

Herbst/Winter 2023

**PRO
SENECTUTE**
GEMEINSAM STÄRKER

NEWSLETTER

PRO SENECTUTE
Förderverein
Emmental-Oberaargau

Editorial – Resilienz

In unserer Welt dreht sich alles immer schneller und schneller. Wir befinden uns in einer herausfordernden Weltzeit mit vielen Alltagsturbulenzen. Auf allen Kanälen werden wir mit Informationen und Reizen überflutet. Zeit also, dass wir uns Zeit für uns selber nehmen. Leicht gesagt, doch für uns alle der Weg zu mehr Fokus und innerer Kraft. Resilienz oder die psychische Widerstandskraft ist die innere Fähigkeit, Krisen, Schicksalsschläge und alltägliche Widrigkeiten zu bewältigen. Im Mittelpunkt steht die Stärkung der Gelassenheit und die Handlungsfähigkeit bei Herausforderungen. Viele von uns investieren Zeit in körperliche Aktivitäten, die sehr wichtig sind und auch unser Wohlbefinden stärken. Investieren wir aber auch ausreichend Zeit in unsere psychische Gesundheit? Kennen Sie die Kampagne des Bundes zur psychischen Gesundheit?

Jeder zweite Mensch erkrankt in seinem Leben einmal psychisch. Das ist sowohl für die Betroffenen wie auch für ihre Angehörigen mit viel Leid verbunden. Es lohnt sich darum, auch in die Förderung der psychischen Gesundheit zu investieren und so auch die Resilienz zu stärken. Die Kampagne «Wie geht's dir?» sensibilisiert dafür und vermittelt ganz konkrete Tipps (www.wie-gehts-dir.ch). Was Sie tun können um sich zu stärken:

- **Gute und vielfältige Beziehungen zu Menschen pflegen**
Mit Freunden, Bekannten, in der Familie, mit Kindern, in der Nachbarschaft, innerhalb des Gemeindegewebes
- **Lebensziele erhalten und oder suchen und umsetzen**
Ehrenamtliche Tätigkeit ausüben, die inspiriert jedoch nicht übermässig stresst; Hobbys pflegen
- **Etwas Kreatives und/oder Spirituelles tun**
Malen, Musizieren, Gestalten, Meditieren
- **Bewegung tut Körper und Seele gut**
Bewegungsmöglichkeiten im Alltag sowie spezielle Angebote nutzen
- **Neugierig bleiben, Neues lernen**
Neue Aufgaben, die Freude machen und fordern, ausprobieren
- **Über Belastungen reden oder schreiben**

Pro Senectute Kanton Bern bietet viele Kursangebote unter anderem im Bereiche Gesundheit, Entspannung, Gesang, Musik und Tanzen an. Besuchen Sie unsere Webseite www.be.prosenectute.ch oder rufen sie uns an (031 359 03 03), wir beraten Sie gerne!



*Daniel Aeberhard
Vorstandmitglied
Förderverein Pro Senectute
Emmental-Oberaargau*

Pro Senectute Kanton Bern

und Förderverein Pro Senectute Emmental-Oberaargau
Beratungsstelle Langenthal · Bützbergstrasse 19 · 4900 Langenthal · Tel. 062 916 80 90
fvereineo@be.prosenectute.ch · www.be.prosenectute.ch

(Quelle: Kampagne 10 Schritte für psychische Gesundheit; Via-Bericht zur psychischen Gesundheit, Zentrum für Gerontologie Zürich 2011 /Adaption: H. Schmocker)

Wie aus ein paar geplanten Monaten 38 Jahre wurden

Als Marcel Schenk am 1. September 1985 seine Stelle als Sozialarbeiter auf der «Beratungsstelle für Betagte» in Spiez begann, plante er nur ein paar Monate zu bleiben. Doch weit gefehlt! 38 Jahre, drei Reorganisationen, ein Namens- und ein Logowechsel später steht Marcel Schenk nun als Vorsitzender der Geschäftsleitung kurz vor seiner Pension. Allein die vorangehende Aufzählung beweist, dass Marcel Schenk auf viele spannende und herausfordernde Jahre zurückblicken kann.



