

SOMMER 2012



auf Seite 2: **Interview mit Werner Lehnherr**
ehemaliger Bankdirektor

Heute sind Sie und Ihre Angehörigen wieder einen Tag älter.

Früher oder später wird das Thema Alter auch für Sie aktuell. Mutter, Grossvater, Tante, Freund, Freundin oder Sie selbst können auf Beratung, Unterstützung und Hilfe angewiesen sein. Vielleicht sogar jetzt?

Ansichten und Informationen für die zweite Lebenshälfte

«jetzt» ist eine Publikation des Vereins Pro Senectute Frutigland. Sie bietet Informationen zu aktuellen Themen rund ums Älterwerden, über Beratungen und Wohnformen für die 2. Lebenshälfte sowie über die Aktivitäten der Pro Senectute Frutigland.



Jetzt – für immer jung?

Die maximale körperliche und geistige Leistungsfähigkeit erreichen wir im Alter von 25 bis 30 Jahren. Danach beginnt bereits der Abbau. Trotzdem können wir mit etwas Glück bis ins hohe Alter kraftvoll, begeisterungsfähig und fröhlich bleiben. Den Beweis erbringen jene Menschen, die auch weit nach 80 noch voller Vitalität sind.

Älter werden heisst, neue Herausforderungen annehmen

Zugegeben, es gibt schwierige Themen, die mit der 2. Lebenshälfte zunehmen. Es entstehen aber auch viele neue Chancen. Vielleicht ist plötzlich die Zeit da, um sich einen lange gehegten Wunsch zu erfüllen. Vielleicht treten Grosskinder in Ihr Leben. Oder es benötigt jemand Ihre Hilfe und Sie stellen fest, dass diese Art der Begegnung eine Bereicherung ist. Vielleicht erleben Sie sogar, dass das Annehmen von Hilfe erlernt werden kann...

Wann wird man «älter»?

Haben Sie auch schon bemerkt, wie sich der Blickwinkel ändert? Mit 16 findet man 30-Jährige uralt. Mit 40 kann man sich kaum vorstellen, jemals 60 zu werden. Ist man dann kurz danach 70, findet man 80 eigentlich noch gar nicht so alt...

Dienstleistungen fürs Älterwerden

Mit allen Arten von Hilfestellungen für Menschen in der 2. Lebenshälfte steht Ihnen der Verein Pro Senectute Frutigland zur Seite.

erfrischend kompetent

zu Ergänzungsleistungen
033 671 82 82

erfrischend kompetent

für Computerkurse
033 671 82 82

erfrischend kompetent

um Angehörige zu entlasten
033 671 82 82

Interview mit
Werner Lehnherr, 70
ehemaliger Bankdirektor
der Spar- und
Leihkasse Frutigen



Herr Lehnherr, Sie sind nun seit 9 Jahren pensioniert. Wie haben Sie den Übergang vom Beruf in den Ruhestand erlebt?

Ich habe diesen Schritt problemlos bewältigt, weil ich mich gut auf die neue Lebensphase vorbereitet habe. Nachdem ich das Amt des Bankdirektors und damit die ganze Verantwortung abgegeben hatte, stand ich meinem Nachfolger noch ein halbes Jahr als Berater begleitend zur Seite. Mir hat seit dem Übertritt in die Pension nie etwas gefehlt. Ich konnte nun vermehrt all meinen Hobbies nachgehen, die ich schon während meines Berufslebens gepflegt habe.

Wie sieht Ihr Alltag aus?

Am Morgen nach dem Aufstehen schaue ich oft zum Fenster hinaus und beurteile die Wetterlage. Bei schönem Wetter, manchmal aber auch bei Regen, starte ich dann von meiner Haustüre aus zu einer Bergwanderung; im Rucksack Brot, Wurst oder Käse und etwas zum Trinken. Häufig ist mein Ziel der «Üblebärg», der «Gungg» oder das Steinschlaghorn. Aber auch andere Berge in unserer Region wie der «Abebärg», die Wetterlatte/Standfluh oder die «Schwalmere» und der Dreispitz geniessen meine Vorliebe. Ich bewege mich gerne in der Natur. Sie bedeutet mir sehr viel.

