



Seniorennetzwerk

Region Oberdiessbach

Newsletter

Zitiert



Was tun mit 25 geschenkten Jahren?

Spazieren, hockeln und geniessen ist zwar schön, aber die Aussicht, dies 20 Jahre lang tun zu müssen, ist erschreckend. Das Gegenmittel ist das Interesse an etwas anderem als an dem, was man unmittelbar tun muss.

Der Philosoph und Publizist Ludwig Hasler (Bild) am Bildungsanlass vom 19.10.21 zum Thema «Für ein Alter, das noch etwas vorhat».



Workshop 2021: «Sicherheit im Alltag»

Unbekannten Personen an der Haustüre keinen Eintritt gewähren. Einzeltrick Anrufer mit gezielten Gegenfragen entlarven. Am Bankomaten keine «Zuschauer» dulden.

Weitere Tipps siehe:

www.seniorennetzwerk.ch/links

(Bild: Hans Mossotti)

Gesucht: Mobilität im Alter

Wenn wir altersbedingt nicht mehr selber Autofahren können, löst das eine Lawine von Problemen aus. Wir zeigen im Folgenden Möglichkeiten, um aus dieser Sackgasse herauszufinden.

Hanspeter Schmutz

Die Begegnung mit diesem Ehepaar ist mir unvergesslich geblieben: Als Gemeinderat durfte ich jeweils bei Menschen ab 80 Jahren einen Geburtstagsbesuch machen. Im Gespräch mit diesem Ehepaar merkte ich, dass die beiden ein Problem hatten. Sie waren nicht mehr so gut zu Fuss, konnten aber dank ihrem Auto noch alle ihre örtlichen Ziele erreichen. Das ging so lange gut, bis der Mann Augenprobleme bekam, die Frau konnte nicht Autofahren. Schliesslich wurde dem Mann der Fahrausweis nicht mehr ausgestellt. Die beiden waren erst nach der Pensionierung nach Oberdiessbach gezogen und lebten zurückgezogen in einem Einfamilienhaus im Haubenquartier. Sie hatten kaum dauerhafte Kontakte geknüpft und wollten niemandem zur Last fallen. Ihre Mobilität war nun aber auf einen Schlag auf gegen 0 reduziert. Jeder Transport wurde zu einem Problem. Wir suchten gemeinsam nach Lösungen. Trotzdem blieb mir beim Abschied ein schales Gefühl: Offensichtlich ist es möglich, dass im Alter Menschen in Oberdiessbach vereinsamen können, auch mitten in einem Quartier. Die beiden sind unterdessen weggezogen.

Mobilität im Alter

Die Mobilität im Alter kann plötzlich zu einem Problem werden. Wer gut zu Fuss ist, wird mehr per Pedes unterwegs sein. Oder er sattelt das E-Bike und erreicht problemlos alle Orte im Abstand von 25 Kilometern. Sobald aber Unsicherheiten im Gleichgewicht auftauchen, ist das Velo nicht mehr die richtige Wahl. Dann bleibt nur noch der öffentliche Verkehr. Wer in der Nähe des Bahnhofs Oberdiessbach wohnt, hat hier ein gutes Angebot, sei es mit der Bahn oder – etwas weniger häufig – mit dem Bus nach Münsingen oder nach Linden.

Sommer 2022

Inhalt

1/2	Zitiert	1/2	Gesucht: Mobilität im Alter
2	Laufende Projekte	3	Aktuell
3	Neue Projekte	4	Schlusswort
4	Agenda	4	Seniorennetzwerk

Zitiert



Ü 80 Netzwerk

Wir freuen uns über dieses Angebot, sind zur Zeit aber gut versorgt. Im Bedarfsfall werden wir gerne darauf zurückgreifen.

Typische Reaktion von Leuten aus der Zielgruppe

(Bild: Sabine van Erp auf Pixabay)



Senioren-Wegweiser

Der Seniorenwegweiser ist ein ideales Hilfsmittel zum Finden von Hinweisen und Adressen rund um das Thema Alter. Er ist als gedruckte Version erhältlich bei: wegweiser@seniorennetzwerk.ch oder Werner Burri, Birkenweg 4, 3673 Linden bzw. kann hier als pdf heruntergeladen werden: www.seniorennetzwerk.ch/seniorenwegweiser

Werner Burri, Koordinator

Für Ziele, die so nicht erreicht werden können, ist nun der Fahrdienst von Freunden und Bekannten in der näheren Umgebung gefragt. So man sie hat. Sonst bleiben nur noch die öffentlichen Fahrdienste.

