



Seniorennetzwerk

Region Oberdiessbach

Newsletter

Zitiert



Bildungsanlass 2023 Wohnen im Alter

Eine optimale Voraussetzung für den möglichst langen Verbleib in Ihrer Wohnung ist ein hindernisfreier Zugang und eine entsprechende Ausgestaltung des Wohnraums.

Margret Streit, Sozialarbeiterin MA bei der Pro Senectute Kanton Bern, am Bildungsanlass vom 17. Oktober 2023 (Bild: zvg)



Umfrage zum Altersleitbild

Im Dorfteil Aeschlen fühlt man sich daheim und verwurzelt, sieht es aber als Problem, wenn man die persönliche Mobilität verlieren sollte. Durchwegs werden mehr öffentlicher Verkehr und Haltestellen gewünscht.

*Rosmarie Stucki (Mitglied Seniorenrat)
(Bild: Robert Stucki)*

Das Alter als Querschnittsaufgabe für uns alle

Älter zu werden, das ist eine spannende Aufgabe für jeden Einzelnen von uns. Das Alter ist aber auch eine Herausforderung für uns als Dorfgemeinschaften und für die Politik.

Hanspeter Schmutz

Das Älterwerden beginnt bereits bei unserer Geburt und wird so zu einer lebenslangen persönlichen Querschnittsaufgabe. Zwar erneuert sich unser Körper, er ist aber auch Abbaufunktionen ausgesetzt. Neben dem chronologischen Alter, an das wir an unseren Geburtstagen denken, gibt es somit auch ein biologisches Alter. Und das können wir grösstenteils selbst beeinflussen. Chronologisch alte Menschen können biologisch lange gesund bleiben: Sie leben länger und werden später krank. «Wir beginnen den Lebensstil eigentlich schon in den Familien zu verbessern», sagt Heike Bischoff-Ferrari, Professorin für Geriatrie und Altersforschung an der Uni Zürich im Tagesgespräch Radio SRF 1 vom 7.3.24. «Es gibt schützende Lebensstilfaktoren, welche die Reparaturmechanismen unseres Körpers unterstützen.» Bewegung ist laut der Altersforscherin die «Superpille» gegen den Alterungsprozess. Besonders wirksam seien leichte Bewegungen – die berühmten 8000 Schritte am Tag. Bewegung senke das Diabetesrisiko, das Herz-Kreislaufisiko, das Demenzrisiko, verbessere das Sehen und Hören und senke das Krebsrisiko. Dazu kommen seelische Faktoren – etwa die zwischenmenschlichen Beziehungen: «Einsamkeit ist für die Gesundheit schädlicher als fehlende Bewegung.» Und schliesslich ist eine gesunde Ernährung wichtig.

Das Alter geht uns alle etwas an. Alle haben entsprechend ihrem persönlichen Alter einen Beitrag zu leisten. Die Jungen sollten sich bewusst sein, dass auch sie einmal alt sein werden.

Sommer 2024

Inhalt

1/2	Zitiert	
1/2	Das Alter als Querschnittsaufgabe für uns alle	
2/3	Laufende Projekte	3 Aktuell
4	Schlusswort	4 Agenda
4	Seniorennetzwerk	

Zitiert

Lebendig wie ein Baum (Seminar 2023)

Schon seit Urzeiten dient der Baum als Sinnbild für den Menschen. Wie ein Baum mit vielen Jahrringen, so ist auch ein älterer Mensch wertvoll. In seinen Wurzeln sind viele Schätze vorhanden, die während des Lebens gesammelt wurden und ihn als einmaligen Menschen erkennen lassen. Es geht darum, unsere Schätze aus den Wurzeln hervorzuholen. Das gibt Kraft, die auch schwierige Situationen überwinden hilft und im Alter so richtig lebendig macht.

*Chantal Galliker und Dorette Zürcher
(Referentinnen)*



Begeisterung für die Wandergruppe

Möglichst jeden Monat nehmen wir an den super geführten Wanderungen teil. Wir schätzen das Erkunden von unbekanntem Gelände, die schöne Natur, die gute Kameradschaft und den Austausch mit Gleichgesinnten. Auch die Gemütlichkeit kommt nie zu kurz.

