

Herbst/Winter 2024

**PRO
SENECTUTE**
GEMEINSAM STÄRKER

NEWSLETTER

Mit-
arbeitende

Editorial

AKDDESIET-2020-LIDS- 460'000-SUSDÜ-80-JAS-2050- WE-1'100'000-SGBFSW-2050-C-11-DB-80-JOÄS

(Abkürzung für: Alle kennen die demographische Entwicklung, sie ist eine Tatsache, **2020** lebten in der Schweiz **460'000** Seniorinnen und Senioren, die über **80** Jahre alt sind. **2050** werden es **1'100'000** sein. Gemäss Bundesamt für Statistik werden **2050** ca. **11%** der Bevölkerung **80** Jahre oder älter sein.)

Liebe Mitarbeiterinnen, liebe Mitarbeiter

UJ? (und jetzt?)

Jetzt ist der richtige Moment, Weichen zu stellen. Die Unterstützungsangebote und -leistungen für SeniorInnen werden sukzessive ausgebaut und weiterentwickelt, sodass sie auch in Zukunft selbstbestimmt und in Würde altern und am gesellschaftlichen Leben teilhaben können.

SURW! (schön und richtig wärs!)

Aber weit davon entfernt. Am 12. März 2024 hat zwar der bernische Grossrat die Motion «Altersstrategie 2016 aktualisieren» einstimmig ohne Enthaltungen (!) angenommen, aber die Antwort des Regierungsrates hält unmissverständlich fest: «Sind diese Arbeiten [zur Gesundheitsstrategie] erst einmal beendet, kann die Gesundheits-, Sozial- und Integrationsdirektion des Kantons Bern eruieren, in welchen Bereichen noch Handlungsbedarf besteht, um den Forderungen dieser Motion nachzukommen.»



Julien Neruda
Vorsitzender der Geschäftsleitung
Pro Senectute Kanton Bern

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





Also: Kein Bericht, keine Strategie, keine Entscheidungen, keine Massnahmen, kein Ausbau, keine Weiterentwicklung. Also nichts.

Am 4. Juni 2024 hat der Ständerat das Postulat «Überarbeitung und Aktualisierung der nationalen Alterspolitik» angenommen und dem Bundesrat überwiesen.

Also: Ein Bericht und eine Strategie. Also nicht viel und gemäss Parlamentsgesetz hat der Bundesrat nun 2 Jahre Zeit, um den Postulatsbericht zu verfassen.

AAUTT?NW! (also abwarten und Tee trinken? No way!)

Denn: AKDDESIET-2020-LIDS-460'000-SUSDÜ-80-JAS-2050-WE-1'100'000-SGBFSW-2050-C-11-DB-80-JOÄS.

Wir werden...

...Politik machen, aber nicht auf die Politik warten (so viel Tee verträgt niemand!),

...auf unser Fachwissen und unsere Erfahrungen aufbauen,

...wissenschaftliche Grundlagen und Best Practice Beispiele beiziehen, und mit unserer neuen PS BE-Strategie die Unterstützungsangebote und -leistungen

für SeniorInnen sukzessive ausbauen und weiterentwickeln, sodass die Seniorinnen und Senioren auch in Zukunft selbstbestimmt und in Würde altern und am gesellschaftlichen Leben teilhaben können.

Apropos wissenschaftliche Grundlagen, ich empfehle wärmstens die Lektüre der umfassenden und kürzlich erschienenen Studie «Älter werden und Alter in der heutigen Gesellschaft» (Bundesamt für Statistik, Universitäten NE und FR, SAGW und Akademie der Wissenschaften). Darin habe ich u.a. erfahren, dass wir auch in Zukunft auf unsere freiwilligen Mitarbeitenden zählen können, denn die Beteiligung der älteren Bevölkerung nimmt zu!

Danke für euren Einsatz und ich freue mich, gemeinsam die anstehenden Herausforderungen anzupacken.

Herzliche Grüsse
Julien Neruda



Leitwolf, Scheffin oder «dä da obe»?

Jede Organisation, jedes Team braucht Führung. Aber was ist Führung – und wie erlebe ich sie als Untergebene oder Untergebener und wie als Führungsperson?

Eine Frage, die alle unter uns ein wenig (oder sehr) anders beantworten würden. Um etwas Klarheit, Selbstverständnis und Reflektion im Führungsalltag zu erhalten, haben dieses Jahr sämtliche Führungspersonen der Pro Senectute Kanton Bern an einer Führungsweiterbildung teilgenommen.

Die Idee davon war, sich einerseits gemeinsam mit den Grundsätzen der Führungszusammenarbeit auseinanderzusetzen und sich zu fragen: Wie gehen wir damit um? Haben wir eine gemeinsame Praxis? Falls nein, wollen wir eine entwickeln?

Im Zentrum der drei Weiterbildungstage stand die Idee, dass Führung ein lernbares Handwerk ist und sich alle weiterentwickeln können, um am Ende bessere Führungspersonen zu sein.

Im ersten Teil stand die Auseinandersetzung mit verschiedenen Persönlichkeitstypen im Zentrum. Welche Persönlichkeitsmerkmale bringe ich mit? Was passt gut zusammen mit anderen Personen im Team? Was nicht so? Wie kann ich damit umgehen?

