

Präsentation

Umsetzung Altersleitbild

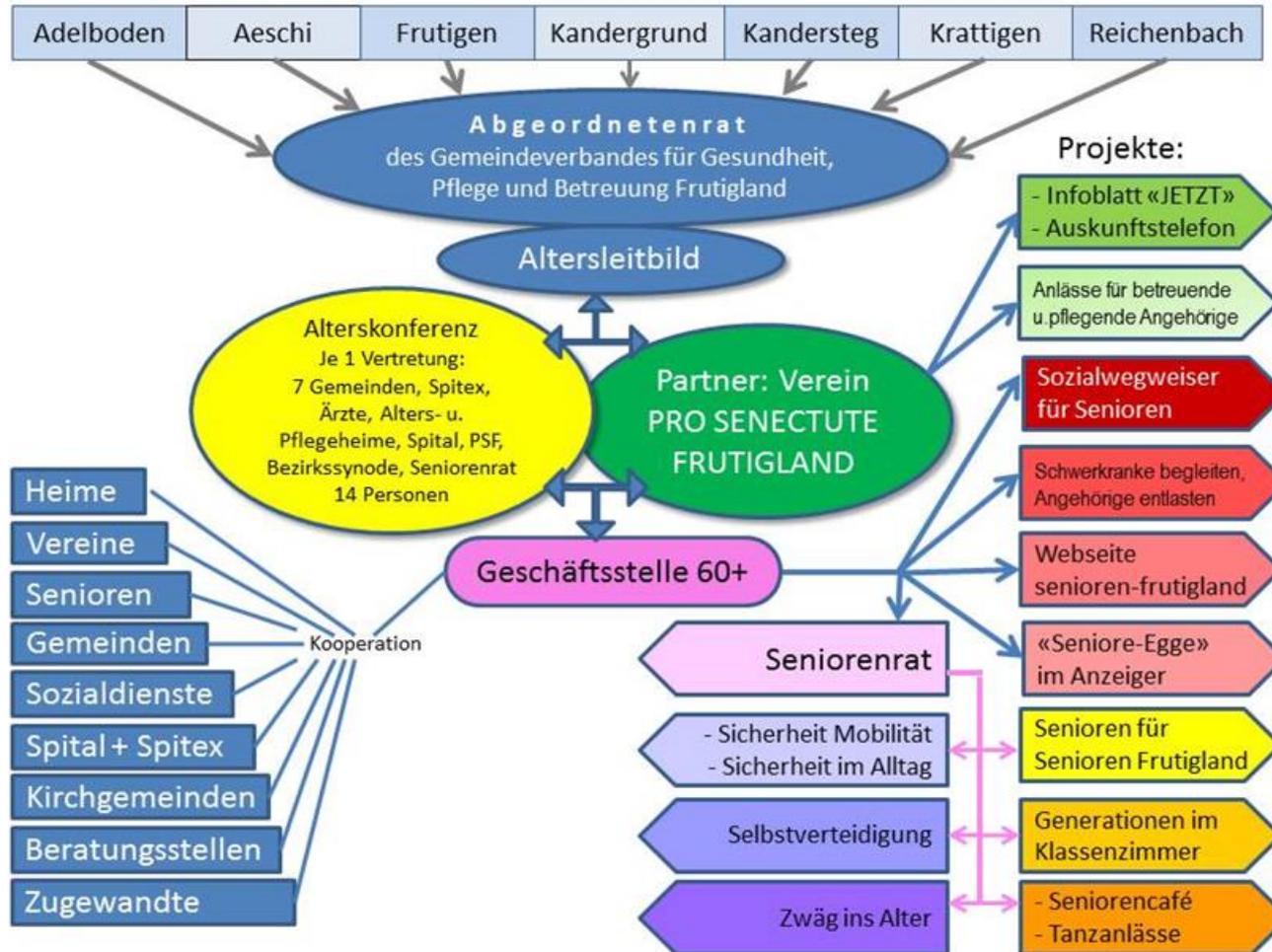
im

Frutigland

Entstehung der Geschäftsstelle 60+

- 2005 Bewilligung Kredit durch Pro Senectute Frutigland
- 7 Gemeinden beteiligen sich an Finanzierung
- Geschäftsstelle 60+ setzt Projekte um
- Erfolge, Misserfolge

