

Von Bancomaten, Handtaschen und Signalelementen

Sicher im Alltag – Gefahren erkennen und sicher reagieren

Veranstaltung Treff Badweg in Zusammenarbeit mit «Zwäg ins Alter» (8. November 2021)

Wo lauern im Alltag Gefahren und wie kann man ihnen vorbeugen? Das waren die Themen der ersten von insgesamt sechs Veranstaltungen, die der Treff Badweg in Zusammenarbeit mit «Zwäg ins Alter» im Winterhalbjahr 2021/22 durchführt. Über 30 interessierte Männer und Frauen nahmen am Anlass teil – interessiert, aktiv und mit vielen Fragen.

Chantal Galliker von «Zwäg ins Alter» demonstrierte anschaulich, wie sich normales Gehen im Alter verändert. Die Muskelmasse nimmt ab, die Reaktionsgeschwindigkeit sinkt und mit der Beweglichkeit und dem Gleichgewicht haperts auch immer mehr. «Man sieht den Menschen die Unsicherheit an», erklärte sie. Umso wichtiger deshalb, etwas dagegen zu tun – und damit die eigene Sicherheit zu stärken – nach aussen und nach innen.

Mit 30 Minuten Bewegung täglich können diese Veränderungen wesentlich verlangsamt werden, Nebst Treppensteigen gelingt dies auch mit einfachen Bewegungen, die von allen und sogar sitzend ausgeführt werden können. Unter Anleitung von Gabi Imhof probierten die Teilnehmenden gleich einige wirksame Übungen aus.

Den zweiten Teil der Veranstaltung bestritt Simone Allemann, Präventionsfachfrau bei der Kantonspolizei Bern. In ihrer lebhaft und fröhlich vorgetragenen, abwechslungsreichen Präsentation zeigte sie auf, worauf zum Beispiel beim Geldbezug am Bancomaten zu achten ist und wie die Handtasche am besten getragen wird. Und natürlich kamen auch betrügerische Methoden zur Sprache wie der Enkeltrick und das so genannte Spoofing, bei dem sich Betrüger/innen als Mitarbeitende der Polizei ausgeben.

Grosses Staunen löste die Aufgabe aus, gemeinsam eine Personenbeschreibung, ein Signalement zu erstellen. Dass es gar keine leichte Aufgabe ist, eine Person zu beschreiben, das realisierten die Teilnehmenden anhand einer konkreten Übungsaufgabe. Wie sah die Person aus, die der Referentin grad eben ein Glas Wasser gebracht hat? War sie männlich oder weiblich, gross oder klein? Trug sie eine Brille, Ohrschmuck, eine Bluse oder Jeans? Im Ernstfall ist die Polizei auf jedes Detail angewiesen. Da kann gut und gerne auch mal die Beschreibung der Schuhe ein entscheidender Hinweis sein.

Ein kurzweiliger und lehrreicher Nachmittag und ein vielversprechender Auftakt für die nächsten Vorträge. Herzlichen Dank den engagierten Referentinnen, den aktiven Teilnehmerinnen und Teilnehmern sowie den Organisatorinnen – auch für den Zvierikaffee und den feinen Kuchen.

Brigitte Schneiter, www.text-bar.ch

Zwäg ins Alter

Pro Senectute Kanton Bern

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

Spendenkonto
IBAN CH98 0900 0000 3000 0890 6