Da meine Frau noch berufstätig ist, unternehme ich auch gerne etwas mit Freunden. Die Pflege meines Beziehungsnetzes ist mir sehr wichtig.

Ich habe praktisch keine Ämter mehr, stehe aber hin und wieder Ratsuchenden zur Verfügung. Für Aktiv Männer 60+ der Kirchgemeinde organisiere ich jeweils ein bis zwei Anlässe pro Jahr, die sehr gut besucht werden. Ein schönes Hobby ist für mich das Töfffahren. Ich habe mit 58 noch die Töffprüfung gemacht und nutze viele Sommertage, um die Schweiz und ihre Nachbarländer zu erkunden. Daneben steige ich gerne auch auf das Velo – und demnächst auf einen Flyer. Als Naturliebhaber arbeite ich zudem sehr gerne im Garten zu Hause oder bei meiner 90-jährigen Schwiegermutter. Im Winter trifft man mich oft mit meiner Frau oder Freunden auf einheimischen Skipisten oder beim Schneeschuhlaufen.

Können Sie sich vorstellen, einmal ins Altersheim zu ziehen?

Ich habe das Glück, eine Ehefrau zu haben, die um einiges jünger ist als ich. Deshalb hoffe ich, sofern wir beide gesund bleiben, bis

ins hohe Alter mit ihr gemeinsam im eigenen Heim bleiben zu dürfen. Ich verfüge zudem über ein gutes Beziehungsnetz und fühle mich in meinem Umfeld sehr geborgen.

Wenn es aber aus gesundheitlichen Gründen nötig würde, wäre es für mich kein Problem, in ein Alters- und Pflegeheim einzutreten. Ich denke, dass ich mich als geselliger Mensch ohne weiteres in einer neuen Umgebung integrieren könnte.

Was würde Ihrer Meinung nach das Älterwerden im Frutigland erleichtern?

Mein Wunsch ist, dass wir weiterhin eine gute ärztliche Versorgung haben, dabei ist die Erhaltung unseres Spitals besonders wichtig. Für mich ist beruhigend zu wissen, dass wir über gut geführte Alters- und Pflegeheime verfügen. Es ist also schon vieles vorhanden. Wichtig scheint mir, dass vermehrt Angebote für Alterswohnungen und betreutes Wohnen geschaffen werden und dies mit vernünftiger Kostenstruktur, damit möglichst breite Kreise davon profitieren können.

Kann man das Alter planen und woran soll man dabei denken?

Es bringt nichts, wenn man alles auf die Zeit nach der Pensionierung verschiebt.

Meiner Meinung nach sollte man sich frühzeitig, d.h. bereits einige Jahre vor dem Austritt aus dem Berufsleben, mit dem zukünftigen Ruhestand auseinandersetzen.

Wichtig scheint mir, dass man Hobbies, Freundschaften und Beziehungen in den neuen Lebensabschnitt mitnimmt. Und als ehemaliger Banker erachte ich es als unerlässlich, auch die finanziellen Konsequenzen rechtzeitig abzuklären und zu planen, wobei das Glück allerdings nicht nur im Geld allein zu finden ist.

Welche Dienstleistungen und Angebote der Pro Senectute Frutigland kommen Ihnen in den Sinn?

Die Organisation Pro Senectute kenne ich nur grob. Ich weiss aber, dass sie viele wertvolle Dienstleistungen und Angebote für ältere Menschen bereitstellt. Das reicht von der Sozialberatung bis zu vielseitigen sportlichen Angeboten.

Vielen Dank für das Gespräch und alles Gute für die Zukunft!