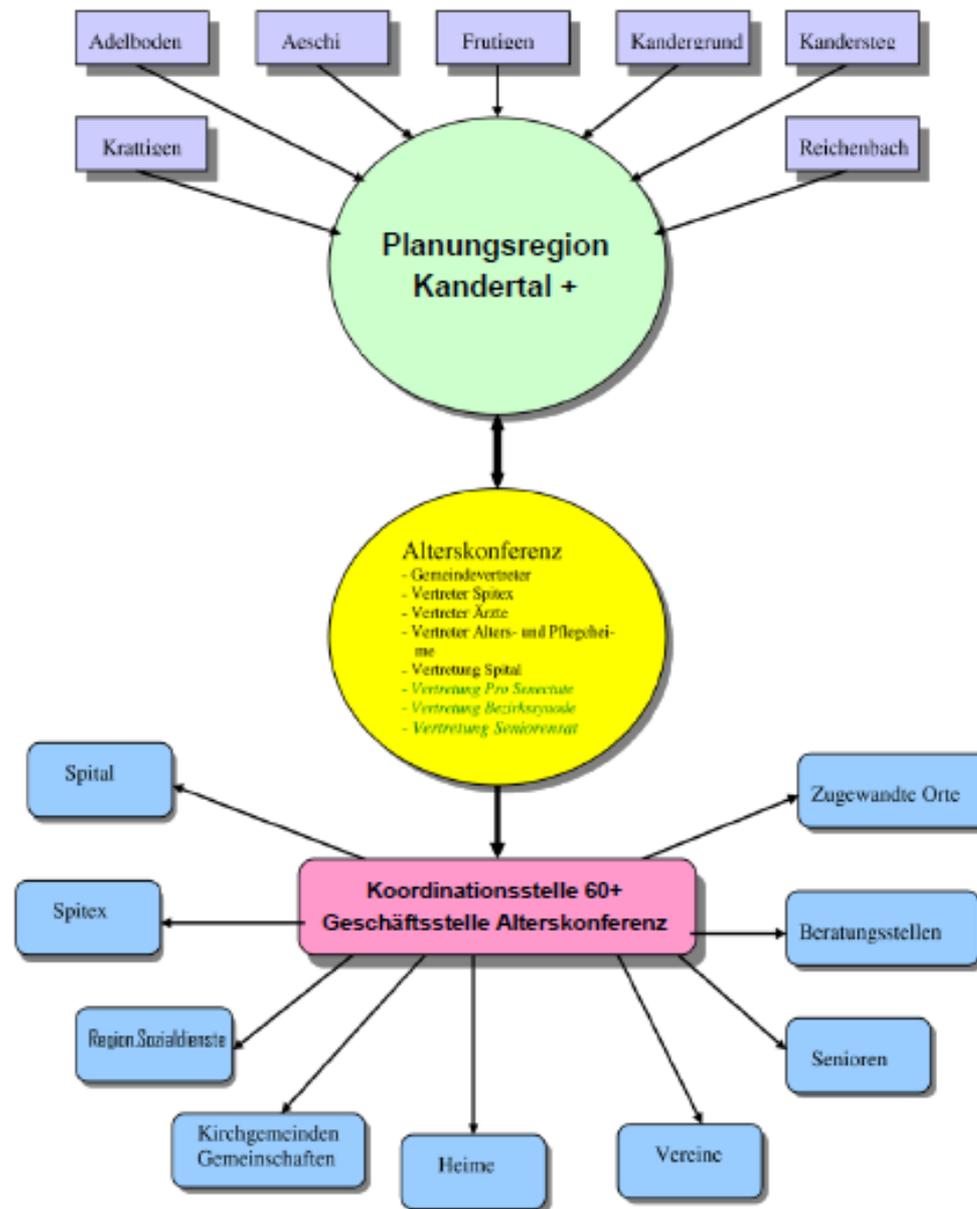
Organisation 2005 bis 2017



AltersKonferenz

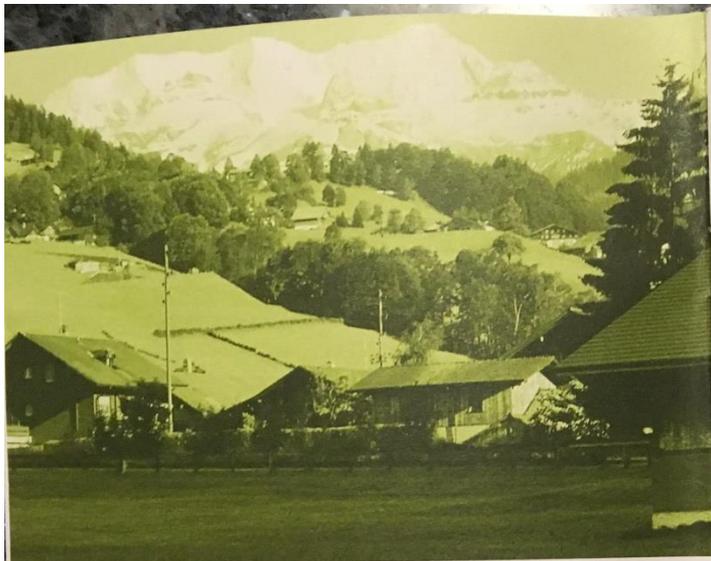
- Adelboden ■ Aeschi
- Frutigen ■ Kandergrund
- Kandersteg ■ Krattigen
- Reichenbach

7. Organisation der Altersarbeit im Frutigland (ab 2018)



AltersKonferenz

- Adelboden ■ Aeschi
- Frutigen ■ Kandergrund
- Kandersteg ■ Krattigen
- Reichenbach



Inhaltsverzeichnis

Notfallnummern	1
Wort des Präsidenten der Alterskonferenz	4
Trägerschaft / Kontakt	5
Wegweiser: Wie lesen?	5

1 BERATUNG

Altersfragen / Lebensprobleme	7
Rechtsfragen	9
Finanzielle Fragen / Kostgeld	10
Radio- und TV-Gebühren	11
Todesfall	11

2

2 GESUNDHEIT

Hausärzte	14
Pflege	14
Hilfsmittel	15
Chronische Leiden	15
Gesundheitsberatung	17
Selbsthilfegruppen	18

3 WOHNEN ZU HAUSE

Hilfe im Haushalt	20
Mahlzeiten	21
Notrufeinrichtung zu Hause	23
Entlastung für betreuende Angehörige	24
