



Newsletter August 2022

Liebe Mitglieder des Vereins für Altersfragen

Ja, wir wohnen an einem tollen Ort! Zwar wird es auch hier sommerlich warm, heiss sogar, aber jeweils nachts kühlt es immer wieder einige Grade ab. Und wenn man zur kühleren Zeit die Fenster öffnet, bleibt's tagsüber auch in der Wohnung angenehm. Wer im Sommer in den Süden fährt, braucht eine Klimaanlage oder kann vor Wärme kaum schlafen. Wir haben's gut.

Mitte Juni hat der von unserem Verein organisierte Altersausflug von Nidau



stattgefunden. Ingrid Schär hat ihn umfassend vorbereitet und mit Hilfe von Vorstandsmitgliedern und Marti-Car habe alle achtzig Teilnehmerinnen und Teilnehmer eine schöne Carfahrt an den Sempachersee genossen, mit Essen im Restaurant Schlacht, wo die Eidgenossen 1386 erfolgreich gegen die Habsburger waren. Auf unserer Homepage sind einige Bilder zu sehen ([Galerie \(60plus-nidau-port.ch\)](https://www.60plus-nidau-port.ch)).

Einige Bilder sind dort auch vom Vortrag von Frau Dr. Wegmann zum Thema 'Gut sehen im Alter' von Ende Juni im Ruferheim zu sehen. Spannend, all die

möglichen Veränderungen der Augen, vor allem im Alter. Einige sind vererbt, andere hängen mit der Lebensweise zusammen – und können somit auch beeinflusst werden. Frau Wegmann betont die gesunde Ernährung (und die ist ja nicht nur für die Augen), Nikotin sieht sie als grosse Gefahr für die Augen. Weiter empfiehlt sie, die Augen nicht dem Sonnenlicht auszusetzen, d.h. eine Sonnenbrille zu tragen und anderes mehr.

Den Alterungsprozess hinausschieben... das lässt sich auch für den Körper realisieren: viel Bewegung, regelmässige Herz-Kreislaufbelastung, Kraft- und Beweglichkeitstraining, das können einige längere Lebensjahre ausmachen. Gute Möglichkeiten dazu finden Sie auf unsere Homepage (<https://www.60plus-nidau-port.ch/start/Aktivitäten.html>).

Mit der Einladung zum Altersausflug haben alle Achtzigjährigen in Nidau einen einfachen Fragebogen der Pro Senectute zu ihrem Befinden erhalten. Frau Kessler hat die zurückgeschickten Fragebogen ausgewertet und kommt zu folgendem Fazit:

- Das Engagement des Vereins für Altersfragen Nidau/Port, die telefonische Kontaktaufnahme und Nachfrage nach ihrer Gesundheit, wurde von den Seniorinnen und Senioren geschätzt und dankbar entgegengenommen.
- Der Rücklauf der Fragebogen lag bei 26.5%. Nachfolgend ein Vergleich zu anderen Gemeinden im Kanton Bern: 37% Ostermundigen Januar 2022, 35% Port Februar 2022.
- Die zunehmende Vulnerabilität und der Umgang mit den eigenen Grenzen im Alltag stellen eine Herausforderung dar. Die meisten scheinen mit diesen Anforderungen und Belastungen jedoch einen guten Umgang gefunden zu haben und kennen Ressourcen, die ihnen helfen, diese zu meistern.
- Der Anteil der Frauen, die den Fragebogen retourniert haben, liegt bei 65%, der Anteil der Männer bei 35%. Der Männeranteil ist im Vergleich zur Nutzung von anderen sozialen und gesundheitsförderlichen Angeboten höher.
- Die Seniorinnen und Senioren waren froh um weiterführende Adressen von Fachstellen bei Beschwerden, Einschränkungen oder finanziellen Problemen.
- Das Thema Patientenverfügung wurden bei allen thematisiert und wenn gewünscht dazu beraten. Ansonsten waren die Beratungsthemen vielfältig; z.B. Umgang mit Schmerzen, psychische Befindlichkeit/Einsamkeit, geistige Gesundheit, Hörprobleme, Zugang zum Internet, Sturzprävention/Mobilität und Finanzen.
- Eine Zusammenarbeit mit dem Verein für Altersfragen und Pro Senectute wird unsererseits sehr geschätzt und kann zum Nutzen für ältere Menschen weiter gepflegt werden.