Er kann stolz auf sein Leistungsheft sein und seinem Nachfolger eine Pro Senectute, die mit ihren neun Beratungsstellen gut im Kanton Bern verankert ist und sich zu der Fachstelle für alle Fragen rund um das Alter und altern etabliert hat, übergeben. Die Arbeit von Pro Senectute Kanton Bern wird immer wichtiger, so Marcel Schenk. Die Altersarmut ist ein Thema, welches auch in der Schweiz existiert und zwar mehr als man denkt. Allein im Kanton Bern sind 11,5 % der Seniorinnen und Senioren von Armut betroffen. Hier ist es wichtig, dass Pro Senectute unbürokratisch und rasch Hilfe anbieten kann. Weiter erzählt Marcel Schenk, dass Pro Senectute immer mehr auf Spenden, Legate und Schenkungen angewiesen ist, denn die Finanzierung ist zu einem schwierigen Thema geworden. Von seinem Nachfolger Julien Neruda wünscht sich Marcel Schenk, dass er sich ebenfalls voll und ganz für die Anliegen der älteren Menschen einsetzt und für die Mitarbeitenden, Freiwilligen und Freitätigen zu einer wichtigen Schlüsselperson wird.

Marcel Schenk freut sich nun auf den neuen Lebensabschnitt, Pro Senectute werde er zu Beginn aber sicher vermissen, denn er habe immer gerne gearbeitet. Reisen und Grosskinder hüten werden Termine sein, die ab 1. Januar 2024 seine Agenda füllen und darauf freut sich Marcel sehr. Ab Mitte November hat er seinen Nachfolger Julien Neruda in die neue Aufgabe als Vorsitzender der Geschäftsleitung eingeführt.

Dinge, die Sie über Marcel Schenk noch nicht gewusst haben:

- er ist siebenfacher Grossvater
- er liebt Schoggiweggli
- er liebt die kühle Erfrischung an warmen Sommerabenden im Thunersee
- Er ist ein Camperfan
- mit Fisch, kann man ihn vertreiben
- Patent Ochsner ist eine seiner Lieblingsbands



Herzlich willkommen Julien Neruda

Wer ist nun der Mann, der Pro Senectute Kanton Bern ab 1. Januar 2024 führen wird? Der Stiftungsrat Pro Senectute Kanton Bern hat im Juni Julien Neruda zum neuen Vorsitzenden der Geschäftsleitung gewählt.



Die Wahl ist nach einem mehrstufigen Rekrutierungsprozess auf ihn gefallen. Sein Rucksack ist mit Erfahrungen prall gefüllt, er ist eine Person mit einem breiten beruflichen Hintergrund und langjährigen Führungserfahrungen in national und international tätigen NGO's. Während der letzten acht Jahren war Julien Neruda Geschäftsleiter von Inclusion Handicap. Der 50ig jährige wohnt mit seiner Frau und seinen beiden Töchtern in Bern. Er wird seit 16. November 2023 von Marcel Schenk eingearbeitet und übernimmt am 1. Januar 2024 die Führung von Pro Senectute Kanton Bern.

«Zu Beginn werde ich zuhören und lernen, denn Pro Senectute Kanton Bern ist ein äusserst kompetentes Team von Mitarbeitenden und engagierten Freiwilligen und Freitätigen. Bevor ich meinen Rucksack auspacke, werde ich im Austausch mit dem Stiftungsrat, den Fördervereinen, der Geschäftsleitung und den Mitarbeitenden herausfinden wo es mich und meine Erfahrungen braucht», sagt Julien Neruda.

Dinge, die wir über Julien Neruda bereits wissen:

- er ist ein Ex-Handballer
- er ist ein Aarejogger und Pilatesfan
- er liebt elektronische Musik
- er spielt Schlagzeug
- er und seine Familie lieben die Natur
- er legt Wert auf die Zweisprachigkeit d/f



Sturzprävention mit «StoppSturz»

Stürze sind eine zentrale Herausforderung für die öffentliche Gesundheit. Gemäss Beratungsstelle für Unfallverhütung (BFU, 2023) verletzen sich jährlich rund 90'000 ältere Menschen bei Stürzen so schwer, dass sie ärztliche Behandlung brauchen. Die Folgen dieser Stürze sind – nebst den materiellen Kosten von jährlich CHF 1,6 Milliarden – grosses persönliches Leid, langwierige Spitalaufenthalte und der frühzeitige Verlust der Selbständigkeit.