Jakob Joss, Vizepräsident Pro Senectute Frutigland

Pro Senectute Frutigland

Der Verein Pro Senectute Frutigland vernetzt Angebote und Dienstleistungen, die älteren Menschen in unserer Region zugute kommen.

Pro Senectute Frutigland beschafft auch finanzielle Mittel. Diese ermöglichen zum Beispiel eine unentgeltliche Sozialberatung, die Unterstützung von Angehörigen, Referate zu altersspezifischen Themen oder den Beizug von externen Beratern.

Wichtiger Arbeitgeber in der Region

Die Altersheime Frutigen und Reichenbach werden von der Pro Senectute Frutigland geführt. Damit ist der Verein ein wichtiger und zuverlässiger Arbeitgeber. Vielseitige Arbeitsplätze, die Ausbildung von Lernenden und die Integration von Personen aus dem RAV-Programm bieten Zukunftsmöglichkeiten in der Region.

Nicht gewinnorientierte Betriebe

Das Führen von nicht gewinnorientierten Altersinstitutionen ist eine Spezialität der Pro Senectute Frutigland. Zudem ist der Verein politisch und konfessionell neutral und wird von sechs ehrenamtlich tätigen Vorstandsmitgliedern geführt.

Zweck und Ziele des Vereins

Pro Senectute Frutigland

- Der Verein betreibt im Frutigland Altersheime und fördert Wohnmöglichkeiten für Seniorinnen und Senioren.
- Der Verein ist eine Fachorganisation für Altersfragen und -angebote sowie für engagiertes Handeln am Puls der Generationen.
- Der Verein steht ein für selbstbestimmte, lebens- und lebenswerte Altersjahre sowie für Solidarität unter den Generationen. Der ältere Mensch ist im Mittelpunkt.

Stellen Sie sich vor... Fünf Fragen zum Thema älter werden



Elisabeth Rüegg, pensioniert, 74



Urs Rohr, Tierarzt, 55



Tamara Klossner, Studentin, 20

Worauf freuen Sie sich, wenn Sie ans Älterwerden denken?

Ich freue mich auf die Ruhe, das Entspanntsein, darauf, nicht mehr zu müssen. Ich möchte so lange Zeitung lesen, wie ich Lust habe und soziale Kontakte pflegen ohne Termindruck.

Ich erhoffe mir Gelassenheit, eventuell eine Portion Weisheit und ein anderes Arbeits-Zeit-Verhältnis als heute.

Es könnte schön sein, nicht mehr arbeiten zu müssen und noch auf Reisen gehen zu können. Ich hätte Lebenserfahrung und könnte auf ein gelebtes Leben zurückblicken.

Wovor haben Sie Respekt?

Der Verlust der Selbständigkeit, Demenz und das Abhängigwerden würden mir Mühe machen.

Alterskrankheiten und -beschwerden, Demenz und Schmerzen machen mir schon ein wenig Angst.

Vielleicht gibt es für meine Generation keine Rente mehr.

Wie möchten Sie im Alter wohnen?

Ich möchte einen kleinen Balkon haben, erreichbare Natur, aber ich möchte auch bei den Menschen sein und zentral wohnen. Ich wünsche mir mehr Alterswohnungen, damit auch mit Unterstützung ein selbständiges Leben möglich ist.

Ich möchte eine Alters-WG ausprobieren, zum Beispiel an einem See. Ich finde es schön, dass das Angebot an Wohnmöglichkeiten im Alter wächst, weil die Phase nach der Pensionierung ja länger wird.

Ich möchte selbständig leben in einem Häuschen auf dem Land. Darin möchte ich allerlei machen und werkeln, wie mein Grosi (88), bei dem ich wohne. Sie ist ein grosses Vorbild für mich. Falls ich im Rollstuhl sein sollte, würde ich halt in ein Seniorenheim gehen.

Ab wann gehört man Ihrer Meinung nach zu den Senioren?

Ab 60, auch wenn wir es vielleicht nicht wahrhaben wollen.