Begleitung / Transportdienste	25
Umbauen, Renovieren	26
Wohnmöglichkeiten, Wohnungswechsel	26

4 WOHNEN IM HEIM

Alterswohnungen	29
Wohnen mit Dienstleistungen	29
Alters- und Pflegeheime	29
Umzug ins Heim	30

5 FREIZEIT

Fitness Wellness	33
Kontakte Lesen Spielen	36
Bildung Kurse	41
Sinnvolle Beschäftigung	42

6 ADRESSEN

Verzeichnis A - Z	45
-------------------	----

3



3. Auflage, 2014

AltersKonferenz

- Adelboden ■ Aeschi
- Frutigen ■ Kandergrund
- Kandersteg ■ Krattigen
- Reichenbach

Senioren  Rat



Santé

*Kultur, Bewe
Gemütlich
für Jüngere un*



AltersKonferenz

- Adelboden ■ Aeschi
- Frutigen ■ Kandergrund
- Kandersteg ■ Krattigen
- Reichenbach



Offene
Kinder- und
Jugendarbeit
Niesen.
"ZÄME FÜR D'REGION"

Senioren  Rat

SELBSTVERTEIDIGUNG

EIN KURS UM STRATEGIEN ZU ERLERNEN WIE MAN GEWALT VERMEIDEN
KANN UND SICH BESSER VERTEIDIGT!



Melde Dich an und lerne dich zu verteidigen!!

