir sind aktuell an der Entwicklung eines Handbuchs zur Freiwilligenarbeit. Ihre Rückmeldungen im Rahmen der Erfahrungsaustausche und des Dankes Anlasses arbeiten wir laufend in dieses Dokument ein.

*Alma Pivac*  
Kordinatorin Services und Freiwillige



# 104/38/1

Pro Senectute Kanton Bern blickt auf eine lange Geschichte zurück: Vor 104 Jahren (1920) wurde in Bern der «Verein für das Alter Bern-Stadt» gegründet. Die 38 letzten Jahre hat Marcel Schenk die Institution geprägt – und nun bin ich seit einem Jahr gemeinsam mit der Geschäftsleitung verantwortlich für unsere Geschicke.



2024 – ein neuer Anfang für mich, ein weiteres Jahr in der langen Geschichte von Pro Senectute Kanton Bern. Zwar bin ich schon seit November 2023 mit Marcel Schenk mitgelaufen, aber die Übergabe der Geschäfte und mein Bezug des Eckbüros am 1. Januar markierten den Moment, an dem ich eigenständig durchstarten durfte. Dieses Jahr war für mich geprägt davon, dass ich viel Neues sehen und viele Menschen kennenlernen durfte.

## Insgesamt waren für mich 2024 drei Themen besonders prägend

**1. Together 21, 22, 23, 24... und darüber hinaus:** Ich wachse in die Pro Senectute Kanton Bern, an ihr, und sie auch mit mir. Die Zusammenführung ist zwar drei Jahre her, aber zusammengewachsen sind wir noch nicht komplett – ich hoffe, unser Wir-Gefühl wird noch stärker – denn gemeinsam können wir unser volles Potential ausschöpfen.

**2. Politik, Demografie und Finanzierung:** Berns Altersstrategie schläft den Dornröschenschlaf – obwohl klar ist, dass wir uns das aufgrund der demografischen Entwicklung eigentlich nicht leisten können. Mein grösster Finanzierungswunsch wäre, dass die Subventionen von Bund und Kanton entsprechend der grösser werdenden Gruppe Nutzniessenden angepasst wird – und ich setze mich dafür ein. Allerdings braucht es langen Atem und der Erfolg ist nicht garantiert.

**3. Strategie 2026–2030:** Wohin gehen wir? Eine grosse, spannende Frage! Die Vorbereitung und der Kick-Off des Strategieprozesses hat mich in der zweiten Jahreshälfte in Beschlag genommen. Nun sind wir gut aufgegleist und freue mich auf spannende Inputs, innovative Ansätze und weitreichende Entscheide.

Ihr alle, die Ihr mit ein Stück Pro Senectute Kanton Bern seid und die Geschicke, Kultur und das Wesen der Institution prägt, hilft mir dabei, Pro Senectute Kanton Bern zu verstehen und zu definieren, wohin unser Weg in Zukunft gehen wird. Ich freue mich auf unseren weiteren gemeinsamen Weg.

*Julien Neruda*



## Caregivers Peer-Unterstützung für Verding- und Heimkinder

Ob Verding- oder Heimkinder – Betroffene von fürsorglichen Zwangsmassnahmen haben viel Leid und Unrecht erlebt. Die meisten von ihnen sind heute zwischen 70 und 90 Jahre alt. Sie sind je länger je mehr auf fremde Hilfe angewiesen, sei dies in den eigenen vier Wänden oder in einem Alters- oder Pflegeheim.

Viele befürchten, dass sie im Alter wieder fremdbestimmt werden und mit ihrer speziellen Lebensgeschichte, die oftmals von Missbrauch und Misshandlungen geprägt ist, bei den Behörden sowie in den Alters- und Pflegeheimen wenig Verständnis finden. Um die Situation für Betroffene von fürsorglichen Zwangsmassnahmen zu verbessern, starteten die Guido Fluri Stiftung und Pro Senectute Kanton Bern das Selbsthilfeprojekt «Caregivers». Der Kern ist die Schulung von ehemaligen Verdingkindern im Peeransatz, damit sie andere, verletzliche ehemalige Verdingkinder unterstützen können.

