

MEDIENMITTEILUNG

Gesundheitserhaltende Unterstützung der älteren Bevölkerung **Trotz Corona: aktiv bleiben – mit Schutzmassnahmen**

Die Corona-bedingten Einschränkungen treffen viele ältere Menschen hart. Der Wegfall zahlreicher Aktivitäten nimmt ihnen wichtige soziale, geistige und körperliche Anregungen. Zusammen mit der dunklen Winterzeit belastet dies die Gesundheit. Mit einer gemeinsamen Initiative unterstützen fünf Organisationen ältere Menschen dabei aktiv zu bleiben - unter Einhaltung der Schutzmassnahmen.

Viele ältere Menschen haben sich vor Corona in Vereinen, in Kirchgemeinden oder in der Kultur engagiert. Sie haben an sozialen Anlässen teilgenommen, Kulturveranstaltungen, Altersnachmittage, Mittagstische oder Fitnessangebote besucht. Dadurch waren sie Teil der Gesellschaft, die Tätigkeiten gaben dem Alltag Sinn und Struktur.

Aufgrund der Corona-bedingten Einschränkungen sind viele dieser Aktivitäten unmöglich, soziale Kontakte und geistige Herausforderungen reduzieren sich auf ein Minimum. «Wer rastet, der rostet» – besonders im Alter birgt Inaktivität Risiken. Geistige und körperliche Fähigkeiten gehen verloren, die Gefahr von Stürzen und gesundheitlichen Beeinträchtigungen nimmt zu, fehlende Kontakte schlagen auf die Stimmung. Die Folgen sind persönliches Leid, Mehrbelastung des Gesundheitswesens und erhöhte Kosten für die Gesellschaft.

Mit einer gemeinsamen Initiative (siehe beiliegenden Flyer) setzen Pro Senectute Kanton Bern, das Schweizerische Rote Kreuz Kanton Bern, die reformierten Kirchen Bern-Jura-Solothurn, die katholische Kirche Region Bern und Pro Senior ein Zeichen. Wir ermuntern ältere Menschen, aktiv zu bleiben, im Haus und ausserhalb - unter Einhaltung der Schutzmassnahmen.

Möglichkeiten gibt es viele: Wer kann, soll beispielsweise mit der Nachbarin, dem Nachbarn ein Spaziertandem bilden oder sich mit Gleichgesinnten zu einer kleinen Spaziergruppe zusammenschliessen und von zu Hause aus losmarschieren. Regelmässige Bewegung an der frischen Luft bringt den Kreislauf in Schwung, erhält die Mobilität und tut der Psyche gut. Damit Gespräche beim Spaziergang nicht zur Gefahr werden, braucht es allerdings Abstand und Masken, auf den gemeinsamen Kaffee sollte verzichtet werden. Wer lieber zu Hause aktiv ist, kann beispielsweise eine Sprache erlernen. Oder Musik hören, mitsingen und sich dazu bewegen. Wer gerne kreativ ist, kann Weihnachtskarten gestalten, Gedichte schreiben oder Rezepte ausprobieren.

Vieles kann lustvoll sein und geistig, sozial und körperlich anregen. Die beteiligten Gesundheitsorganisationen unterstützen ältere Menschen deshalb mit Anregungen, bei Fragen und Anliegen (siehe beiliegenden Flyer für Kontaktangaben). Informationen und Tipps sind auch unter <https://be.prosenectute.ch/de/coronavirus/gesundheit.html> zu finden.

Diese Initiative wird unterstützt von der Gesundheits-, Sozial- und Integrationsdirektion des Kantons Bern und ideell vom Spitex Verband Kanton Bern.

Ittigen, 1. Dezember 2020

Freundliche Grüsse
Pro Senectute Kanton Bern

Sig.
Marcel Schenk
Vorsitzender der Geschäftsleitung

Sig.
Heidi Schmocker
Bereichsleiterin Gesundheitsförderung
Mitglied der Geschäftsleitung

Für weitere Auskünfte stehen Ihnen

Marcel Schenk, Geschäftsleiter
marcel.schenk@be.prosenectute.ch
079 459 51 09

oder

Heidi Schmocker
heidi.schmocker@be.prosenectute.ch
031 924 11 20

zur Verfügung.

Besten Dank für Ihre Berichterstattung.