



**Seniorennetzwerk**

Region Oberdiessbach

# Newsletter

## Zitiert



### **Bildungsanlass 2025: Wie wir uns im 3. auf das 4. Lebensalter vorbereiten können**

Es ist hilfreich, das eigene Lebensalter nicht zu verdrängen. So kann man sich im jetzigen wie auch im kommenden Lebensalter wohlfühlen und wird nicht überrumpelt, was zu einer Lebenskrise führen könnte.

*Therese Hofstetter, pensionierte Krankenpflegerin (Bild: Barbara Zaugg)*



### **Bildungsanlass 2025**

Die Beschreibung von Betroffenen, Angehörigen, Heimpersonal und Betreuungsdiensten im Podium zeigte auf, dass der Alltag am Lebensabend oft komplizierter und belastender ist als in Studien und Statistiken aufgezeigt werden kann. Ein ermutigender und anregender Abend.

*Dorette Zürcher, individualpsychologische Beraterin (Bild: Thomas Zürcher)*

## «Innehalten und herausfinden, was einem wirklich wichtig ist im Leben»

«Wie wir uns im dritten auf das vierte Lebensalter vorbereiten können», so hiess der Bildungsanlass des Seniorennetzwerks Oberdiessbach am 4. November 2025. Referent war Jonathan Bennett, Co-Leiter des Instituts Alter an der Berner Fachhochschule. **Sich früh genug mit dem letzten Lebensabschnitt auseinanderzusetzen, lohne sich, ist er überzeugt.**

*Silvia Wullschläger*

*Herr Bennett, das Alter wird aufgrund der gestiegenen Lebenserwartung in zwei Phasen eingeteilt. Wie unterscheiden sich diese? Nach der Berufstätigkeit sind viele Menschen noch gesund, aktiv und mobil, im Gegensatz zur vierten Lebensphase. Diese beginnt nicht mit einem bestimmten Alter, sondern dann, wenn die Eigenständigkeit an Grenzen stösst und wir mehr Unterstützung brauchen. Die Langlebigkeit ist historisch betrachtet ein junges Phänomen, und deshalb haben wir als Gesellschaft noch wenig Normen und Leitbilder für die Gestaltung dieser Lebensphase.*

*Plädieren Sie deshalb dafür, sich auch als Gesellschaft mit der vierten Lebensphase zu befassen?*

Die öffentlichen Diskussionen drehen sich oft um negative Aspekte der älter werdenden Gesellschaft – Stichworte AHV-Finanzierung, Pflegenotstand, Gerontokratie. Doch das ist nur die eine Seite. Hinter der Langlebigkeit steht vor allem ein enormer Gewinn an gesunden Lebensjahren im Alter. Das hat viel Positives zur Folge, zum Beispiel mehr freiwilliges Engagement für die Gesellschaft und Unterstützung in der Familie, etwa bei der Kinderbetreuung.

**Sommer 2026**

## Inhalt

1/2	Zitiert	
1/2	Wie wir uns im dritten auf das vierte Lebensalter vorbereiten können	
2/3	Laufende Projekte	3 Aktuell
4	Schlusswort	4 Agenda
4	Seniorennetzwerk	

## Herbstfest 2025 Kastanienpark



### Was wünschen Sie für sich, wenn Sie ins Alter 55+ eintreten werden oder bereits dort angelangt sind? Einige Antworten und zwei Kinderzeichnungen dazu.

Eingebettet sein in ein Netzwerk.  
Nicht einsam sein, «dazu gehören», lange zusammen sein.  
Digitale Werkzeuge nutzen können.  
In der eigenen Wohnung bleiben können, mit angeschlossenem ÖV.  
Mit 60 in Pension gehen.  
Pensionierungsvorbereitung früh beginnen.  
Alters-WG als Vorstufe zum Altersheim.  
Gesundheit, früh vorsorgen, möglichst ohne Medikamente.  
Finanzielle Absicherung für das Alter.  
Mobilität, reisen und selber Auto fahren.  
Trotz Gebrechen zur Gesellschaft gehören.  
Sich getrauen, Hilfe zu holen, zu fordern und anzunehmen.  
Altersgerechtes Wohnen.  
Ruhe, Frieden, Glück und Zufriedenheit.  
Neue Themen wie KI aufnehmen können, um «dranzubleiben».  
Gute Pflege und Betreuung im Altersheim.  
Jung, aber möglichst lange nicht sterben.  
Menschen anstelle KI-Roboter.  
Möglichst lange selbstbestimmt leben.