Das Projekt beinhaltet folgende Aktivitäten:

- Ausbildung von Betroffenen zu Caregivers
- Einsatz von ausgebildeten Caregivers, Aktivitäten in 2er-Teams
- Einbezug der Angebote von Pro Senectute Kanton Bern
- Vorträge und Beratungen für Alters- und Pflegeheime
- Webseite & andere Kommunikationsmittel

Die Evaluation zeigt, dass das Projekt genutzt wird. Von einer kurzen telefonischen Beratung über eine Weiterweisung an ein bestehendes Regelangebot bis hin zu Begleitungen, die teilweise andauernd sind, ist alles möglich. Das Projekt setzt die Guido Flury Stiftung gemeinsam mit Pro Senectute Kanton Bern um – mit finanzieller Unterstützung des Bundesamtes für Justiz.

[www.caregivers.ch](http://www.caregivers.ch)

*Sandra Hofer Sanchez, Teamleiterin  
Gemeinwesenarbeit / kommunale Altersarbeit*

## Integriert versorgt – im Herzen von Biel

Der Bedarf an Gesundheitsdienstleistungen für ältere Menschen mit chronischen Krankheiten steigt stetig. Das Spitalzentrum Biel (SZB) plant daher ein ambulantes Zentrum in der Nähe des Bahnhofs Biel: Das «Maison de la santé».

Mit einer Verlagerung von stationärer zu ambulanter Behandlung sollen im Schweizer Gesundheitswesen Kosten gesenkt werden können. Durch medizinischen Fortschritt und neue Finanzierungsvorgaben wird dieser Trend verstärkt. Im «Maison de la santé» soll ab 2027 auf vier Stockwerken mit insgesamt rund 8000m<sup>2</sup> Fläche eine breite Palette an Dienstleistungen in den medizinischen Bereichen Neurologie, Pneumologie und Geriatrie angeboten werden. Ziel des «Maison de la santé» ist es, die Kundinnen und Kunden von einer allfälligen Diagnosestellung über die Behandlung bis zur Nachsorge umfassend zu betreuen. Damit wird der Zugang zur Gesundheitsversorgung für die Bieler Bevölkerung erleichtert und die Koordination der Versorgung optimiert. Ergänzt wird das medizinische Versorgungsangebot des Spitalzentrums Biel durch Dienstleister wie beispielsweise Pro Senectute Kanton Bern, Spitex und die Lungenliga. Damit wird im «Maison de la santé» auch Gesundheitsförderung, Sozial-



© Kimball AG

arbeit und Informationsvermittlung Raum haben – ein Schritt in die richtige Richtung.

Wir freuen uns darauf, in rund drei Jahren im «Maison de la santé» einziehen zu können. Mit unserem vielfältigen Angebot können wir dort Hand in Hand mit anderen Dienstleistern dafür sorgen, dass die Selbstbestimmung, Selbstständigkeit und Würde der älteren Bevölkerung in der Region Biel-Bienne gestärkt und erhalten werden.

*Sven Deck, Bereichsleiter Zentrale Dienste*

# Inklusion und Diversität bei Pro Senectute Kanton Bern

In einer vielfältigen Gesellschaft erkennen wir an, dass auch ältere queere Menschen spezielle Bedürfnisse haben. Das Ziel von Pro Senectute Kanton Bern ist, Hürden abzubauen, damit sich alle Menschen in unseren Angeboten wohlfühlen und Unterstützung und Akzeptanz erfahren.

queerAltern Bern hat im Januar dieses Jahres einen Austausch mit Pro Senectute Kanton Bern initiiert. Ziel war, die Unterstützung älterer queerer Menschen zu fördern und zu sehen, wo unkompliziert Hürden abgebaut und Angebote zugänglicher gemacht werden können. Die zentralen Themen, die Pro Senectute Kanton Bern mit queerAlternBern bearbeitet hat, sind Sensibilisierung, Sichtbarkeit und Vermeidung von Diskriminierung.

Pro Senectute Kanton Bern ist dankbar für den Austausch mit queerAlternBern und sieht es als ihre Aufgabe an, aktiv zur Förderung von Inklusion beizutragen. So entstand bei Pro Senectute Kanton Bern eine Projektgruppe, an der sich nahezu alle Geschäftsfelder beteiligen. Damit wird Diversität und Inklusion effektiv als Querschnittsthema behandelt und in allen Kontexten verankert.

