



November 2023

Liebe Mitglieder des Vereins für Altersfragen

Das Jahr geht mit grossen Schritten dem Ende zu. Unbeständiges Novemberwetter hat die sonnigen Herbsttage abgelöst und dem Boden das langersehnte Wasser gebracht.



Nach dem Seniorenausflug im Juni hat das Referat über das Mietwesen und den Auswirkungen des Referenzzinssatzes und anderen zu beachtenden Aspekten stattgefunden. Auf grosses Interesse sind die Informationen der Spitex Mitte Oktober gestossen. Viele möchten ja möglichst lange in den eigenen vier

Wänden älter werden. Und da interessiert es, welche Hilfe die Spitex anbieten kann - und wo auch die Grenzen liegen, resp. wann man sich für eine weitere Betreuung oder gar für einen Heimeintritt entscheiden muss.

Mit der Pro Senectute zusammen haben wir den achtzig Jährigen einen Fragebogen über ihren Gesundheitszustand und ihr Befinden zugestellt. Von den 63 Fragebogen sind 25 ausgefüllt zur Pro Senectute zurückgesandt worden. Leute von der Gesundheitsförderung 'Zwäg ins Alter' ([Zwäg ins Alter \(prosenectute.ch\)](http://www.prosenectute.ch)) haben in der Folge kürzere und längere Telefonberatungen durchgeführt und Informationsmaterial zu verschiedenen Themen verschickt. Ich denke, eine solche Aktion kann auch beim Jahrgang 1944 im nächsten Jahr sinnvoll sein.

Die kältere Jahreszeit, die kürzeren Tage veranlassen viele, wieder vermehrt ins Kino zu gehen. Erfreulicherweise haben wir in Biel noch ein rechtes Angebot. Ich möchte

hier auf zwei Veranstaltungsreihen hinweisen, die bei älteren Leuten grosse Beliebtheit haben: Da ist mal die Filmgilde ([www.filmgilde.ch](http://www.filmgilde.ch)).

Jeden Freitagabend und Sonntagmorgen wird bis im März im Kino Beluga um 17.45 ein Film gezeigt. Die 16 Filme kosten 80 Franken. Unser paar gehen seit Jahren hin und essen anschliessend etwas zusammen. Ein anderes



Angebot für ältere Leute ist das Cinedolcevita ([Biel/Bienne – cinedolcevita](#)). Jeden ersten Dienstag im Monat wird im Kino Apollo um 14.15 ein Film gezeigt, etwas abseits des Mainstreams.

Vor kurzem enthielten die Zeitungen des Tamedia Verlages eine Beilage betitelt mit 'SeniorInnen'. Über Sexualität im Alter über 'Digital fit im Alter', Reisen, Fitness und anderes mehr wurde geschrieben. Daraus möchte ich hier bloss zwei Hinweise wiedergeben.

Der digitale Graben hat sich seit 2010 laufend nach oben verschoben und liegt heute bei den 80-Jährigen. 74% der SeniorInnen sind Online unterwegs. Für diejenigen, die den Anschluss an die Digitalisierung schaffen wollen, bietet Pro Senectute geeignete Kurse an. ([Biel/Bienne-Seeland \(prosenectute.ch\)](#))

Und aus dem Artikel zur Sexualität: 'Am Zentrum für sexuelle Gesundheit des Inselspitals Bern können sich Frauen, Männer und Paare in Einzel- und Paarsitzungen kostenlos und ohne ärztliche Zuweisung beraten lassen. Hierbei wird die individuelle Situation unter psychosozialen und medizinischen Gesichtspunkten besprochen. Kontakt: +41 31 632 12 60, E-Mail: [sexuelle-gesundheit-bern@insel.ch](mailto:sexuelle-gesundheit-bern@insel.ch)

So viel für heute. Ich wünsche allen alles Gute für den Rest des 2023!

Christian Bachmann