Vielen Dank Cecile Kessler von der Pro Senectute für das grosse Engagement!



Wenn die Abende länger werden, denken viele auch wieder ans Kino. Wir sind da in Biel ja gut bedient. Ich möchte an dieser Stelle auf zwei Angebote aufmerksam machen: Da gibt es das 'Cinedolcevita' für die ältere Generation. 'cinedolcevita' ist nicht nur Kino, sondern auch Treffpunkt. cinedolcevita unterscheidet sich aber auch noch in anderen Bereichen von den normalen Filmvorstellungen: Es werden qualitativ hochstehende Filme in Originalsprache gezeigt
gute Erreichbarkeit mit öffentlichen Verkehrsmitteln
gute Lichtverhältnisse im Kinosaal
keine überhöhte Lautstärke

oftmals persönliche Begrüssung
Treffen bekannter Gesichter, die Möglichkeit zu einem kurzen Schwatz oder anschliessendem Kaffeetrinken
kein Popcorn-Geraschel, keine pipsende Mobiltelefone und viel Platz zum Zurücklehnen'
wie auf ihrer Homepage zu lesen ist ([Biel – cinedolcevita](#))
Die Vorstellungen finden jeweils am ersten Dienstag im Monat, um 14.15 Uhr im Kino Apollo statt.
Alle weiteren Angaben sind auf der Homepage zu finden.

Eine sehr preiswerte Möglichkeit für Kinobesuche bietet die Filmgilde. Ab Ende Oktober kann jeden Freitag um 17.45 im Kino Apollo ein Film gesehen werden. Die Saison dauert jeweils bis März. Und das für 60 Fr. Das Programm für die 18 Filme werden im September auf die Homepage ([Startseite | Filmgilde Biel](#)) aufgeschaltet.

Noch zu einem ganz anderen Thema: Über die Gemeinde habe ich Kenntnis



bekommen von einer Stiftung, der Elsi Jenni-Hemman-Stiftung, die 'Unterstützung von älteren und alten bedürftigen Menschen mit Wohnsitz im Kanton Bern bezweckt'. ([Elsi Jenni-Hemmann Stiftung - StiftungSchweiz](#))
Dazu einige Hinweise aus dem erhaltenen Mail: 'Wir haben bis jetzt Gesuche im Einzelfall bis ca. CHF 4'000.- bezahlt, meistens aber im Rahmen von ca. CHF 1'000.-. Dazu gehörten Beiträge an eine Woche Ferien, eine Carreise,

die Übernahme des 2.Klasse GA, ein Zustupf an ein Hobby. Als Richtschnur gilt das AHV-Alter, in Einzelfällen auch schon früher.

Was wir nicht übernehmen sind Beiträge an Schulden, Steuern, Arztrechnungen, Mietkosten* usw. bzw. Leistungen, die von Gesetzes wegen durch die Sozialhilfe abgedeckt werden.

(*evtl. Ausnahmen: Beitrag an einen Bastelkeller zur Ausübung des Hobbys).

Die Gesuche sollten in jedem Fall ein Monatsbudget beinhalten und Hinweise auf die Vermögenssituation geben. Die Gesuche können auch vom Sozialdienst oder eines Beistands/einer Beiständin eingereicht werden.

Gesuche sind direkt an die EJH-Stiftung, c/o Herr Peter Gubler, Notar und Fürsprecher, Talgut-Zentrum 5, Postfach, 3063 Ittigen zu richten.'

So, jetzt wünsche ich allen noch weiterhin sommerliche Tage (wobei, regnen dürfte es schon mal wieder!). Christian Bachmann