Im zweiten Teil ging es um Situationen im Alltag. In der konkreten Betrachtung von Führungsinstrumenten und Situationen konnten die Führungspersonen ihre

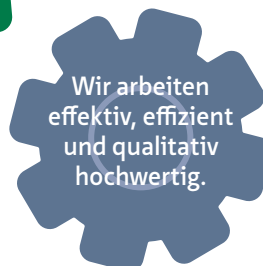


eigenen Themen reflektieren und erhielten Impulse zu neuen Herangehensweisen. In einer Peer-Supervision wurden ganz konkrete Themen aus dem Führungsalltag besprochen.

Der dritte Teil schliesslich umfasste eine Rekapitulation des Gelernten und die Entscheidung, wie in Zukunft weitergegangen wird in der Führungsentwicklung.

Der gesamte Prozess hat den Führungspersonen geholfen, sich in ihrer Rolle klarer zu sehen und sich ganz konkret mit den Führungsgrundsätzen der PS BE auseinanderzusetzen. Nicht zuletzt hilft das uns, weiter zu einer Einheit zu werden und als PS BE näher zusammenzurücken – ob als Sippe, Rudel, Schwarm, Herde oder Kolonie.

Julien Neruda
Vorsitzender der Geschäftsleitung
Pro Senectute Kanton Bern



jne-Bericht: pünktlich auf den Winteranfang

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, helft 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 fürsorgerischen 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 fürsorgerischen 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 Fluri Stiftung gemeinsam mit Pro Senectute Kanton Bern um – mit finanzieller Unterstützung des Bundesamtes für Justiz.

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 ambulanter 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 8000m² 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-



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

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

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



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.



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 Mittagmenü. Die Durchführung des Schneesport-Schnuppertags wäre ohne die Fördervereine Thun und Umgebung und Frutigland-Niedersimmental nicht möglich – vielen Dank für die Unterstützung.

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

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.

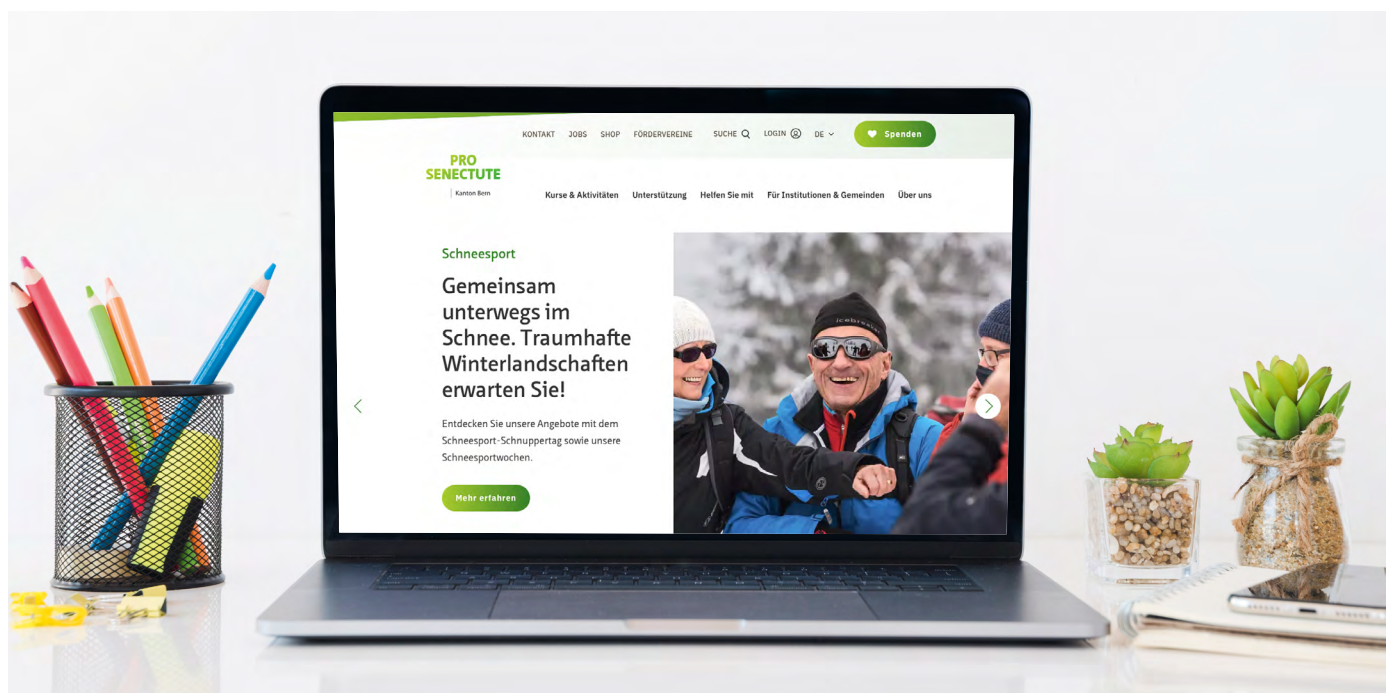
Schauen Sie vorbei!

Wir freuen uns auf Ihren Besuch unter:

www.be.prosenectute.ch/de

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



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



Statistik

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

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