Gewalt begegnet uns heute in vielfältiger Form. Körperliche Angriffe, verbale Gewalt, Mobbing und sexuelle Übergriffe. Niemand kann sagen, das passiert mir nicht. Die Erfahrung zeigt, Gewalt kann jeden treffen...

Es ist gut, wenn man auf Gefährdungssituationen vorbereitet ist, wenn man durch gezieltes Üben und Trainieren Gefahren rechtzeitig erkennen, einschätzen, vermeiden oder sich notfalls wehren kann. Wenn man gelernt hat, mit richtigem und angemessenen Verhalten Gefahren zu vermeiden, oder notfalls auch in der Lage ist sich körperlich erfolgreich zu wehren, ist man auf jeden Fall auf der besseren Seite. Das gilt für Erwachsene genauso wie für Kinder und Jugendliche.

Kursleitung: Markus Hari, 4.Dan Judo
Samantha Hari, 1.Dan Judo

Wer: Jugendliche von 12 bis 21 Jahren zusammen mit Seniorinnen und Senioren 60+

Wann: Mittwoch 13. Dezember 2017 von 13:30 - 17:45
Kirchgemeindehaus Frutigen

Ausrüstung: Trainingsanzug, rutschfeste Socken oder barfuß, wenn vorhanden Turnmatten!

Kurskosten: 5.00 Fr. (inkl. Verpflegung)

Anmeldungen bis 1. Dezember 2017 an:

Ursula Hari	Dominik Baumann
Adelbodenstrasse 34	Jugendarbeiter
3714 Frutigen	075 429 47 01
033 671 20 93	dominik.baumann@okjaniesen.ch
ursula.hari@gmx.net	

In Zusammenarbeit mit dem Senioren Rat Frutigland und der Offenen Kinder- und Jugendarbeit Niesen

Senioren Rat



Singen zur Freude für Frauen und Männer 60+

Für alle, die Freude am Singen haben. Wir treffen uns einmal im Monat zum gemeinsamen Singen. Es werden bekannte Lieder gesungen. Auftritte sind keine geplant.

Daten 2019:

Montag, 14. Januar
Montag, 11. Februar
Montag, 11. März
Montag, 8. April
Montag, 20. Mai
Montag, 24. Juni

Montag, 8. Juli
Ferien
Ferien
Montag, 21. Oktober
Montag, 11. November
Montag, 9. Dezember

Wir singen jeweils von 14.00 – 15.30 Uhr. Anschliessend gibt es Kaffee und Kuchen.

I

Tanzkurs



Angebot:
Grundsätze der Standard- und Lateintänze erlernen oder auffrischen.
Freude an der Bewegung zur Musik fördern.
Gleichgewicht stärken, Anregung zum fit, fröhlich und gesund bleiben.

Kursleitung: Franz Blum und Katharina Mischler.

Ab Donnerstag, 18. Oktober 2018, 10 Tanzkursabende.

Zeit: 20.15 - 21.45 Uhr

Ort: Kirchgemeindehaus Frutigen

Kosten: Fr. 10.00 pro Kursabend



Begleitung Schwerkranker und Sterbender

11 Frauen und 1 Mann betreuen Schwerkranke und Sterbende. Die Einsätze werden über die Spitex Niesen vermittelt. Das Angebot wird sehr oft genutzt.

Das Team trifft sich 6 Mal jährlich zur Praxisbegleitung. Diese wird von den Pfarrerinnen Rosmarie Fischer und Nicole Staudenmann angeleitet.



Wir helfen und engagieren uns.

Zu Hause, in Heimen, in Spitälern und bilden Begleiterinnen aus.

Engagement

Als Teil des Palliativen Betreuungsnetzes begleiten wir Langzeitkranke und sterbende Menschen zu Hause, in Heimen und in Spitälern.

Wir bieten eine

- Wichtige Entlastung der Angehörigen
- Eine kompetente Ergänzung zu Spitex-Diensten, Pflegepersonal, Ärzten und Seelsorgern

Vermittlung

Eine ausgebildete Pflegefachperson nimmt Anfragen entgegen, prüft die Verhältnisse und trifft mit den Angehörigen Vereinbarungen.