*Silvia und Hans Bachmann, Herbligen
(Bild: zvg)*

Ältere Menschen sollten erkennen, dass die Jungen die künftigen Gestalter der Gesellschaft sein werden, ihnen den Raum dazu geben und sie dabei unterstützen. In der Familie mit Urgrosseltern, Grosseltern, Eltern, Jugendlichen, Schülern, Kindern können alle Phasen und Bedürfnisse des Älterwerdens hautnah erlebt werden. Dazu kommen die Nachbarschaftshilfe sowie altersgerechte Angebote in Vereinen und Institutionen. Auch die Politik ist gefragt: mit der finanziellen Absicherung älterer Menschen, der sozialen Beratung in Krisensituationen und mit Rahmenbedingungen, die ein gutes und gerechtes «Miteinander» möglich machen. Im Gemeinderat gehört das «Alter» überall dazu: beim Verkehr, dem Bau, dem Sozialen, der Bildung, der Umwelt und bei den Finanzen. Auch ältere Menschen brauchen sichere Strassen und Wege, Plätze für die spielerische Bewegung, Spiel und Sport. Und eine intakte Natur, in der sie frei atmen können. Nötig sind gesunde Essensangebote im Restaurant und bei Mahlzeitendiensten. Vor allem aber sollten sich ältere Menschen vernetzen: in Wohngemeinschaften und Mehrgenerationenhäusern, bei Tanz- und Singabenden, in Lesegruppen und beim Erzählcafé.

Wenn dann das fragile Alter kommt, braucht es eine ganzheitliche medizinische und praktische Unterstützung, wie sie vom Ärztenzentrum sowie von privaten und öffentlichen Spitexdiensten geleistet wird. So unterstützt die Spitex der Region Konolfingen seit diesem Frühling gezielt die ambulante Pflege durch Angehörige, verbunden mit der Möglichkeit einer Anstellung.

Zu einer Sicht auf den ganzen Menschen gehören auch Angebote für die Seele und das Gespräch über den Sinn des Lebens. Wer diese Bedürfnisse stillen kann, kommt laut Studien besser auch durch die fragile Phase des Lebens. Schliesslich brauchen wir eine Umgebung, die uns ein würdiges Sterben ermöglicht, allenfalls mit palliativer Unterstützung. Es gilt zu verhindern, dass sterbende Menschen nur noch als Last und Kostenfaktor betrachtet werden, die sich doch bitte möglichst rasch, vielleicht sogar mit einem begleiteten Suizid, von dieser Welt verabschieden sollten. Für das Alter gibt es keine billigen Lösungen! Es bleibt eine Querschnittsaufgabe für uns alle!

Laufende Projekte (Daten: siehe Website und Agenda)

Lesegruppe
Seniorenwegweiser
Erzählcafé
Wandergruppe (zusammen mit Brenzicare)
U80-Netzwerk
Runder Tisch mit Akteuren der Alterspolitik
Repair-Café



Vortrag «Künstliche Intelligenz»
18.9.24, 13.30 bis 16.30 Uhr

Kirchgemeindehaus Oberdiessbach
(Bild: Sam Hänni und Hans Mossotti)



Bildungsanlass «Einsamkeit im Alter»
22.10.24, 19.30 bis 21.30 Uhr

Kirchgemeindehaus Oberdiessbach
Referentin: Sibylle Vogt (Bild: zvg)



Hof Oasis

www.haslifeld.ch (077 486 27 22)

Aktuell

Künstliche Intelligenz (KI)

(HMo) Mit dieser Veranstaltung über KI wollen wir informieren und Berührungspunkte abbauen. Was ist künstliche Intelligenz und was ist sie nicht? Sie ist bereits Teil unseres Alltages, nur sind wir uns dessen oft nicht bewusst. Dazu gehören u.a. die automatische Türe, die Gesichtserkennung zum Entsperren des Smartphones, elektronische Zahlungssysteme und die Unterstützung im Gesundheitsbereich. Wo gibt es Gefahrenpotenziale? Wie kann ich meine persönlichen Grenzen setzen? Eine Einladung wird im August allen Haushalten der Gemeinden Brenzikofen, Herbligen, Linden und Oberdiessbach zugestellt.

Bildungsanlass: Einsamkeit im Alter – Risikofaktoren und was wir heute dagegen tun können

(HPS) An diesem Abend werden wir die Risikofaktoren für die Einsamkeit im Alter offen nennen. Erfahrungsgemäss ist es reichlich spät, wenn das Thema erst im vierten, im fragilen Lebensalter angesprochen wird. Das Motto muss heissen «Gemeinsam statt einsam». Der Weg in diese Richtung beginnt schon lange vor der Pensionierung. Näheres dazu finden Sie im Flyer, der Ihnen vor den Herbstferien zugestellt wird – und schon jetzt auf unserer Website bereit ist.