*Menschen in der dritten Lebensphase sind häufig sehr aktiv. Sie reisen, treiben Sport, pflegen Hobbys, sind engagiert. Sich um die Zeit danach zu kümmern, wirkt da wenig attraktiv.*

Es ist ein Privileg des dritten Alters, relativ unabhängig über seine Zeit verfügen zu können. Ich finde es verständlich und legitim, wenn Leute nach der Pensionierung Dinge nachholen. Es geht nicht darum, dauernd über Krankheit, Verlust und Tod nachzudenken. Aber man könnte nach der Pensionierung einen Moment innehalten, um herauszufinden, was einem noch wirklich wichtig ist im Leben. Sinnstiftende Aktivitäten geben dem Menschen eine tiefe Form der Befriedigung.

*Trotzdem, Beschwerden werden zunehmend den Alltag bestimmen. Ja, Einschränkungen im Alter werden kommen, daran lässt sich auch mit Vorbereitung nichts ändern. Deshalb unterscheide ich zwischen Gesundheit und Wohlbefinden. Wenn ich mit den gesundheitlichen Beschwerden so umgehen kann, dass sie nicht mein ganzes Leben prägen, steigert dies mein Wohlbefinden. Wichtig dabei ist der Kontakt zu Mitmenschen. Wer gute soziale Kontakte pflegt, ist mit seinem Leben insgesamt zufriedener, auch wenn er oder sie mit Einschränkungen umgehen muss. Deshalb lohnt es sich, frühzeitig in Beziehungen zu investieren.*

*Wie kann man sich sonst noch für schwierigere Zeiten wappnen? Ein wichtiger Punkt ist, sich mit seiner Lebensgeschichte auseinanderzusetzen. Dazu gehört auch die Versöhnung mit seiner Vergangenheit und mit den Mitmenschen. Das Wohlbefinden kann ebenfalls gesteigert werden, wenn man neugierig bleibt, Freude hat an neuen Erfahrungen und Begegnungen zulässt. Sinnstiftend ist weiter der Austausch mit der jüngeren Generation, wenn man Wissen und Lebenserfahrung teilen kann. Ein alter Mensch erfährt oft Sorge in Form von Pflege und Betreuung. Doch er möchte nicht nur empfangen, sondern auch für andere da sein.*

(mit freundlicher Genehmigung aus der «Wochen-Zeitung für das Emmental und Entlebuch» vom 6.11.25)

### Laufende Projekte (Daten: siehe Website und Agenda)

Lesegruppe (zusammen mit Mediothek)  
Seniorenwegweiser  
Erzählcafé  
Wandergruppe (zusammen mit Brenzicare)  
Geburtstagsbesuche zum 80. Geburtstag/Ü80 Netzwerk  
Runder Tisch mit Akteuren der Alterspolitik



### Meine Vorbereitungen für die letzte Reise

21.10.26, 14.00 bis 16.00 Uhr  
Kirchgemeindehaus Oberdiessbach



### Demenz kennenlernen und angemessen damit umgehen

10.11.26, 19.30 bis 21.30 Uhr  
im Saal des Altersheims Oberdiessbach  
(Bild: Referentin Regula Blaser)



### Lesegruppe

25.6.26 und 20.8.26, 14.30-15.30 Uhr  
in der Mediothek Oberdiessbach  
(Bild: Katja Bieri)

## Aktuell

### Meine Vorbereitungen für die letzte Reise

(HMo) Das Leben der Menschen – von mir, von uns allen – ist endlich und wir werden «alle» durch diese «gleiche Türe» gehen. Bin ich mir bewusst, was das für meine Angehörigen bedeutet? Wissen sie, wie ich mir meine letzte Reise vorgestellt habe? Welche Tätigkeiten fallen an? Wie kann ich meine Angehörigen «vorher» entlasten und entsprechende Vorbereitungen treffen? Wie und wo möchte ich bestattet, beigesetzt werden? Möchte ich eine Abdankungsfeier und wenn ja, in welcher Form? Möchte ich einen Ort für die Hinterbliebenen definieren – als Gedenkstätte oder virtuellen Treffpunkt mit mir? Welche rechtlichen und finanziellen Auswirkungen, Rechte und Pflichten – für die Hinterbliebenen – fallen an. Ist die zurückbleibende Person genügend abgesichert? Darauf wollen wir an diesem Nachmittag mit Fachpersonen – Bestatterin, Pfarrer, Notarin – eingehen.

### Demenz kennenlernen und angemessen damit umgehen

(HPS/RBI) An diesem Abend steht das Leben mit einer Demenzerkrankung jenseits der medialen Öffentlichkeit im Zentrum. Wir beginnen mit der Diagnose, thematisieren die verschiedenen Stadien und das Lebensende mit einer Demenzerkrankung. Zudem schauen wir den aktuellen Stand zu den Möglichkeiten medikamentöser und psychosozialer Therapien an und besprechen, was bisher zur Prävention von Demenzerkrankungen bekannt ist. Die Referentin Prof. Dr. Regula Blaser ist Dozentin am interdepartementalen Institut Alter der Berner Fachhochschule.

