

## **10. Netzwerktreffen Begegnung und Bewegung Biel vom 23. Mai 2017** **Thema „Biel Aktiv im Netz, Aktiv im Quartier“**

**Moderation** Brigitte Brun, Stadt Biel, Delegierte Alter  
Cécile Kessler, Pro Senectute Biel/Bienne, Zwäg ins Alter

### **1. Aktuelles zum Projekt "Altern in Biel, Aktiv im Netz" u.a. Resultate der Umfrage** **Brigitte Brun, Delegierte Alter, Biel**

2016 wurde im Rahmen des Projekts "Altern in Biel, Aktiv im Netz" durch die Stadt Biel eine Umfrage über die soziale Teilhabe gestartet: in einer ersten Phase in Zusammenarbeit mit Christa Schönenberger, GWA Pro Senectute Kanton Bern, in einer zweiten mit dem Institut "Alter" der bernischen Fachhochschule. Die Resultate der Erhebung zeigen Folgendes:

*Information und Koordination:* Es hat in Biel genügend qualitativ gute Angebote für Pensionierte, jedoch besteht ein grosses Bedürfnis nach einem einfach zugänglichen Gesamtüberblick.

*Soziale Integration:* die Pensionierten möchten sich in die Gesellschaft - vorzugsweise in den Wohnquartieren - einbringen. Gefragt sind Treffpunkte, wo man verweilen kann, ohne konsumieren zu müssen. Die befragten Personen wünschen ebenfalls intergenerationelle und interkulturelle Kontakte. Sie erwarten von der Stadt diesbezüglich finanzielle Unterstützung, Hilfe im Bereiche der Information sowie Angebote auf struktureller Ebene, insbesondere einen Ort, wo allfällige Projekte ausgeführt werden können.

*Freiwilligenarbeit:* ein Grossteil der angefragten SeniorInnen ist bereits aktiv oder interessiert sich für eine Arbeit im Freiwilligensektor und zwar in unterschiedlichen Sparten. Die Umsetzung dieses Wunsches ist oft erschwert durch eigene gesundheitliche Schwierigkeiten oder die zeitintensive Rolle als pflegende Angehörige sowie durch eine eingeschränkte Mobilität. Auch hier scheint der Zugang zu Informationen für die Interessierten schwierig.

Die Zusammenfassung der Umfrage ist in d und f verfügbar auf der Homepage der Stadt Biel [https://www.biel-bienne.ch/de/pub/leben/aeltere\\_menschen.cfm](https://www.biel-bienne.ch/de/pub/leben/aeltere_menschen.cfm) .

Der ausführliche Bericht dieser Bedürfniserhebung ist bei Brigitte Brun erhältlich.

Der Ort, wo das Netzwerktreffen stattfand - «die Fabrik Howald» des InfoQuartiers von Mett - entspricht voll und ganz den Resultaten der Bedürfniserhebung: ein Ort in einem Quartier, wo es möglich ist, sich zu treffen, Unterstützung zu finden, Projekte umzusetzen und wo verschiedene Generationen und Kulturen zusammenkommen.

Auf folgender Plattform können SeniorInnen mit ihren Angeboten Werbung machen:

[www.gozen.ch/de/](http://www.gozen.ch/de/) oder [www.rentarentner.ch](http://www.rentarentner.ch).

### **2. Information Multiplikatoren-schulung in Biel** **Anna Hirsbrunner, Koordinatorin Zwäg ins Alter, Bern**

Es gibt viele ältere Menschen, die unfreiwillig in eine Einsamkeit geraten. Man weiss, dass Isolation krankmacht; und viele darunter leiden. Einsamkeit kann eine Depression auslösen oder auch umgekehrt. Man kann sich aber aus der Einsamkeit erholen. Rund 36 % der Bevölkerung sind von Einsamkeit betroffen. Bei Menschen ab 75 Jahren nimmt die Einsamkeit zu und Menschen mit Migrationshintergrund sind stärker betroffen. Einsamkeit kann auch eine Demenz sowie Alzheimer begünstigen.

Das Angebot der Multiplikatoren-schulung setzt dort ein, bevor Einsamkeit entsteht. Mitarbeitende oder Freiwillige, die im Umgang mit älteren Menschen stehen, sollen sensibilisiert werden und eine Isolationsgefährdung erkennen. Fachpersonen aus verschiedenen Institutionen sind zu dieser Schulung eingeladen, die dann das erworbene Fachwissen den MitarbeiterInnen oder Freiwilligen weitergeben.