Ab der Pensionierung

Im Fussball ist man sehr früh bei den Senioren. Sonst ist es für mich dann, wenn man in Rente geht.

Welche Angebote der Pro Senectute Frutigland kennen Sie?

Die Pro Senectute Frutigland hat den Umbau des Altersheims Frutigen realisiert, das Seniorencafé, Senioren für Senioren, Generationen im Klassenzimmer und sie verfügt über einen sehr guten Seniorenwegweiser.

Die Pro Senectute betreibt zum Beispiel Altersheime und führt eine Hilfsbörse mit Angeboten für Senioren. Sie vermittelt auch Personen, die einem ab und zu Gesellschaft leisten.

Die Pro Senectute Frutigland bietet Aktivitäten für Seniorinnen und Senioren an, Ausflüge und Wanderungen zum Beispiel, aber auch Hilfe für bettlägerige Menschen.

- Die Angebote des Vereins sind präventiv, fördernd und lösungsorientiert. Sie richten sich nach den Bedürfnissen der älteren Menschen und ihren Angehörigen.
- Der Verein geht verantwortungsvoll mit den anvertrauten Geldern um, setzt Ressourcen sorgfältig ein und ist nicht gewinnorientiert.

Sichern Sie vielfältige Unterstützung mit einer Vereinsmitgliedschaft

Wir freuen uns, wenn Sie die Pro Senectute Frutigland und damit das Wohl, die Würde und die Rechte der älteren Menschen in den Gemeinden Krattigen, Aeschi, Reichenbach, Frutigen, Adelboden, Kandergrund und Kandersteg unterstützen.

Informationen zu Mitgliedschaft, Spenden und Legaten finden Sie auf Seite 4.

Reichhaltiger Brunch Sonntag, 2. September 2012

im Altersheim Reichenbach
von 9 bis 13 Uhr in der Cafeteria
und auf der Terrasse

Preise

Gratis Kinder unter 7 Jahren
Senioren über 77 Jahre
Fr. 11.- Kinder 7-14 Jahre
Fr. 22.- Erwachsene

erfrischend kompetent

 **für Nachbarschaftshilfe**
033 671 82 82

erfrischend kompetent

 **Hilfsmittelverleih und -verkauf**
033 671 82 82

Veranstaltungen

Seniorenkaffee für Menschen ab 60
jeden letzten Donnerstag im Monat
ab 14.00 Uhr im Restaurant National
in Frutigen (keine Anmeldung nötig)

Line Dance

8. August bis 5. September 2012
19. September bis 24. Oktober 2012
7. November bis 19. Dezember 2012
jeweils am Mittwoch 10.00 bis 11.00 Uhr
im Altersheim Frutigen
Anmeldung bei der Pro Senectute Berner
Oberland in Thun, 033 226 70 70, vormittags

Tanznachmittage für Senioren

Donnerstag, 11. Oktober 2012
mit Lion-Res Kiener
Donnerstag, 8. November 2012
mit dem Duo Bob Kelly
14.00 bis 17.00 Uhr im Hotel Simplon in
Frutigen. Leitung Ursula Hari, 033 671 2093

Handy Kurs

Mittwoch, 24. Oktober 2012 und
Mittwoch, 7. November 2012
9.00 bis 12.00 Uhr im Altersheim Frutigen
Anmeldung bei der Pro Senectute Berner
Oberland in Thun, 033 226 70 70, vormittags

Weitere Kurse: Verlangen Sie die kostenlose Broschüre für Kurse und Veranstaltungen der Pro Senectute Berner Oberland, Pro Senectute Berner Oberland, Malerweg 3, 3601 Thun, 033 226 60 60

Betriebe der Pro Senectute Frutigland

Altersheim Frutigen

Das Altersheim Frutigen wurde 2009 komplett saniert. 44 Einzelzimmer werden ergänzt von grosszügigen Wohn- und Aufenthaltsecken, einer Gartenanlage mit grossem Umschwung und einem Pavillon. Es können auch einzelne Tage oder Ferien im Altersheim Frutigen verbracht werden.