StoppSturz

Sicher zu Fuss unterwegs

- Sind Sie in den letzten 12 Monaten gestürzt?
- Fühlen Sie sich unsicher beim Stehen oder Gehen?
- Haben Sie Angst zu stürzen?

Falls JA: Sprechen Sie mit einer Fachperson.

www.stoppsturz.ch



Das überkantonale Projekt «StoppSturz» 2019–2022 hatte mit einem interdisziplinären Team von Expertinnen und Experten umfassende Tools und Wissen erarbeitet, um Stürze bei älteren Menschen zu verhindern. Die Website bfu.ch/stoppsturz löste nach Projektende die ursprüngliche stoppsturz.ch Online-Plattform für die Sturzprävention in der Gesundheitsversorgung ab. Die neue Website mit ihren Instrumenten ist sehr empfehlenswert für Fachleute der Gesundheitsversorgung und für Organisationen der Altersarbeit!

Nebst der klinischen Beurteilung stellen Fachleute und auch ausgebildete Laien den potenziell sturzgefährdeten Personen für die Ersteinschätzung des Sturzrisikos folgende Alarmfragen:

- **Sind Sie in den letzten 12 Monaten gestürzt?**
- **Fühlen Sie sich unsicher beim Stehen oder Gehen?**
- **Haben Sie Angst zu stürzen?**

Für Pro Senectute Kanton Bern war der Bereich Gesundheitsförderung im Projekt «Stopp-Sturz» federführend. Sturzprävention bleibt auch nach Projektende eine wichtige Kernaufgabe. Wir arbeiten eng mit den sturzpräventiven Bewegungsangeboten des Bereichs Bildung und Sport zusammen, intervenieren während persönlichen Gesundheitsberatungen und sensibilisieren durch eine Palette von Veranstaltungen ältere Menschen und ihre Angehörigen zum Thema Bewegung und Sturzprävention.

Mehr Informationen finden Sie auch auf der Website

<https://be.prosenectute.ch/de/zwaeg-ins-alter.html> oder auf Anfrage beim Team der Gesundheitsförderung mit «Zwäg ins Alter».



Verena Noser,
Bereichsleitung
Gesundheitsförderung

Gangsicherheitskurs «Sicher stehen – sicher gehen»

Mit sicherem Schritt in eine mobile Zukunft. In diesem Kurs lernen Sie Übungen, die einfach ausführbar und in den Alltag integrierbar sind. Einfache Tests zeigen Ihre aktuelle Kraft- und Gleichgewichtssituation auf. Der Kurs wird von Physiotherapeutinnen mit Zusatzausbildung in Sturzprävention geleitet. Sie verstehen es, auf die individuellen Bedürfnisse der Teilnehmenden einzugehen.

Datum:/Zeit: Freitag, 1. März – 10. Mai 2024, 15.30 – 16.30 Uhr (9 Kurstage, 1 Lektion pro Tag)

Ort: Berner Generationenhaus, Bogenschützensaal 1, Bahnhofplatz 2, 3011 Bern

«Kursleiter für Kursleiter»

Wie findet eine Organisation wie Pro Senectute Kanton Bern neue Kursleiterinnen und Kursleiter? Richtig, indem die Menschen Werbung machen, die diese bereichernde Aufgabe bereits ausführen!

Aus diesem Grund hat der Bereich Marketing alle Kursleiterinnen und Kursleiter zur Mithilfe angefragt; mit riesigem Erfolg! Wir konnten so viele Kursleiterinnen und Kursleiter motivieren mitzumachen, dass wir verschiedene Kleinprojekte daraus generieren konnten. In einem ersten Schritt haben wir nun unsere «Plakate Kampagne» umgesetzt. Diese Bilder werden wir nun für Inserate, auf Facebook, als Poster auf den Beratungsstellen und auf unserer Website einsetzen. Wir sind sicher, dass wir mit dieser sympathischen Kampagne zahlreiche neue Teammitglieder finden werden!



In einem zweiten Schritt werden in Kürze kurze Videos über die Arbeit als Kursleiterinnen und Kursleiter gedreht. Wir freuen uns schon sehr auf dieses weitere Projekt!