Vorgestellt: Hof Oasis im Haslifeld

(Magdalena Amstutz) Auf dem Hof Oasis in Oberdiessbach gibt es das Angebot einer Tagesbetreuung und von der Ergotherapie, einzeln oder in Kombination, für Menschen, welche kognitive, psychische und/oder physische Herausforderungen zu tragen haben. Der wunderschöne Hof Oasis mit seinen Pferden (Alterspension) und weiteren Tieren, seinem grossen Garten und den speziell neu eingerichteten Räumen bietet zahlreiche bedeutungsvolle Aktivitäten, welche die Selbständigkeit, die psychische und physische Gesundheit und das Wohlbefinden positiv unterstützen und fördern. Dazu kommen ein Hofladen und ein Café (täglich von 09.00-20.00 Uhr geöffnet).

Laufende Projekte (Fortsetzung) und neue Projekte

Pétanquespielen
Computer Treffpunkt

Überarbeitung Altersleitbild
Anpassung Massnahmenplan ans neue Altersleitbild

Schlusswort

Hans Mossotti, Präsident des SNW

Wie geht es dir? Diese Worte werden täglich tausendfach verwendet: bei einer Begegnung oder als Einstieg in ein Gespräch. Nur, wie geht es uns, dir, mir wirklich? Wollen wir das auch tatsächlich wissen? Ja, es lohnt sich sehr, zu erfahren wie es dem Menschen uns gegenüber geht. Zu hören, worüber er sich freut. Vielleicht waren die Grosskinder da, die Schulfreundin hat überraschend angerufen und wir haben uns versöhnt, ich bin wieder gesund oder der Nachbar ist gar nicht so schlimm wie ich dachte. Es gibt aber leider auch schwerer zu ertragende Informationen. Ich fühle mich einsam, es fragt ja niemand mehr nach mir, ich bin krank, er oder sie hat mich verlassen, wie soll ich meine Rechnungen bezahlen? Besonders in solchen Situationen sollten wir zuhören und Anteil nehmen. Vielleicht können wir Hilfe organisieren, Meldung an geeignete Stellen erstatten, selber «Erste Hilfe» leisten, einspringen oder «öppis iifädle».

Echtes Zuhören ist eine sehr wirksame «Medizin» – auch für mich selber. Ich wünsche Ihnen, dass Sie oft gefragt werden: Wie geht es dir?



Das Seniorennetzwerk Region Oberdiessbach

Herzlich willkommen in unserm Netzwerk. Machen auch Sie mit – am besten gleich als Mitglied.

Der **Verein** «Seniorennetzwerk der Region Oberdiessbach» vernetzt die Senioren und Seniorinnen der Gemeinden Brenzikofen, Herbligen, Linden und Oberdiessbach miteinander und mit verschiedenen Angeboten.

In einem Leitbild haben diese Gemeinden eine gemeinsame Alterspolitik formuliert. Unser Verein wurde mit einer Leistungsvereinbarung beauftragt, diese Gemeinden gemäss einem Massnahmenplan altersfreundlich zu gestalten. Wir tun dies mit unseren Aktivitäten und Initiativen (siehe Webseite) – zusammen mit unseren Mitgliedern weiteren Partnern, die im Bereich Alter tätig sind.

Kurz und gut: Machen Sie mit

- bei unseren **Aktivitäten** (siehe: Laufende Projekte S. 2/3 unten bzw. neue Projekte S.3 unten)
- regen Sie eine neue **Initiative** an
- oder besuchen Sie unsere **Anlässe** (siehe: Agenda S. 4 unten).

Wir freuen uns auf Ihre **Anmeldung** als zukünftiges Mitglied

- via Webseite:

www.seniorennetzwerk.ch/verein/beitritt

- oder direkt per Mail an: info@seniorennetzwerk.ch

Vernetzungstipp: Laden Sie die Kirchenapp herunter

(siehe: <https://kirche-oberdiessbach.ch/organisation/app-der-kirchgemeinde>)

Impressum

Redaktion: Hanspeter Schmutz
Layout: Hanspeter Schmutz
Druck: Printzessin, Jordi, Belp

Agenda (weiter Infos dazu: siehe Website)

Erzählcafé im Altersheim Oberdiessbach: 10.9., 8.10., 12.11., 10.12. (14-15 Uhr); *Wanderungen*: 12.7., 9.8., 10.-13.9., 11.10., 8.11. (mit Anmeldung); *Lesegruppe* im Kastanienpark Oberdiessbach (wird jedes Mal neu bestimmt); *Repair Café* im Kastanienpark Oberdiessbach: 17.8. und 2.11. (9-15 Uhr); *Pétanque* bei der Sekundarschule: 30.8., 27.9., 25.10. (16.30-18 Uhr); «*Künstliche Intelligenz*» im KGH Oberdiessbach: 18.9. (13.30-16.30 Uhr); «*Einsamkeit im Alter – Risikofaktoren*» im KGH Oberdiessbach: 22.10. (19.30)