Sie führt das Team der Begleiterinnen, organisiert die Einsätze und überwacht die Durchführung.

Bei Tag und bei Nacht entlasten wir Angehörige gegen eine Spesenentschädigung von

CHF 8.–* pro Stunde
CHF 80.–* pro Nacht

*Der Tarif kann in Ausnahmefällen reduziert werden

Begleiterinnen

Von uns ausgebildete und sorgfältig ausgewählte Frauen und Männer begleiten Kranke und ihre Angehörigen ohne therapeutische oder pflegerisch-medizinische Verantwortung zu übernehmen. Die Begleiterinnen leisten Freiwilligenarbeit und erhalten eine bescheidene Spesenentschädigung.

Sie werden in ihren Aufgaben durch jährliche Weiterbildungen und mehrere Supervisionen unterstützt.

Ausbildung

Ist die Begleitung Langzeitkranker, Schwerkranker und Sterbender für Sie ein wichtiges Anliegen?

Wir suchen Sie als Begleiterin!

Informieren Sie sich auf unserer Website oder telefonisch bei unserer Vermittlungsstelle.

Um dieser vielseitigen und anspruchsvollen Aufgabe gerecht zu werden bieten wir Grundkurse an.

Senioren Orchester



VORTRAGSREIHE 2019

Für Angehörige, Betreuungspersonen und Interessierte von Menschen im Alter

1.

Mittwoch, 6. März 2019

19.00 bis 20.45 Uhr
Pro Senectute Haus Frutigen

Menschen im Alter begleiten: Wo finde ich Unterstützung?

- Was bedeutet es, pflegender Angehöriger zu sein
- Einblick in den Alltag von pflegenden Angehörigen
- Angebote für Angehörige im Frutigland werden vorgestellt

Susanne Aeschlimann, Pro Senectute Haus Reichenbach
Therese Kaufmann, Tagesbetreuung Faltschen
Marcel Paries, Tagestreff Solina, Spliez

2.

Dienstag, 16. April 2019

19.00 bis 20.45 Uhr
Pension Adelmatt, Aeschi

Demenz / Alzheimer

- Wie zeigt sich eine Demenz oder Alzheimer
- Symptome und Behandlungsmöglichkeiten
- Bedeutung für Betroffene
- Bedeutung für Angehörige
- Umgang mit Demenz und/oder Alzheimer

Esther Sieber, Alzheimer Beratung Berner Oberland

3.

Dienstag, 28. Mai 2019

19.00 bis 20.45 Uhr
Seniorenzentrum Schweizerhof AHOK
Kandersteg

«Zwäg ins Alter» Unterstützung durch Angehörige

- Unterstützen beim Aufstehen/Absitzen
- Hilfsmittel nutzen
- Selbständigkeit im Bewegen erhalten, fördern
- Nach dem Umfallen wieder aufstehen können
- Unterstützen beim Aufstehen nach einem Sturz

Yvonne Lauber, Pro Senectute Haus Reichenbach
Charles Hurni, Therapiezentrum Kandertal

4.

Dienstag, 3. September 2019

19.00 bis 20.45 Uhr
Stiftung Lohner, Adelboden

Menschen am Lebensende und danach begleiten

- Pflege am Lebensende: Bedeutung für Angehörige
- Über das Sterben, den Tod und das Danach sprechen
- Auseinandersetzung mit dem eigenen Tod
- Das Lebensende begleiten und Trauern
- Sterbevorsorge
- Wenn der Tod eingetreten ist
- Bestattung

5.

Dienstag, 8. Oktober 2019

19.00 bis 20.45 Uhr
Pro Senectute Haus Reichenbach

«Grenzverletzungen – die Opferhilfe stellt sich vor»

- Die Fachstelle stellt sich vor
- Beitrag zum Thema: sexuelle Grenzverletzungen und Gewalt
- Umgang mit Grenzverletzungen bei der Pflege zu Hause

Barbara Morawec Rupp, Vista Fachstelle für Opferhilfe

6.