Vielen Dank an dieser Stelle noch einmal für das engagierte mitmachen – ihr wart grossartig!

Sandra Müller
Leiterin Marketing & Kommunikation

Besichtigung Alte Reitschule Bern

Irgendwie skeptisch und doch voller positiver Gedanken, hat Pro Senectute Kanton Bern eine Besichtigung der Alten Reitschule für Seniorinnen und Senioren, im Kursprogramm angeboten.



Die Nachfrage war so gross, dass gar eine zweite Führung organisiert werden konnte was uns sehr freute. Denn eigentlich ist unsere Ansprechgruppe doch eher die, welche einen grossen Bogen um die Reithalle macht oder News rund um das Treiben der Halle mit einem Kopfschütteln verfolgt. Die beteiligten Personen seitens Reitschule haben uns in einer 1½ stündigen Führung die Geschichte der Reithalle ausführlich und mit viel Emotionen nähergebracht. Nach einem kleinen, anregenden Apéro traten all unsere Seniorinnen und Senioren mit einem Lächeln und mit vielen positiven Gedanken und Impressionen den Weg nach Hause an.

Die städtische Reitschule Bern wurde 1897 gebaut und umfasste die grosse Reithalle, Stallungen, Einstellplätze für Kutschen und einige Wohnungen. Später, als die Autos die Vierbeiner ablösten, wurden die Gebäulichkeiten als Lager gebraucht, bis sie schliesslich am 24. Oktober 1987 erstmals von Jugendlichen besetzt wurden. Heute befinden sich in der Reithalle eine grosse Halle für Veranstaltungen, ein Kino, ein Theater, Wohnungen, ein Restaurant, eine Druckerei, ein Baubüro sowie eine Holzwerkstatt.



Im wunderschönen Innenhof der Reitschule befindet sich das Restaurant Sous le Pont mit einem ausgezeichneten Angebot. Der Innenhof mit all seinen Grünpflanzen bietet eine Atmosphäre an, wie sie mitten in der Stadt sonst nirgendwo zu finden ist.

Was wir nicht vergessen dürfen, die Alte Reitschule bietet vielen Menschen, ohne Arbeit, ohne zu Hause, mit sozialen Problemen, Gewalt etc. einen Ort, um sich sicher zu fühlen. Hierfür sind all die 250–300 Menschen, welche z.T. freiwillig oder im Angestelltenverhältnis für die Reitschule arbeiten, eine erste Anlaufstelle.