Angebot von öffentlichen Fahrdiensten

- Da gibt es das *Oberdiessbacher Ruf-Taxi* am Bahnhof, für das sich das Seniorennetzwerk stark gemacht hat (079 777 10 21). Es kommt jeweils von Münsingen. So gesehen kommt auch jeder andere Taxi-Anbieter in Frage.
- Bekannt ist der *Rotkreuz-Fahrdienst*. Er ist seit dem 1.1.22 erreichbar über 034 422 00 35 (srk-bern.ch/fahrdienst). Hier arbeiten Freiwillige im Auftrag des SRK. Er gilt als relativ teuer.
- Erfreulicherweise kann «*Brenzicare*» in Brenzikofen/Herbligen ein schönes, auf die beiden Gemeinden beschränktes Angebot mit Freiwilligen machen. Die Tarife bewegen sich zwischen CHF 5.– (im Ort) und CHF 40.– (Bern). Buchungen bei Sonja Wittwer (079 367 10 00).
- Zu den günstigsten Angeboten dürfte der Transportdienst des Begegnungszentrums «*Sunnstli*» in Oberdiessbach gehören, das ebenfalls von Freiwilligen durchgeführt wird. In der Zone Oberdiessbach Dorf kostet er pauschal CHF 5.–, Aeschlen retour kostet CHF 8.– bzw. Bleiken retour CHF 12.–. Er wird am Dienstagvormittag (077 501 93 70) und am Freitagnachmittag angeboten (077 508 88 04), weitere Tage nach Vereinbarung (079 105 61 77).
- Eigentliche *Behindertentransporte* gibt es bei Pro Senectute (031 790 00 10).

Ausblick

Die Zusammenstellung zeigt es: Die Mobilität im Alter muss in der Region Oberdiessbach dringend verbessert werden. Ein Modell dafür könnte ein Rufbustaxi im Stile des EBuxi in Herzogenbuchsee sein. Es wird von Freiwilligen, darunter auch von Pensionierten betrieben. Und fährt an sieben Tagen pro Woche von frühmorgens bis zum letzten Zug (www.ebuxi.ch).

Laufende Projekte

Lesegruppe
Mehrgenerationenplatz/Kafihüsli
Seniorenwegweiser
Seniorentreffpunkt
Wandergruppe (zusammen mit Brenzicare)
Ü80-Netzwerk
Runder Tisch mit Akteuren der Alterspolitik



Aktuell

Silberdischtle

(Esther Widmer) Einmal in die Rolle der bösen Schwiegertochter oder des zweifelhaften Gärtners schlüpfen? Bei den «Silberdischtle» ist das möglich. Wir suchen motivierte Seniorinnen und Senioren, die sich gerne verkleiden und in eine andere Rolle schlüpfen. Es hat für alle etwas dabei, egal ob neu oder im Theaterspielen erfahren. Auch neben dem Rampenlicht gibt es spannende Ämtli! Für eine gelungene Vorführung sind die «Nebenrollen» hinter der Bühne enorm wichtig: Hat die Schwiegertochter ihre Handtasche dabei? Steht der Gärtner im richtigen Licht? Melde Dich für spannende Aufgaben rund um eine Theaterproduktion! Wir freuen uns auf dich!

Esther Widmer (079 364 94 21) oder estherli@gmx.ch



Silberdischtle

Das Seniorentheater für Seniorinnen und Senioren, die gerne in eine andere Rolle schlüpfen.

(Bild: Markus Wehner)

10 Jahre Brenzicare:

Von der Nachbarschaftshilfe zu einer Hilfe für das Dorf

(Hans Mossotti) Im November 2012 konnte das Projekt «Netzwerk Brenzicare» der Gemeindeversammlung Brenzikofen vorgestellt und beschlossen werden. Unter dem Motto «Chumm mer z’Hilf, Alli für alli, Rasch u unkompliziert, Ei Diensch ergit dr anger» werden nun schon zehn Jahre lang viele Bedürfnisse durch Ressourcen aus der Gemeinde abgedeckt. Es entstanden wertvolle Beziehungen, Schüler fanden Wochenplätze für sinnbringende Aufgaben. 2015 wurde Brenzicare um die Gemeinde Herbligen erweitert. Brenzikofen und Herbligen haben die gleiche Postleitzahl 3671. Die Telefonnummer 079 3671 000 für Brenzicare passt deshalb bestens.