Die Inhalte der Schulung sind:

- Kenntnisse zum Thema Einsamkeit, soziale Teilhabe sowie deren Bedeutung für die Gesundheit
- Welche Faktoren schützen vor Einsamkeit und welche begünstigen eine ungewollte Einsamkeit
- Erkennen von Warnzeichen und Stärkung von Ressourcen
- Tool-Baukasten (vorbereitete Beispiele für Schulungszwecke)

Die Multiplikatorenschulung findet wie folgt statt:

**Mittwoch, 06.09. und 18.10.2017 von 14.00 – 17.30 Uhr bei Pro Senectute Biel/Bienne**

**Anmeldung bis 17.8.17 an Anna Hirsbrunner, [anna.hirsbrunner@be.prosenectute.ch](mailto:anna.hirsbrunner@be.prosenectute.ch)**

Halbjährlich wird es ein Erfa-Treffen geben, Details im Anhang).

Wer eine Schulung in französischer Sprache wünscht, kann sich bei Cécile Kessler melden.

### **3. Was motiviert zur Freiwilligenarbeit – Benefit oder Bénévolat** **Christine Brassel, Geschäftsleiterin Benevol, Biel**

Es motiviert, wenn ich: etwas Neues lernen, eine Freude bereiten kann und ich am Schluss ein gutes Gefühl habe, es Spass gemacht hat und wenn Freunde das Gleiche tun. Grundbedürfnisse wollen befriedigt werden, aber auch das Bedürfnis, etwas Gutes zu tun. Bedürfnisse sind zeitlich, individuell verschieden und können sich auch widersprechen (Bedürfnis-Pyramide nach Maslow).

Im Vordergrund für den Einstieg in die Freiwilligenarbeit stehen altruistische Motive. Weiter gibt es innere Ziele wie: die eigenen Werte leben, den Erwerb und die Nutzung von Kompetenzen, soziale Bindung und Anerkennung, Vorteile für die Karriere, Selbstschutz und Befähigung sowie die Steigerung des Selbstwertes.

Um die Nachhaltigkeit der Freiwilligenarbeit zu erhalten, soll sie von den Einsatzorten und den Organisationen anerkannt werden. Es muss klar sein, welche Ziele und Erwartungen die Freiwilligen und die Organisationen haben; wie z.B.: Ganzheitlichkeit, Anforderungsvielfalt, Möglichkeit der sozialen Teilhabe, Autonomie, Lern- und Entwicklungsmöglichkeit, Zeitelastizität sowie Sinnhaftigkeit. Die Freiwilligenkoordination ist wichtig, um dies zu gewährleisten. Organisationen sind gefordert zu reflektieren, welche Motive in ihren Angeboten gelebt werden können. Damit können sie Werbung machen und werden auch Freiwillige finden. Mund-zu-Mund-Propaganda ist die beste Werbung.

Wer an Freiwilligentätigkeit interessiert ist oder Freiwillige sucht, kann sich unter [www.benevol-jobs.ch/home](http://www.benevol-jobs.ch/home) und [www.benevol-bielbienne.ch](http://www.benevol-bielbienne.ch) informieren. Im Weiteren organisiert Benevol einen Marktplatz, Speed-Dating, Tag der offenen Tür, den SchreibService sowie den Besuchsdienst Va Bene.

### **4. Projektvorstellung Tavolata** **Monique Jüni, Koordinatorin Tavolata**

Tavolata, das Netzwerk für Tischgemeinschaften, initiiert durch das Migros-Kulturprozent, gibt es seit sieben Jahren. Die Idee von Tavolata ist, dass Pensionierte neue Leute kennenlernen. Da wir alle das Bedürfnis haben zu essen, hat sich die Idee von einem gemeinsamen, selbstorganisierten Mittagstisch entwickelt. Im Zentrum der Treffen ist das Zusammensein; es soll kein Wettbewerb entstehen.

Spielregeln innerhalb der Gruppe werden abgemacht, z.B. es wird bei jedem Treffen "nur" eine Suppe gekocht, wie oft und wo man sich trifft. Neu hat Tavolata mit Monique Jüni eine Koordinatorin in der Romandie (079 786 57 06 [www.tavolata.ch](http://www.tavolata.ch)).

Im Anschluss an das 10. Netzwerktreffen führt Roman Luterbacher als Gastgeber durch die Räumlichkeiten der Fabrik Howald, heutiges Infoquartier Mett.

## **5. Ausblick**

Die Netzwerktreffen finden halbjährlich jeweils im Mai und November statt. Das **nächste Treffen** findet am **Dienstag, 14. November 2017**, statt. Mit der Einladung werden wir den Ort bekannt geben. Wer ein Angebot vorstellen, ein bestimmtes Thema lancieren und besprechen oder das Treffen in seiner Institution durchführen möchte, melde sich bei uns. Das bringt den Vorteil, dass Akteure und engagierte SeniorInnen ihre Institution persönlich kennen lernen.

### **Kontaktadressen**

Brigitte Brun, Stadt Biel, Delegierte Alter  
Tel. 032 326 14 09, [brigitte.brun@biel-bienne.ch](mailto:brigitte.brun@biel-bienne.ch)

Cécile Kessler, Pro Senectute „Zwäg ins Alter“  
Tel. 032 328 31 82, [cecile.kessler@be.prosenectute.ch](mailto:cecile.kessler@be.prosenectute.ch)