Rahel Christen
Sachbearbeiterin Bildung und Sport

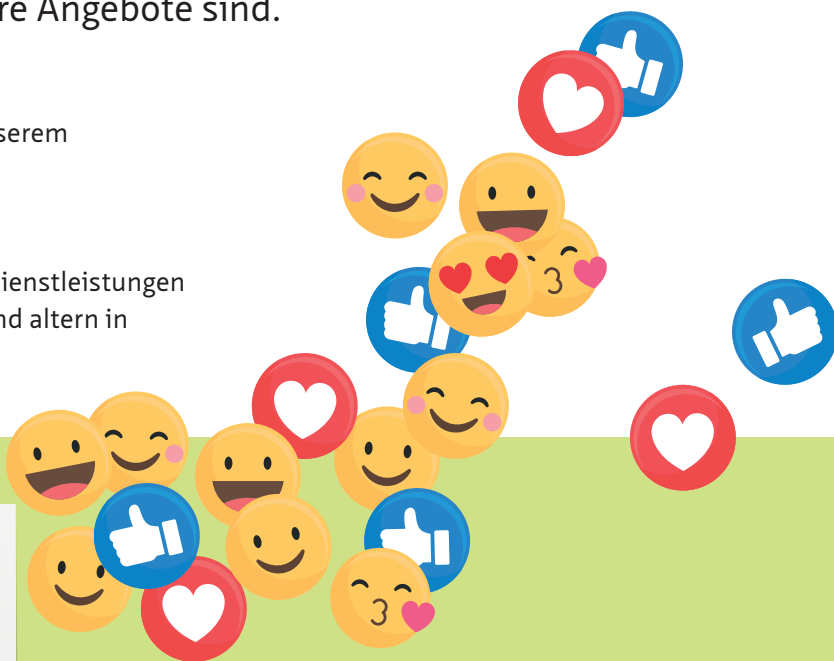
Für Sie unterwegs! Unser Influencer Urs

Wissen Sie, dass Pro Senectute Kanton Bern ein umfangreiches Sport- und Bildungsangebot hat? Kostenlose Sozialberatungen für Menschen im AHV-Alter bietet und Fragen rund ums Alter und Altern beantwortet, Veranstaltungen im Bereich Gesundheitsförderung durchführt und zahlreiche entlastende Angebote für zu Hause anbietet? – Nein?? So geht es vielen Menschen. Mehrere Studien zeigen auf, dass zwar viele Personen Pro Senectute Kanton Bern kennen, aber nicht wissen, wie umfangreich und entlastend unsere Angebote sind.

Diese Erfahrungen machen wir auch in unserem Arbeitsalltag regelmässig.

Das wollen wir nun ändern!

Zusammen mit Urs stellen wir Ihnen die Dienstleistungen und viele Informationen rund ums Alter und altern in regelmässigen Kurzfilmen vor.



Wer ist Urs?

Urs ist ein rüstiger und **aufgeschlossener** Pensionär von 70ig Jahren. Er spielt in einem Senientheater mit, ist **kunstinteressiert** und geniesst zusammen mit seiner Frau das Leben. Langweilig wird es den beiden nie, neben **reisen** und **lesen**, **kochen** die beiden gerne. Und neu entdeckt Urs zusammen mit unseren Facebook-Followern die Dienstleistungen von Pro Senectute Kanton Bern.



Spannendes Projekt

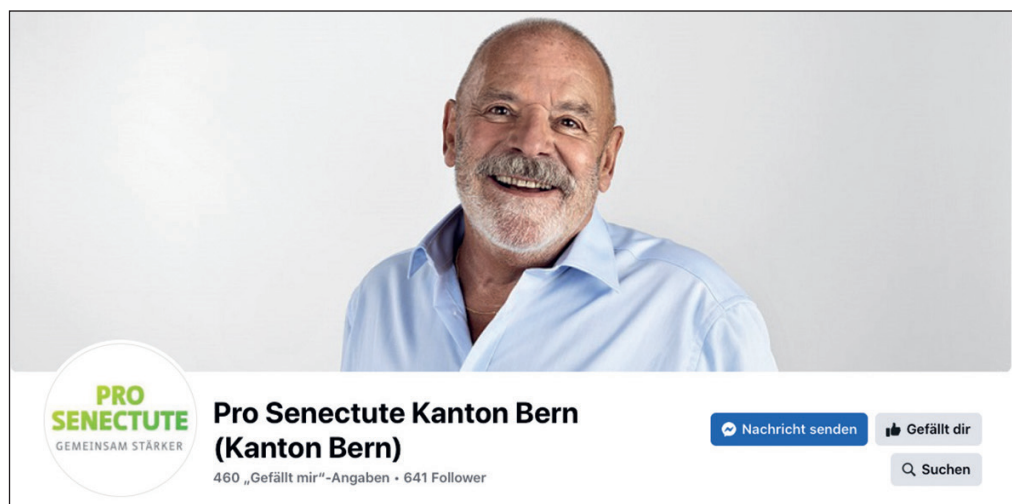
Urs ist nicht ganz der «typische» Influencer, denn er wird die Kurzfilme nicht über seinen eigenen Kanal veröffentlichen, sondern über den Facebook- Account von Pro Senectute Kanton Bern. Wir freuen uns dieses spannende Projekt mit ihm zusammen zu realisieren. Einige Filme sind bereits gedreht. Neben den vielen Pro Senectute Themen hat Urs zahlreiche Ideen aus seinem Alltag, die er mal ernst und tiefgründig aber auch mal mit einem Augenzwinkern in den Fokus der Filmlinse bringen will.



Impressionen aus unserem Filmtag.

Jetzt Follower werden: Pro Senectute Kanton Bern (Kanton Bern)

Sie dürfen also gespannt sein! Damit Sie keine News von Urs verpassen, lohnt es sich, bereits heute Follower der Pro Senectute Kanton Bern Seite zu werden! Übrigens, Urs wird bereits hinter dem einen oder anderen Adventstürchen des Pro Senectute Adventskalenders auf Facebook versteckt sein. Wie es sich für die Weihnachtszeit gehört, verlost er auch ab und an Geschenke; also unbedingt täglich vorbei schauen auf: Facebook Pro Senectute Kanton Bern (Kanton Bern).