### SNW-Lesegruppe: Neu zusammen mit der Mediothek

(Fabienne Aeschlimann) Unsere Lesegruppe trifft sich regelmässig in der Mediothek Oberdiessbach, um gemeinsam über Bücher zu sprechen. Wir tauschen unsere Gedanken, Eindrücke und Lieblingsstellen aus und entdecken dabei unterschiedliche Perspektiven. Auch das gegenseitige Empfehlen von Buchtiteln ist ein wichtiger Bestandteil dieser Treffen. Dabei stehen die Freude am Lesen und der respektvolle Austausch miteinander im Mittelpunkt.

## Laufende Projekte (Daten: siehe Website und Agenda)


Repair-Café (zusammen mit «Zäme für Oberdiessbach»)  
Unterstützung in digitalen Fragen  
Überarbeitung Altersleitbild  
Anpassungen Massnahmenplan  
Nette Toilette  
Mitfahrbänkli (zusammen mit «Zäme für Oberdiessbach»)

## Schlusswort

*Hans Mossotti, Präsident des SNW*

«Bisch z'fride?» Vermutlich haben wir alle diese Frage schon gestellt. Sei es nach dem Kauf eines Autos, der neuen Brille, nach dem Spitalaufenthalt, dem Antritt der neuen Arbeitsstelle, der Sonderaktion im Grossverteiler oder nach der Pensionierung. Nach einem Kauf werden wir aufgefordert mitzuteilen, wie zufrieden wir mit dem Service, der gekauften Ware und der erhofften Anwendung sind. Entsprechend unserem «Zufriedenheitsgefühl» geben wir dann bei der Bewertung viele oder etwas weniger Sterne.

Aber wie zufrieden bin eigentlich ich selber? Wichtig scheint mir, dass wir uns diese Frage stellen und ehrlich beantworten. Möglicherweise können im Gespräch mit der Partnerin, dem Partner, den Freunden und andern Mitmenschen nicht zufriedenstellende Situationen verbessert werden. Wenn ich selber mit mir und meiner Situation zufrieden bin – und das mit einem zufriedenen Lächeln im Gesicht – kann ich auch andere und anderes «zufriedener» beurteilen. Ich wünsche Ihnen viel Zufriedenheit.



## Das Seniorennetzwerk Region Oberdiessbach

Herzlich willkommen in unserm Netzwerk. Machen auch Sie mit – am besten gleich als Mitglied.

Der **Verein** «Seniorennetzwerk der Region Oberdiessbach» vernetzt die Senioren und Seniorinnen der Gemeinden Brenzikofen, Herbligen, Linden und Oberdiessbach miteinander und mit verschiedenen Angeboten.

In einem kürzlich erneuerten Leitbild haben diese Gemeinden eine gemeinsame Alterspolitik formuliert. Unser Verein wurde mit einer Leistungsvereinbarung beauftragt, diese Gemeinden gemäss einem Massnahmenplan altersfreundlich zu gestalten. Wir tun dies mit unseren Aktivitäten und Initiativen (siehe Webseite) – zusammen mit unseren Mitgliedern weiteren Partnern, die im Bereich Alter tätig sind.

Kurz und gut: Machen Sie mit

- bei unseren **Aktivitäten** (siehe: Laufende Projekte S. 2/3 unten bzw. neue Projekte S.3 unten)
- regen Sie eine neue **Initiative** an
- oder besuchen Sie unsere **Anlässe** (siehe: Agenda S. 4 unten).

Wir freuen uns auf Ihre **Anmeldung** als zukünftiges Mitglied

- via Webseite:

[www.seniorennetzwerk.ch/verein/beitritt](http://www.seniorennetzwerk.ch/verein/beitritt)

- oder direkt per Mail an: [info@seniorennetzwerk.ch](mailto:info@seniorennetzwerk.ch)

Vernetzungstipp: Laden Sie die Kirchenapp herunter

(siehe: <https://kirche-oberdiessbach.ch/organisation/app-der-kirchgemeinde>)

## Impressum

Redaktion: Hanspeter Schmutz  
Layout: Hanspeter Schmutz  
Druck: Printzessin, Jordi, Belp

## Agenda (weiter Infos dazu: siehe Website)

*Erzählcafé im Altersheim: 8.9., 13.10., 10.11., 15.12. (14 bis 15 Uhr); Wanderungen (mit Anmeldung): 10.7.; 14.8.; 8. – 11.9., 9.10; 6.11.; Kurzwanderungen (mit Anmeldung): 28.8.; 25.9.; 23.10.; Repair-Café im Kastanienpark: 7.11. (9 bis 15 Uhr); Lesegruppe (in der Mediothek): 25.6., 20.8. und weitere nach Abmachung (14.30 bis 15.30 Uhr); Vorbereitung für meine letzte Reise (KGH): 21.10.26, 14.00 bis 16.00 Uhr; Bildungsanlass im Altersheim «Tabuthema Demenz»: 10.11. (19.30 Uhr)*