Seit Januar 2020 steht Sonja Wittwer als «Chumm mer z’Hilf» im Einsatz. Sie koordiniert, berät, ermutigt, macht Besuche, kleine Handreichungen und ist Ansprechperson in Notsituationen.

Karin Briggen, die auch am Aufbau des Seniorennetzwerks massgeblich beteiligt war, hat nun anfangs Jahr die Leitung von Brenzicare an die Gemeinderätinnen Jeannette Güngerich-Rindlisbacher (Brenzikofen) und Brigitte Schneider (Herbligen) übergeben.

brenzicare@brenzikofen.ch; www.brenzikofen.ch



Das Brenzicare Leitungsteam

Von links nach rechts: Jeannette Güngerich-Rindlisbacher, Gemeinderätin Brenzikofen, Sonja Wittwer, Koordinatorin, Brigitte Schneider, Gemeinderätin Herbligen, Karin Briggen, Initiantin von Brenzicare.

(Bild: Martin Rindlisbacher)



Neue Projekte

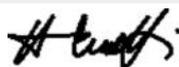
Computer Treffpunkt: Das Ziel ist, den Seniorinnen und Senioren den Zugang zur elektronischen Informationstechnik niederschwellig zu ermöglichen: Start am 28. Juni, 14-16 Uhr, im Sunnsytli, Thunstrasse 15, Oberdiessbach.

Reparatur Treff: Zäme für Oberdiessbach und das SNW wollen ein Repair Café aufbauen, wo kaputte Gegenstände mit der Hilfe von handwerklich geschickten Personen möglichst noch repariert werden können. Interessierte Personen melden sich bitte bei: astrid.wallner@gmx.ch oder 079 666 90 48.

Schlusswort

Hans Mossotti, Präsident des SNW

«Du musst dich verändern und anpassen.» Diese Forderung prasselt fast täglich auf uns ein. Nur, was bedeutet Veränderung für mich, für unsere Familie, für den Alltag, für Gesellschaft und Politik? Eine einfache Antwort gibt es leider nicht. Und, ob wir es wollen oder nicht, wir verändern uns automatisch. Wir werden älter, verändern uns biologisch. Wir machen Erfahrungen, die auf uns einwirken und unser Verhalten, unsere Denkweise möglicherweise verändern. Die online Kommunikationsmöglichkeiten bis hin zu Kauf- und Zahlungsabläufen, der Wegfall von gewohnten Gängen zu Post-, Bank- und Bahn-Schalter verlangen von uns immer schnellere (Denk-) Schritte und auf den ersten Blick nicht immer beliebte Anpassungen des eigenen Verhaltens und des Tagesablaufes. Der Weg von der bisherigen Routine zum noch «Unbekannten» ist manchmal schwer, aber immer öfter notwendig. Informationen und Hilfsangebote gibt es in grosser Zahl. Sie zu nutzen, ist bereits ein guter Start zur Veränderung. Ich wünsche Ihnen viel Erfolg bei «Ihren» Veränderungen.



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 Leitbild haben die Gemeinden Linden, Brenzikofen, Herbligen und Oberdiessbach 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 unsern **Aktivitäten**
(siehe: Laufende Projekte S. 2 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

oder direkt an unsern Sekretär Hans Nydegger:

hans.nydegger@seniorennetzwerk.ch

031 771 16 48

Impressum

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

Agenda

Tagesseminar «Letzte Hilfe» am 15.10.22 im Kirchgemeindehaus Oberdiessbach (Anmeldung: Informationsflyer an alle Haushalte); *Bildungsanlass «Demenz als Herausforderung für Betroffene, Angehörige und uns alle»* am 18.10.22, 19.30 Uhr im Kirchgemeindehaus Oberdiessbach; *Wanderungen: Jeden 2. Freitag im Monat* (Ausschreibung im Amtsanzeiger und auf der Webseite www.seniorennetzwerk.ch, mit Anmelde-möglichkeit): 8.7.22, 12.8.22, 14.10.22, 11.11.22; *Repair-Café*: 20.08.22 im Kastanienpark, Oberdiessbach