Sensibilisierungskampagne «Schutz vor Trickbetrug»

Trickbetrug bei denen hauptsächlich Seniorinnen und Senioren um ihr Vermögen betrogen werden, nehmen in der Schweiz explosionsartig zu. Dabei gehen die Kriminellen immer dreister vor. Nach der Enkeltrickmasche sind nun sogenannte Schockanrufe steigend. Die Schadenssumme beläuft sich schweizweit auf rund acht Millionen Franken.



Die Schweizerische Kriminalprävention ist mit einer nationalen Präventionskampagne neue Wege gegangen. In einem TV-Spot wurde ein Schockanruf nachgestellt. Im Oktober erschien der Werbespot zur besten Sendezeit. Pro Senectute Kanton Bern hat diese Präventionsmassnahme mit einer Plakatkampagne unterstützt. Dank Sponsoren war diese Aktion möglich. Zusammen mit der Kantonspolizei Bern haben wir einen Flyer und einen Tischaufsteller mit den wichtigsten Warnhinweisen erstellt. Diese können Sie kostenlos bei den Beratungsstellen von Pro Senectute Kanton Bern beziehen.

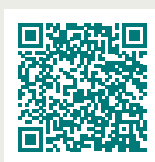
Mit dieser Kampagne leisten wir einen wichtigen Beitrag, um potenzielle Opfer vor Schaden zu bewahren.



Weitere Informationen zum Thema finden Sie hier:



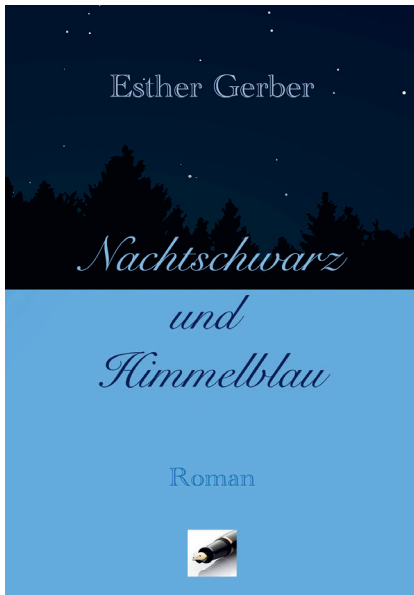
www.schockanrufe.ch



www.prosenectute.ch/de/ratgeber/alltag/schutz-vor-finanzmissbrauch.html

Von der Sozialarbeiterin zur Autorin

Mein Name ist Esther Gerber. Ich bin im Emmental aufgewachsen, und ja, auch tief verwurzelt. Als Sozialarbeiterin habe ich bis Ende Mai 2023 bei der Pro Senectute Kanton Bern auf der Beratungsstelle in Konolfingen gearbeitet.

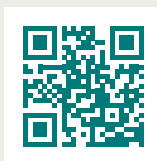


Wie viele Klienten ich in den letzten zweiundzwanzig Jahren beraten habe, weiss ich nicht. Aber ich bin ihnen für vieles dankbar. Die meisten haben mir ihr Vertrauen geschenkt, haben mir Einblick in ihre Lebenswelt gewährt und mir sogar ihre Haustüren geöffnet. Sie haben mir von Ereignissen erzählt, deren Bewältigung viel Kraft erfordert hatte. Die unterschiedlichen Strategien der Menschen im Umgang mit ihrem Schicksal haben mich immer wieder beeindruckt. Ich bin überzeugt, dass dahinter oft ein tiefverwurzeltes Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten sowie Freundschaft und Liebe zu nahen Mitmenschen stehen.

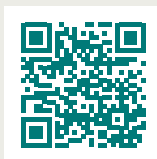
Meine eigene Pensionierung wollte ich so weit als möglich vorbereiten. Auf einmal würde ich viel Zeit haben für das Schreiben, eine meiner Lieblingsbeschäftigungen. Ich habe mir vorgenommen, die mir wichtigen Themen aus meinen Berufsjahren zu Liebesgeschichten zu verweben, um sie damit leichter und zugänglicher werden zu lassen. Die Idee, Romane mit Tiefgang zu schreiben, war geboren.