Wir sind weiterhin in der Auseinandersetzung mit diesen Themen und setzen Massnahmen um, die die Bedürfnisse von queeren älteren Menschen besser aufnehmen. Mit diesem Engagement bekennen wir uns dazu, dass wir als moderne, inklusive Organisation funktionieren wollen. Und es ist ein wichtiger Schritt in Richtung Chancengerechtigkeit – nicht nur, aber auch für queere Menschen. Als verlässliche Partnerin in der Seniorenarbeit stellen wir uns den gesellschaftlichen Veränderungen und sind ein Teil davon.

Falls Sie weitere Inputs und Ideen zur Diversität haben, freuen wir uns auf Ihre Nachricht an: [weiterbildung@be.prosenectute.ch](mailto:weiterbildung@be.prosenectute.ch)

Mehr zu queerAlternBern: [www.queeralternbern.ch](http://www.queeralternbern.ch)

*Karin Guggenheim*  
*Leiterin Aus- und Weiterbildung*



# Schneesport: Auch hier gilt – Probieren geht über Studieren

Sie bewegen sich gerne im Schnee und an der frischen Luft, haben aber schon lange keinen Schneesport mehr gemacht? Langlauf, Schneeschuh-Laufen oder Winterwandern würde Sie reizen?

**Schnuppertag**  
Mittwoch,  
15. Januar 2025  
Anmeldeschluss  
13.12.2024

Am Schneesport-Schnuppertag von Pro Senectute Kanton Bern können Sie diese Aktivitäten unverbindlich ausprobieren. Mit dabei sind unsere erfahrenen Schneesportleitenden, die Ihnen mit Rat und Tat zur Seite stehen.

Der Durchführungsort Sunnbüel ist ein schneesicheres Hochplateau oberhalb von Kandersteg mit wunderbarer Aussicht. Die Aktivitäten dauern jeweils rund 1½ Stunden und Sie können sich für zwei der drei Aktivitäten anmelden.



Beim **Schneeschuh-Laufen** machen wir eine einfache Tour mit wenig Höhendifferenz. Unsere Leitenden geben Ihnen die wichtigsten Informationen zu Material und Technik, damit Sie auf den Schneeschuhen gut vorankommen.



Beim **Langlauf** gibt's eine kurze Einführung in die klassische Technik oder in die Skating-Technik. Danach können Sie das Gelernte ausprobieren.



Die **geführte Wanderung** glänzt mit wenig Höhendifferenz und viel Charme – geniessen Sie die Arvenwälder und Aussicht auf dem wunderbaren Sunnbüel.

Als Mittagessen können Sie ein Picknick mitbringen oder im Bergrestaurant Sunnbüel einkehren. Für CHF 18.- pro Person gibt es dort ein einfaches Mittagsmenü. Die Durchführung des Schneesport-Schnuppertags wäre ohne die Fördervereine Thun und Umgebung und Frutigland-Niedersimmental nicht möglich – vielen Dank für die Unterstützung.

Weitere Informationen und Anmeldung auf unserer Webseite oder beim Kurssekretariat:

Pro Senectute Kanton Bern  
Kurssekretariat Berner Oberland  
Malerweg 2, 3602 Thun  
Telefon 033 226 70 70  
b+s.oberland@be.prosenectute.ch

**[www.be.prosenectute.ch/de/kurse-und-aktivitaeten/flyer-sport-und-bildungsangebote-und-geselligkeitstreffe](http://www.be.prosenectute.ch/de/kurse-und-aktivitaeten/flyer-sport-und-bildungsangebote-und-geselligkeitstreffe)**

*Renate Niklaus, Koordinatorin Sport*  
*Nathalie Baumgartner, Leiterin Ferien, Ausflüge & Events*

# Schlagkräftig in Balance – auch im Alter

Kung Fu – bei Pro Senectute ...? Als ich von einer Freundin erfuhr, dass Pro Senectute Kanton Bern neu einen Kung Fu-Kurs anbietet, war ich doch etwas erstaunt – das braucht doch Kraft, Koordination und Schnelligkeit!

Da ich in jüngeren Jahren bereits Erfahrungen mit einer asiatischen Kampfsportart gemacht hatte und mir das damals schon sehr gut getan hat, habe ich mich sofort angemeldet.

