



Mai 2022

Liebe Mitglieder des Vereins für Altersfragen

Letzte Woche hat Cecile Kessler von der Pro Senectute im Ruferheim ein Referat gehalten zum Thema 'Hilfe annehmen braucht und gibt Mut'. Ja, es braucht oft eine



Überwindung um Hilfe zu bitten. Man will es doch noch selbst machen, man will nicht abhängig sein, man will nicht dankbar sein müssen. Hilfe anbieten... das geht einfacher, das führt nicht gleich zu Abhängigkeit und ist weitgehend selbst gewählt. Aber wie soll Hilfe annehmen denn Mut geben? Nun, nimmt man denn mal Hilfe in Anspruch, hat man sich überwunden, trifft man auf

wohlwollende Helfer\*innen, so gibt das oft ein gutes Gefühl, es macht Mut, ein andermal bei Bedarf wieder um Hilfe zu bitten, Ängste werden abgebaut.

Nimmt man oder muss man Hilfen von Institutionen in Anspruch, sind die Bedenken oft weniger gross, weil diese Organisationen finanziell unterstützt werden und die Helfer\*innen ein gewisses Entgelt erhalten. Also, Hilfe im Pflegebereich bei der Spitex anfordern braucht weniger Überwindung als bei der Kirchgemeinde für eine Person nachfragen, die einen auf Spaziergängen begleitet.

Ich möchte hier auf einige Angebote hinweisen, die von 'unserer' Organisation, von der Pro Senectute angeboten werden. Sie sind zwar nicht gratis (= die Hemmschwelle sollte nicht gross sein), aber die Preise sind viel günstiger als wenn man andere Unternehmen engagiert.

Da ist mal der **Reinigungsdienst**: Regelmässige gründliche Wohnungsreinigung oder unregelmässige Einsätze nach Wunsch und Bedarf. Eine Stunde kostet 46 Fr (ein Mindesteinsatz von 2 Stunden) plus eine Wegpauschale von 10 Fr.

Für eine kompetente **Unterstützung in Finanzen und Administration** bietet die Pro Senectute einen Treuhanddienst an. Die Tarifordnung ist sozialverträglich aufgebaut, das heisst, wer weniger verdient und/ oder weniger Vermögen hat, bezahlt für diese Dienstleistung weniger.

Angeboten wird auch ein **Steuerklärungsdienst**. Fachpersonen füllen Ihnen Ihre Steuererklärung aus. Wenn Sie nicht mobil sind, kommen sie nach Hause und erledigen das Ausfüllen vor Ort.

Von den vielen Aktivitäten, die Pro Senectute anbietet, möchte ich hier auf die **Tanznachmittage** hinweisen: Im Hotel Weisses Kreuz in Lyss jeweils einmal pro Monat am Sonntagnachmittag, von 14 – 17 Uhr. Pro Person kostet es 10 Fr.

Neben kostenpflichtigen Angeboten gibt es aber auch kostenlose, so die **Finanzberatung**. Pro Senectute unterstützt Sie bei allen Fragen rund um Ihre Finanzen (Ergänzungsleistungen, individuelle Finanzhilfe und anderes mehr).



Weiter: im Elfenaupark wird seit Ende April jeden Freitag von 9-10 Uhr **Qigong** im Park angeboten, ein Training für Körper, Atem und Geist.

Auskünfte zu all den Angeboten erhalten Sie bei der Beratungsstelle Pro Senectute Biel, an der Zentralstrasse 40. Telefon: 032 328 31 11. Schauen Sie auch mal unter [www.infosenior.ch](http://www.infosenior.ch) nach

Wenn wir schon bei Angeboten sind, so darf auch mal wieder auf die **Dargebotene Hand** hingewiesen werden. Auf der Telefonnummer 143 finden Sie einen Gesprächspartner/ eine Gesprächspartnerin. Das kann in vielen Situationen hilfreich sein.

Auch die Spitex AareBielersee hat im April ihren modifizierten **Spitex-Treff** gestartet. Jeden ersten Dienstag im Monat, von 14.00 bis 16.00 Uhr sind im Ruferheim Vorträge und Anlässe zu verschiedenen Themen geplant. Auskunft und Anmeldung unter 032 332 97 97 oder [info@spitexaarebielersee.ch](mailto:info@spitexaarebielersee.ch)

Zum **Altersleitbild** habe ich in früheren Newsletters schon geschrieben. Kürzlich haben alle Personen über 65 in Nidau und Port eine Broschüre mit dem Titel 'Altersleitbild' erhalten. Ich bin erst davon ausgegangen, dass das eine (missglückte) Zusammenfassung des von der Arbeitsgruppe erstellten Leitbildes sein soll. Ich habe dann erfahren, dass der Gemeinderat Nidau den Inhalt dieser Broschüre zu seinem Altersleitbild erkoren hat. Inhaltlich hat es sehr wenig gemein mit dem unter der Leitung des Spezialisten Daniel Aegerter und der Leiterin der Sozialen Dienste Nidau, Christine Spreyermann erstellten Leitbild. Die oberflächlichen, unspezifischen, zum Teil falschen Aussagen in der erhaltenen Version haben bei vielen Leuten ein Kopfschütteln ausgelöst: was soll ich damit anfangen, habe sich einige gefragt. Nun, ich weiss es auch nicht. Ich habe dem Gemeinderat von meiner Seite Rückmeldung gegeben und warte auf eine Reaktion. Fortsetzung folgt.

Ich wünsche allen einen so schönen Sommer, wie wir einen Frühling bereits geniessen durften.

Christian Bachmann