Dienstag, 5. November 2019

19.00 bis 20.45 Uhr
Schulungs- und Begegnungszentrum
Oertlimatt, Krattigen

Recht und Finanzen im Alter

- Sozialberatung
- Ergänzungsleistungen und Hilflosenentschädigung
- Finanzierung von Hilfsmitteln
- Finanzierung der Pflege Zuhause
- Informationen zum Erwachsenenschutzrecht

Markus Bieri, Leiter Regionaler Sozialdienst Frutigen

Erfolge Misserfolge

- Tanznachmittage
- Berücksichtigung aller Gemeinden
- Zusammenarbeit mit andern Anbietern
- Alterswohnungen
- Regelmässige Sitzungen mit Gemeindeverter
- Präsenz 60+



Seniorenversammlung
1mal pro Jahr
ca. 3 Sitzungen pro Jahr

Seniorenrat Reisli



AltersKonferenz

- Adelboden ■ Aeschi
- Frutigen ■ Kandergrund
- Kandersteg ■ Krattigen
- Reichenbach



Senioren  Rat

Frutigland

Einladung



2. Frutigland - Info - Märkt zum Thema Gesundheit und Wohlbefinden wer? was? wie? wo?

Hilfe im Alltag für Alt und Jung

Samstag 14. Oktober 2017

10.00 bis 16.00 Uhr
in der Widihalle Frutigen

Verpflegung: Frauenverein Frutigen

www.senioren-frutigland.ch

Erfa Tagung, 7. Mai in Thun

Meine Erfahrungen als Senior!

Am 28. April 2010 hat der Gemeinderat von Kandersteg beschlossen, einen Masterplan 2025 zu erarbeiten, welcher viele Zielsetzungen erfüllen soll: Gestatten Sie mir die vielen Ziele wie „Investitionsplanung, Planungssicherheit, Machbarkeit, Prioritätensetzung unerwähnt zu lassen und die für die Bevölkerung vordergründig wichtigen Punkte aufzuzählen, Diese sind:

- Gemeinsame Entwicklung mit Leistungsträgern und Bevölkerung.
- Bestandsaufnahme der Bedürfnisse und Wünsche der verschiedenen Zielgruppen.

Die Kerngruppe des Masterplans hat den Auftrag, Projektblätter - beschriebe , ein Termin- und Realisierungsprogramm bis 2025 auszuarbeiten, laufend anzupassen.

Eine der vielen Massnahmen zur Erreichung der geforderten Ziele war die Durchführung eines Workshops mit der Bevölkerung. In verschiedenen Gruppen wurden Themen wie Tourismus - Schule - Jugend - Sport - Verkehr - und auch Senioren bearbeitet.

Als ehemaliger Eisenbahner mit meiner Erfahrung im ÖV wäre der Verkehr eines meiner Lieblingsthemen gewesen. Offensichtlich meiner Haarpracht wegen wurde ich zu den Senioren „verbannt“. So wurde ich in der Gemeinde als Senior wahrgenommen.

Nebst der bestehenden Kerngruppe wurde 2013 eine Begleitgruppe geschaffen. Je ein Vertreter aus der Landwirtschaft, Sport, Tourismus, Gewerbe / Hotellerie, Jugend und Senioren sind vertreten.

Ich wurde wohin wohl gewähltrichtigSenioren

Meine Aufgabe ist es, die Senioren in dieser Gruppe zu vertreten, ihre Anliegen, Wünsche, Sorgen einzubringen, allfällige Massnahmen umsetzen zu helfen. Aber auch bei den anderen Gruppen die Sicht der Senioren einzubringen.

Weil schon sehr viel in unserer Gemeinde für die Senioren gemacht und organisiert wird, wollte ich mal genau wissen, wer - was - wann und wieviel davon macht. Es entstand eine grosse Liste mit Angeboten.

Frage: Wieviel davon kennt die Bevölkerung?

Warum nicht einmal einen Tag organisieren, an welchem diese Organisatoren der älteren Bevölkerung ihre Dienstleistungen vorstellen können.