So stand ich also in der ersten Lektion im Wushu-Zentrum auf der Matte, – heute nunmehr mit ca. zwanzig Kilo zusätzlich auf den Rippen – und staunte über meine fiten (und ziemlich schlanken) KurskollegInnen, die eifrig im Rahmen ihrer Möglichkeiten mitmachten. Frau Yongmei Wu, die sympathische Kung Fu-Trainerin, zeigte uns die Stellungen sehr genau und erklärte uns auch die Logik der Bewegungen. Das war schon zum Zuschauen toll – Frau Yongmei Wu beherrscht das Kung Fu perfekt.

Für mich persönlich ist Kung Fu genau das Richtige, weil es unter anderem Beweglichkeit, Achtsamkeit und Konzentration fördert, gerade das, was mir guttut und ich brauche. Und ich mache es einfach gern, obwohl ich sonst eher ein Bewegungsmuffel bin. Ein weiterer grosser Pluspunkt für mich ist, dass man es gut zuhause üben kann: mit Flamenco und Tennis ging das nicht so gut. Nun freue ich mich jedenfalls auf die nächste Lektion!

*Eine zufriedene  
Kursteilnehmerin*



# www.be.prosenectute.ch – dort, wo das Internet nett ist

## Alles neu, macht der... September

Seit dem 2. September 2024 haben wir eine neue Webseite. Unser Ziel war, die Benutzerfreundlichkeit zu verbessern und die Inhalte zugänglicher und übersichtlicher darzustellen. Dies mit einem modernen, schlichten Erscheinungsbild, das die Vielfalt unserer Beratungs- und Entlastungsangebote sowie Kurse, Aktivitäten und Events optimal zur Geltung bringt.

## Klar strukturiert & übersichtlich

Eine klare und übersichtliche Navigation im Header-Bereich erleichtert den Zugang zu unseren Angeboten. Die Webseite ist nun thematisch strukturiert. Besucherinnen und Besucher finden ohne Umwege den gewünschten Inhalt, beispielsweise die aktuellen Kurse, Veranstaltungen und spannende News rund um das Alter und Altern. Auch unsere vielseitigen Angebote – von der Sozialberatung bis hin zu den Entlastungsangeboten im Alter – sind nun leichter zu finden.

## Der neue Star: die Kurssuche

Besonders viel Wert haben wir auf die neue Kurssuche gelegt, diese ist jetzt übersichtlicher und informativer. So sieht man z.B. für jeden Kurs auf einen Blick, ob noch freie Plätze verfügbar sind oder ob eine Warteliste besteht. Besonders zufrieden sind wir mit dem neuen Suchfilter: Finden Sie Ihren gewünschten Kurs – ob in Ihrer Nähe, an spezifischen Tagen und Uhrzeiten, oder natürlich nach Ihren Interessen sortiert.

