



16. Netzwerktreffen Begegnung und Bewegung Biel vom 09.11.2020

Videotreffen «Wie erreichen wir ältere Menschen in Corona-Zeiten?»

Moderation Cécile Kessler, Pro Senectute Biel/Bienne, Zwäg ins Alter

Das geplante Referat von Haike Spiller, Berner Gesundheit (Beges), zum Thema «Alter und Sucht» wurde auf den 25. Mai 2021 verschoben. Da in einer Krise die Suchtgefahr grösser ist, hier einige Informationen, wie die Beges weiterhelfen kann. Kontaktieren Sie die Beges, wenn Sie bei einer Person den Eindruck haben, diese habe ein Problem mit Suchtverhalten (Alkohol-, Medikamentenmissbrauch). Jeder Fall ist individuell. Die Beges kann unsicheren Menschen Mut machen, von Sucht Betroffene gezielt anzusprechen. Fachleute, Selbstbetroffene, Angehörige, Freunde, Nachbarn können sich bei der Beges melden. Telefonisch kann der nächste sinnvolle Schritt besprochen werden. Anruf reicht. [Link](#)

1. Informationen Stadt Biel

Nathalie Gigon, Altersdelegierte

Nathalie Gigon ist seit Februar 2020 bei der Stadt Biel als Altersdelegierte tätig.

Informationen rund um Corona sind auf der [Website der Stadt Biel](#) und auch auf der Seite [Alter 60+](#) aufgeschaltet. Die Stadt Biel hat eine Hotline (032 326 11 17 Deutsch oder 032 326 11 16 Français) eingerichtet, auf welcher sich Personen nach Dienstleistungen von QuartierInfo der Stadt und von anderen Organisationen erkundigen können.

Alle Informationen zu den QuartierInfo sind unter folgendem [Link](#) aufgeführt.

Im Frühling wird eine Bedarfsanalyse für das Quartier Bözingen/Boujean gemacht, bei welcher alle Partner, Akteure und Interessierte mitmachen können. Im QuartierInfo Mett ist seit vier Jahren ein Café Senior eingerichtet. Im Moment trifft sich nur eine kleine Gruppe SeniorInnen, aber der Treffpunkt wird geschätzt.

Neue Projekte sind:

- Adressverzeichnis für SeniorInnen ist für 2021 geplant.
- Das Projekt "Hayat" von Tasamouh, in Zusammenarbeit mit der Stadt Biel und Caritas Bern Migration und Alter: Workshops-Treffen für SeniorInnen mit Migrationshintergrund

Hier können sie bei Interesse den Newsletter der Fachstelle Integration bestellen [Link](#).

Manuela Heé, effe, [Senioerische](#) für MigrantInnen, Austausch in der Muttersprache, macht darauf aufmerksam, dass die Organisation bei fremdsprachigen Klienten unterstützend begleiten kann.

Grundsätzlich gelten die Angebote für Bewohner von Biel und dem Seeland. Ausnahme sind quartierspezifische Angebote.

2. Informationen Fachstelle Pro Senectute Kanton Bern

Cécile Kessler, Koordinatorin Zwäg ins Alter

Die älteren Menschen sind vulnerabel. Pro Senectute Kanton Bern hat deshalb für verschiedene Berufsgruppen Schutzkonzepte ausgearbeitet, die auf Anfrage abgegeben werden. Wichtig ist die AHA+L Regel (A = Abstand, H = Hygiene, A = Atemschutzmaske + Lüften). Das Coronavirus sollte nicht Angst machen, aber man sollte Respekt davor haben. Deshalb ist das Einhalten der Schutzmassnahmen wichtig! Die direkten Kontakte müssen reduziert werden. Wir empfehlen SeniorInnen nicht, sich abzuschotten, aber Selbst- und Mitverantwortung zu tragen. Sollten Angehörige zu Besuch kommen, dann soll das ein Grund zur Freude sein, aber unter Wahrung des Abstandes. Eine Angehörige berichtete

mir, während sie mit ihrer Mutter am ausgezogenen Tisch sass, Mutter oben, sie unten, und die Mutter sie bediente: «Schau Mama, jetzt sitzen wir wie im Rittersaal und ich fühle mich wie ein Burgfräulein". Regelmässiges Lüften ist angebracht, währenddessen sollte vielleicht ein warmer Pulli angezogen werden. Tägliche Spaziergänge sollen nicht gestrichen, aber angepasst geplant werden, dass man nicht zu Stosszeiten an dichten Orten spaziert.

Während des Lock- oder jetzigen Slowdown hat bei gewissen älteren Menschen die Bewegung gelitten. Pro Senectute unterstützt/motiviert auch telefonisch zu mehr Bewegung und sendet Bewegungsübungen nach Hause oder motiviert, am Fernsehen an einem angepassten Turnprogramm mitzumachen. Eine Möglichkeit ist die Sendung «Gymnastik im Wohnzimmer», welche auf Telebielingue am Montag, Mittwoch und Freitag um 11.00 Uhr und 14.00 Uhr gesendet wird.