Altersheim Reichenbach

Das Alters- und Pflegeheim Reichenbach verfügt über zwei Abteilungen mit insgesamt 4 Ehepaar- und 47 Einzelzimmern. Ergänzend zum stationären Aufenthalt ist die Aufnahme als Tages-, Übernachtungs- und Feriengast möglich.

Administrative Unterstützung
 Altersgerechte Wohnformen
 Altersheime
 Alterspolitik
 Altersvorbereitung
 Angehörige entlasten
 Angehörigengruppen
 Begleitsdienst
 Beratung
 Besuchsdienst
 Betreuung zu Hause
 Bewegung
 Bibliothek
 Bildung und Kultur
 Computerkurse
 Engagement
 Entlastungsangebote
 Ergänzungsleistungen
 Ernährung
 Erzählcafé
 Exkursionen
 Fahrdienste
 Finanzen
 Freiwilligenarbeit
 Geistige Fitness
 Generationenprojekte
 Generationen im Klassenzimmer
 Gestaltungskurse
 Gesundheitsförderung
 Gesundheitsprävention
 Handwerk
 Hilfe zu Hause
 Hilfsmittelverleih und -verkauf
 Kontaktpflege
 Lebensfreude
 Lebensqualität
 Mahlzeitendienst
 Mittagstisch
 Musizieren
 Nachbarschaftshilfe
 Patengrosseltern
 Pensionierung
 Pflege zu Hause
 Senioren für Senioren
 Seniorenrat
 Senioren und Angehörige
 Singen
 Sozialberatung
 Soziale Kontakte
 Sozialwegweiser
 Spielen
 Sport und Bewegung
 Sprachkurse
 Steuererklärungsdienste
 Treuhanddienste
 Umzug und Reinigung
 Veranstaltungen
 Wohnen im Alter
 Zeitschrift Zeitlupe



Senioren für Senioren: ein Angebot mit Unterstützung der Pro Senectute Frutigland:

Wissen Sie, dass «Senioren für Senioren Frutigland» freiwillige Helferinnen und Helfer für ältere Menschen vermittelt? Das kann zum Beispiel eine Begleitperson für eine Besorgung oder einen Arztbesuch, ein Spielpartner, Hilfe für Gartenarbeiten oder jemand fürs Schneeräumen sein.

**Unter 033 671 82 82 erhalten Sie Auskunft.
Wir beraten Sie gerne.**

Senioren für Senioren ist ein Projekt der Alterskonferenz Frutigland unter der Trägerschaft der Gemeinden und in enger Zusammenarbeit mit der Pro Senectute Frutigland.

Pro Senectute Frutigland



Vorstand Pro Senectute Frutigland

Präsident: Wilhelm Heim, Krattigen
 Vizepräsident: Jakob Joss, Frutigen
 Finanzen: Christian von Kaenel, Aeschi

Sekretariat (nicht Mitglied des Vorstandes):
 Linda Bühler, Fussweg 8, 3713 Reichenbach

Mitglieder:
 Christine Bhend, Reichenbach
 Christa Mürner, Frutigen
 Bernhard Ogg, Reichenbach

Verein Pro Senectute Frutigland

Postfach 58
 3714 Frutigen
 Tel. 033 671 82 82
 info@pro-senectute-frutigland.ch
 www.pro-senectute-frutigland.ch

Altersheim Frutigen

Adelbodenstrasse 25
 3714 Frutigen
 Tel. 033 672 44 44
 info@altersheim-frutigen.ch
 www.altersheim-frutigen.ch

Altersheim Reichenbach

Fröschenmoosweg 5
 3713 Reichenbach
 Tel. 033 676 82 82
 info@altersheim-reichenbach.ch
 www.altersheim-reichenbach.ch