Während einer Ausbildung in kreativem Schreiben ist mein Erstling «Nachtschwarz und Himmelblau» entstanden. Es ist ein Roman über die Gewissheit, den geliebten Menschen nach seinem Tod immer im Herzen zu tragen und den Mut, sich dem Leben und der Liebe neu zu öffnen.

Nachtschwarz und Himmelblau,
Esther Gerber, ISBN 9783757805821,
erhältlich im Buchhandel oder unter
www.buchshop.bod.ch



Weitere Informationen:
www.esthergerber.ch



Im Herbst wird's musikalisch mit Dodo Hug & Band

Am vergangenen 9. November durfte der Präsident des Fördervereins Pro Senectute Emmental-Oberaargau und gleichzeitig Stiftungsrat von Pro Senectute Kanton Bern, Martin Kolb, im Casino Theater Burgdorf gegen 250 Besucherinnen und Besucher zum kostenlosen Konzert von Dodo Hug & Band begrüßen.

Pro Senectute besteht seit über 100 Jahren und ist die Fach- und Dienstleistungsorganisation für Altersfragen. Als Leuchtturm setzt sich Pro Senectute für das Wohl, die Würde und die Rechte von älteren Menschen ein. Die Solidarität und der Zusammenhalt zwischen den Generationen ist ebenfalls ein wichtiges Anliegen der Pro Senectute. Der Förderverein Pro Senectute Emmental-Oberaargau mit gegen 1200 Mitgliedern, unterstützt mit den Mitgliederbeiträgen und Spenden ganz konkrete Projekte und Aktivitäten in den Regionen Emmental und Oberaargau, ganz nach dem Motto: «von der Region, für die Region!»

Pro Senectute und ihre Fördervereine wollten noch einmal etwas Sommerfeeling in die kühlen Herbsttage bringen. Mit Dodo Hug und ihrer Band ist dies mehr als gelungen. Dodo Hug ist seit über 40 Jahren eine herausragende Künstlerin, die mit ihrer Musik und ihrem Charme Menschen aller Generationen verzaubert. Als vielseitige Sängerin und Songschreiberin ist sie bekannt für ihre eindrucksvolle Stimme, ihre mitreissenden Melodien und ihre berührenden Texte. Das Publikum war begeistert und so konnten Pro Senectute Kanton Bern und der Förderverein Pro Senectute Emmental-Oberaargau für ein unvergessliches Erlebnis sorgen.



Dodo Hug & Band



Dodo Hug in ihrem Element

Im Hinblick auf die Totalrevision des schweizerischen Datenschutzgesetzes am 1. September 2023 haben wir unsere Datenschutzerklärung aktualisiert. Wir bitten Sie, diese zur Kenntnis zu nehmen.

Für weitere Informationen besuchen Sie
www.priminfo.admin.ch/de/datenschutzerklaerung



Das Kursprogramm «activ» wird kantonal

Die Leserinnen und Leser, die im Kanton Bern wohnen und das Kursprogramm «activ» von Pro Senectute Kanton Bern zweimal jährlich per Post erhalten oder es jeweils in unseren Auslagen finden, haben vor einigen Tagen ein neu gestaltetes und umfangreicheres Heft erhalten.



Vor knapp drei Jahren wurden verschiedene Pro Senectute Organisationen im Kanton Bern zur Stiftung Pro Senectute Kanton Bern fusioniert. Nun wurde diese Fusion auch bei der Publikation «activ» vollzogen. Neu findet man die Bildungs- und Sportangebote des ganzen Kantons in einem Heft. Die Kurse und Angebote der verschiedenen Regionen sind farblich gekennzeichnet, so dass man sich weiterhin gut orientieren kann. Ein Blick über die eigene Region hinaus lohnt sich!

Wir wünschen Ihnen viel Freude beim Stöbern im neuen «activ»!

Veronika Roos,
Bereichsleitung Bildung und Sport



Wir danken allen Mitgliedern für ihre Treue und wünschen eine besinnliche Weihnachtszeit und einen guten Rutsch ins neue Jahr.

**Förderverein Pro Senectute
Emmental-Oberaargau**



© Freepik.com