Nebst Bewegung ist es auch unterstützend, die Sinne anzuregen. Diese können auf spielerische Weise vielfältig stimuliert werden, wie beispielsweise sich die Frage stellen: «Wie schwer ist wohl das Stück Schokolade, das ich essen will? Rieche ich den Duft schon vor dem Öffnen der Verpackung, wie weich ist die Schokolade, wenn ich zu kauen beginne ...».

Wir bieten neu von Januar bis März 2021 "Spaziergruppen – für Kopf, Herz und Fuss" mit Übungen zur Gangsicherheit und zur Wahrnehmung der Sinne an.

Alle Angebote, die Pro Senectute im Moment anbietet, sind auf der [Website](#) von Pro Senectute Kanton Bern aufgeschaltet. Beratungen zu allen Themen des Alters werden, wie vor der Pandemie, telefonisch, und nun mit Schutzkonzept vor Ort oder bei den Kunden zuhause kostenlos durchgeführt.

Wichtig ist, dass man, wenn nötig auch Hilfe annehmen kann. Dies braucht und gibt Mut. Dank der Hotline von Pro Senectute werden Anfragen triagiert und an die richtige Stelle weitergeleitet. Infoline 058 591 15 15

Wortmeldungen:

Lukas Bäumle, vom schweizerischen Seniorenrat, hat an der Telefonkonferenz mit der Task Force des Bundesamtes für Gesundheit BAG «Wie erleben die Senioren die zweite Welle» teilnehmen können. Dabei hat er kritisiert, dass das BAG hauptsächlich über die Übertragung der Krankheit informiert. Eine Tatsache ist aber auch, dass die Gesundheit nicht nur aus Körper besteht. Die Psyche der SeniorInnen werde wenig erwähnt. Auch von der Fitness, die in der Krise unterstützt, spricht man wenig. Auf der BAG-Seite fehlen für ihn die Links zu weiterführenden Angeboten und Unterlagen dieser Art.

Sylvia Wicky, Pro Senectute, informiert, dass die Aktionstage zur psychischen Gesundheit vom 10.10. bis 14.11.2020 stattfanden. Weitere Informationen entnehmen Sie bitte der Homepage [Wie geht's dir Psychische-gesundheit-bern](#), auf der «Wie geht's dir?»-App, oder [Darüber reden. Hilfe finden](#).

David Meyer, Psychiatrie Spitex Seeland, bemerkt, dass die häusliche Gewalt präsenter geworden ist. Es gibt aber auch Klienten, die gestärkt aus dem Lockdown gekommen sind. Die somatische und psychiatrische Spitex arbeitet stark zusammen.

3. Informationen Fachstelle SRK

Aline Bertoud, Fachleiterin Entlastung Angehörige, SRK Region Biel

Das SRK Seeland-Berner Jura hat während des Lockdowns einen Einkaufs- sowie Telefonkontaktdienst eingerichtet. Der Einkaufsdienst wurde unterdessen ausgebaut und das ganze Seeland und der Berner Jura wird abgedeckt. Gerade für Personen, die in Quarantäne oder Corona-positiv sind, wird das Angebot rege genutzt. Freiwillige haben zu diesen Personen keinen direkten Kontakt; die Einkäufe werden vor die Haustüre gestellt und per Rechnung bezahlt. Die Freiwilligen, die in den Diensten "Entlastung Angehörige" und "Besuchdienst SRK" tätig sind, tragen Schutzmasken und halten sich an die Hygienevorgaben. Es gibt aber auch Freiwillige, die aus Angst vor einer Ansteckung nicht mehr

mitmachen. Deshalb ist das SRK froh, wenn sich Interessierte für einen Freiwilligendienst melden. Der Fahrdienst und Notruf laufen weiterhin und Installationen werden nach wie vor gemacht unter Einhaltung des Schutzkonzepts.

Bei Fragen oder Anliegen melden Sie sich bitte bei Aline Berthoud.

www.srk-bern.ch/entlastung-angehoerige

www.srk-bern.ch/besuchsdienst

www.srk-bern.ch/notruf

www.srk-bern.ch/fahrdienst

4. Informationen Fachstelle Spitex für Stadt und Land

Eveline Moser, Filialleiterin Biel-Seeland, Spitex für Stadt und Land AG

Wie können wir den älteren Menschen Rosinen in den Alltag bringen?