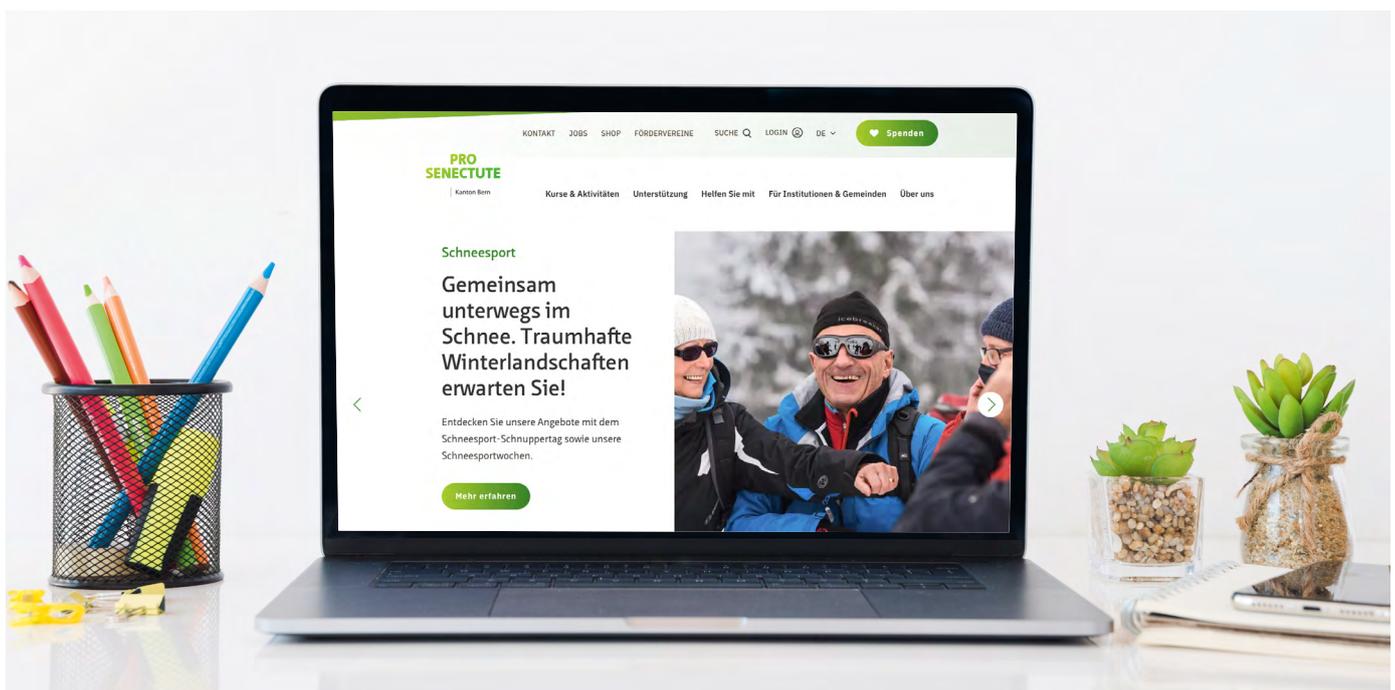
Schauen Sie vorbei!

Wir freuen uns auf Ihren Besuch unter:

**[www.be.prosenectute.ch/de](http://www.be.prosenectute.ch/de)**

*Sven Boillat*

*Sachbearbeiter Marketing und Kommunikation*



## Altersstrategie Kanton Bern

Die Motion von Martin Lerch, die Altersstrategie aus dem Jahr 2016 zu aktualisieren, integrierte Altersversorgung zu fördern und Anreize zur regionalen Kooperation zu schaffen, wurde im Januar 2024 angenommen. Allerdings argumentiert der Regierungsrat, dass die geforderten Aspekte in anderen Projekten umgesetzt würden und vor Abschluss dieser Projekte eine Überarbeitung nicht zielführend sei. Daher wird erst nach dem Abschluss diverser Strategien und Projekte eruiert, ob die Motion wie gewünscht umgesetzt wird. Wir finden das natürlich schade – ein strategisches, koordiniertes Vorgehen in unserem Kanton wäre wünschenswert.

## Sichtbare Fachorganisation

Pro Senectute Kanton Bern ist als Fachorganisation für Altersfragen sichtbar. So hat zum Beispiel Andrea Zanetti, Teamleiter Sozialberatung, beim Chat vom Kassensturz mitgewirkt. Oder im Radio60plus hat Corina Kuonen, Sozialarbeiterin, an einer Sendung zum Thema Vorsorgeauftrag mitgemacht.

[www.srf.ch/sendungen](http://www.srf.ch/sendungen)



[www.radio60plus.ch/vorsorgeauftrag](http://www.radio60plus.ch/vorsorgeauftrag)



## Gymnastik im Wohnzimmer

Unsere Bewegungssendung, die in den letzten vier Jahren viele Menschen durch den Alltag begleitet hat, läuft noch bis am 7. Mai 2025. Danach wird sie nicht mehr ausgestrahlt, steht aber auf unserer Webseite weiterhin zur Verfügung.



Zu den Sendungen:

[www.be.prosenectute.ch/de/kurse-und-aktivitaeten](http://www.be.prosenectute.ch/de/kurse-und-aktivitaeten)



## Statistik

Älter werden und Alter in der heutigen Gesellschaft – eine umfassende Publikation, die Statistiken mit der «Alterslupe» analysiert.

[www.bfs.admin.ch](http://www.bfs.admin.ch)



## Zu guter Letzt



## Worin liegt das Glück des Älterwerdens?

Ein spannendes Gespräch mit Elke Heidenreich in der Sternstunde Philosophie auf SRF (24.8.2024)

[www.srf.ch/play/tv/-/video](http://www.srf.ch/play/tv/-/video)