Im Oktober 2013 konnten wir in Kandersteg den ersten Info Markt mit gutem Erfolg durchführen. Im Nachgang wurden mir von unterschiedlichsten Seiten Komplimente gemacht und mitgeteilt, dass sie einige Probleme und vorallem Möglichkeiten zur Pflege erhalten haben.

2014 wurde ich in den Seniorenrat Frutigland gewählt. Ich konnte die Idee des Info Märts einbringen. Im 2015 wurde der Märkt in Frutigen mit 39 Organisation ebenfalls erfolgreich durchgeführt. Im Moment laufen die Vorbereitungen für den 3. Info Märkt im Frutigland zum Thema *Gesundheit und Lebensfragen*. Wir wollen neu auch die jüngere Generation ansprechen. Diejenigen welche vielleicht einmal ihre Eltern zu Hause pflegen möchten. Dass die meisten Organisation immer wieder mitmachen, zeigt das grosse Interesse an der Wichtigkeit der Öffentlichkeitsarbeit der verschiedenen Anbieter und Dienste. Was wir festgestellt haben, sind die diversen *Gespräche* der einzelnen Ausstellern. Man kennt sich oder aber man lernt sich kennen, man versucht Synergien zu nutzen, die Kräfte zu bündeln. Aus der Erfahrung der Andern zu lernen.

In Kandersteg sind wir zwei Senioren, welche sich um die ältere Generation kümmern. Meine Kollegin ist eine äusserst umtriebige Person. Als ehemalige Gattin eines Botschaftsmitarbeiters hat sie von der grossen Welt sehr vieles gesehen und erlebt. Sie hat eine reiche und grosse menschliche Erfahrung. Sie besucht täglich das ihrer Wohnung gegenüberliegende Altersheim, nimmt an den Mittagstischen, den Kirchengängen teil, besucht Vorträge und ist präsent im Dorf. Sie hat die meisten alleinstehenden Personen recht gut im Blick. Sie hilft wo sie kann. Sie hat ein grosses Wissen und ist eine gute Beraterin, verschwiegen. Die Leute schätzen sie. Von solchen Mensch und ihren Erfahrungen zu profitieren ist ein grosses Glück.

Im Masterplan wurde als eine der Schwächen das fehlende Schlechtwetterangebot aufgeführt. Unser Dorfmuseum ist sehr klein und unscheinbar. Sonst bieten wir keine Indoor Möglichkeiten. Jetzt haben zwei Senioren die Führung im Heimat- und Kulturverein übernommen und beginnen mit der Gestaltung eines neuen Museums. In den von der Gemeinde gekauften ASM Gebäude stehen mehr als 300 m² zur Verfügung. Eine grosse Aufgabe.

Die Erfahrung aus Beruf und Ihre Sozialkompetenz, die Akzeptanz im Dorf wird es den Senioren möglich machen, dieses Vorhaben zu realisieren. Die Akzeptanz aber muss man sich zuerst erarbeiten. Beispielsweise als Präsident oder Vorstandsmitglied in einen Dorfverein, als Organisator bei Sportveranstaltungen, Dorffesten etc. Wichtig ist, dass die Gemeinde, die Bevölkerung, die Geldgeber das jeweiligen Projekt unterstützen.

Senioren sind äusserst wichtige Personen, welche mit ihrem grossen Wissen und ihrer grossen Erfahrung, der Bereitschaft diese Eigenschaften zur Verfügung zu stellen für die Mitarbeit unentbehrlich sind.

Senioren sind leistungsfähig. Senioren und ihre beruflichen, menschlichen Erfahrungen müssen in der heutigen Gesellschaft stärker beachtet werden und sollen ihren Einfluss erhalten.

Nach der Pensionierung entsteht oft eine Leere. Diese kann mit einem Hobby, einer externen Tätigkeit aufgefüllt werden. Tätig sein, sich eingeben dürfen, ist für unsere Seel Balsam.

Ich wünsche allen betagten und alten Personen eine für sie befriedigende Tätigkeit im Alter. Gebt eure Erfahrungen weiter, entweder mündlich oder noch besser schriftlich. So bleibt viel Interessantes der Nachwelt erhalten.