Die Spitex für Stadt und Land AG www.homecare.ch ist in der ganzen Schweiz seit mehr als 35 Jahren tätig. Die Filiale Biel-Seeland deckt die Regionen ab Gals, über Aarberg und Lyss bis Lengnau ab. Die Erfahrung im Frühling während des Lockdowns zeigt, dass die Situation zu diesem Zeitpunkt schlimmer war. Viele Klienten hatten Angst, dass die Spitex-Mitarbeitenden die Krankheit zu ihnen nach Hause bringen würden. Im Moment hat sich die Lage diesbezüglich gebessert. Die Spitex arbeitet mit einem Schutzkonzept: Es werden Handschuhe und Maske getragen sowie Desinfektionsmittel verwendet. Bisher wurde glücklicherweise in der Filiale Biel niemand auf das Coronavirus positiv getestet. Der Kontakt zu den Klienten kann so gut aufrechterhalten werden. Auch Angehörige werden bei der Spitex einbezogen und bekommen telefonisch Auskunft. Im Umgang mit Klienten ist es wichtig, dass mehr Zeit eingeplant wird und etwas Positives zurückbleibt: Augen können lachen, es kann angeregt werden, lustige Sendungen im Fernsehen anzuschauen beispielsweise mit Rudi Carell, eine Sonne ins Rüebl schneiden, ein gutes Essen oder ein Gläschen Wein zum Genuss. Es gibt viele Möglichkeiten, Gutes zu tun. Die Spitex für Stadt und Land gibt ihr Bestes, um möglichst viel Sonne ins Herz ihrer Kunden zu bringen. Diese Art zu arbeiten, kommt bei den Klienten sehr gut an.

5. Austausch zwischen den Treffen: Wie pflegen wir ihn auch in Corona-Zeiten? (Runder Tisch, Stammtisch, Plattform, etc.)

Durch Corona ist die Zusammenarbeit untereinander vielleicht etwas schwieriger geworden. Aber wenn man bedenkt, dass alle vor den gleichen Schwierigkeiten stehen, ist der Kontakt hilfreich. Zusammen zu arbeiten, wenn auch nur telefonisch oder über Videokonferenzen, ist anregend und unterstützend.

Vorstellung des Projekts «Kunstimpulse», Lauranne Eyer, Verantwortliche für Kunst- und Kulturvermittlung im Kunsthaus Pasquart, Biel/Bienne

Erfolgsstory dank Vernetzung: Aufgrund eines Netzwerktreffens 2016 wurde diese Idee geboren:

Im Herbst dieses Jahres begann im Kunsthaus Pasquart ein neues Projekt: Eine kleine Gruppe von Seniorinnen kam mehrmals ins Museum, um eine Ausstellung zu besuchen und im Atelier kreativ zu arbeiten. Dabei handelt es sich um eine Gruppe von 6 Personen, die normalerweise das Tageszentrum der Stadt Biel besuchen. Die ersten Kontakte mit ihrer Ergotherapeutin, Frau Marylène Din-Bartlomé, wurden im Rahmen des Netzwerks Begegnung und Bewegung geknüpft.

Das Kunsthaus Pasquart lädt nun jährlich drei kleine Gruppen von Senioren und Seniorinnen aus Institutionen wie Tageszentren oder Altersheimen ein, am Projekt «Kunstimpulse» teilzunehmen. Begleitet von professionellen Kunstvermittler*innen können die Teilnehmenden dieses kostenlosen Projekts eine Ausstellung zeitgenössischer Kunst entdecken, gemeinsam darüber diskutieren und im Atelier verschiedene

künstlerische Techniken ausprobieren und sich gestalterisch ausdrücken. Personen, die in medizinisch-sozialen Einrichtungen arbeiten und an diesem Projekt interessiert sind, können sich an Lauranne Eyer und Anna-Lena Rusch wenden: 032 322 24 64 / info@kulturvermittlung-biel.ch - [Flyer-Kunstimpulse](#)

6. Adressen Netzwerkteilnehmende und Profile

Wenn Sie Teil des Netzwerktreffens sein möchten, melden Sie sich bitte bei Eveline Moser und hinterlegen Sie Ihre Adresse und das Profil Ihrer Organisation auf der Adressliste. Das Alter bringt nicht nur medizinische Fragen. Es ist vielfältig und die unterschiedlichsten Organisationen, Unternehmen und Institutionen sind willkommen mitzumachen. Sobald die Liste überarbeitet ist, erhalten Sie den Link, wo sie die Adressliste aufrufen können.

Wenn Sie Anregungen, Ideen oder Wünsche haben, dann melden Sie sich bitte bei Cécile Kessler, Nathalie Gigon, Aline Bertoud oder Eveline Moser. Vielen Dank!

Kontaktadressen

Cécile Kessler, **Pro Senectute** «Zwäg ins Alter»

Tel. 032 328 31 82, cecile.kessler@be.prosenectute.ch

Nathalie Gigon, **Stadt Biel**, Delegierte Alter

Tel. 032 326 14 53, nathalie.gigon@biel-bienne.ch

Aline Berthoud, **SRK** Kanton Bern, Region Seeland

Tel. 032 329 32 78, aline.berthoud@srk-bern.ch

Eveline Moser, **Spitex Stadt und Land** Biel – Seeland

Tel. 032 322 05 02, biel@homecare.ch