



Stadt Bern

Direktion für Bildung

Soziales und Sport

Alters- und Versicherungsamt



Alter bewegt



Herzlich willkommen zum 6. Städtischen Altersforum!

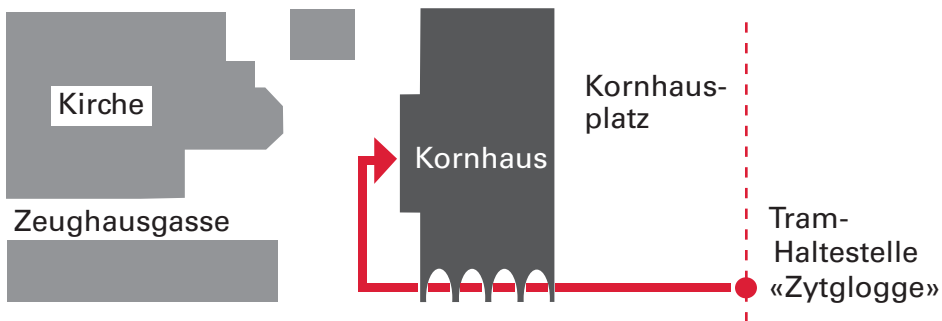
Am 17. Mai 2011 erhalten Sie im Kornhaus Anregungen zu den Themen «Gedanklich bewegen – Nachdenken pflegen», «Lebensraum – Raum zum Leben. Wohnformen in Bewegung» und «Aufeinander zu bewegen – Generationen begegnen sich».

Teilnahme

Ob Sie den ganzen Tag dabei sind oder einzelne Programmteile besuchen ist Ihnen überlassen – wir freuen uns auf Sie! Das Altersforum kostet Sie nichts, eine Anmeldung ist nicht nötig.

Der Weg ins Kornhaus

Ab Bahnhof Bern: Tram Nr. 9 Richtung Guisanplatz bis Haltestelle Zytglogge. Von da sind es wenige Schritte bis zum Eingang auf der Rückseite des Kornhauses.



Restauration

Von 8.45 bis 9.15 Uhr servieren wir Ihnen gratis Kaffee, Tee, Weggli und Gipfeli. Mittagessen: Im Kornhaus werden preisgünstige Sandwiches verkauft.

Hör-, seh- oder gehbehinderte Besucherinnen und Besucher

Damit auch Sie teilnehmen können, werden wir geeignete Lösungen organisieren. Rufen Sie uns an: 031 321 63 11.

Programm

ab 8.45	Gratis Kaffee, Tee, Weggli, Gipfeli		
9.15	Begrüssung	Alexander Tschäppät, Stadtpräsident Die altersgerechte Stadt Bern	
9.30	Referat	Frau Prof. P. Perrig-Chiello Nur Reisen und Wellness im Kopf? Die neuen Alten zwischen Selbstverwirklichung und sozialem Engagement	
11.00	3 Gruppen, die parallel geführt werden. Sie können das Thema wählen, das Sie am meisten anspricht:		
	Gedanklich bewegen – Nachdenken pflegen	Lebensraum – Raum zum Leben. Wohnformen in Bewegung.	Aufeinander zu bewegen – Generationen begegnen sich
12.30	MITTAGSPAUSE		
14.00	Forumtheater	Themen des Vormittages werden gespielt und mit Ideen aus dem Publikum verändert	
16.00	Schlusswort	Edith Olibet, Gemeinderätin, Direktion für Bildung, Soziales und Sport	
16.15	Schluss des Forums		



Gedanklich bewegen – Nachdenken pflegen

In dieser Gruppe befassen wir uns mit zentralen, persönlichen Fragen. Es geht um das Alter als Lebensphase der «späten Freiheit» und um sich nach und nach einstellende Verluste; um Autonomie, Abhängigkeit und Selbstverantwortung am Lebensende und um unser Sterben und den Tod.

Nach einer Einführung durch den Referenten werden wir miteinander ins Gespräch kommen.

Impulsreferat und Moderation

Matthias Mettner, Sozialwissenschaftler und Theologe. Er arbeitet als Dozent im Gesundheitswesen sowie in Beratung, Seelsorge und Therapie.



Lebensraum – Raum zum Leben

Wohnformen in Bewegung

Wie kann meine Wohnung an meine neuen Bedürfnisse angepasst werden? Worauf muss ich achten, wenn ich auf das Alter hin eine neue Wohnung suche? Welche Wohnform ist für mich die richtige?

Wir lassen uns vom Fachmann aufzeigen, worauf beim Wohnen im Alter zu achten ist.

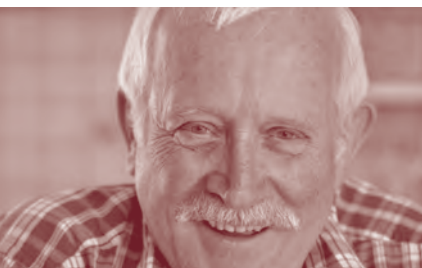
Wir begegnen Menschen, die den für sie richtigen Wohlfühl-Lebensraum gefunden haben.

Fachreferat

Felix Bohn, Architekt ETH und Gerontologe INAG,
Fachberater für altersgerechtes Bauen und Wohnen im Alter

Präsentationen

Menschen, die in neuen Wohnformen leben, stellen ihre Projekte vor.



Aufeinander zu bewegen – Generationen begegnen sich

Lernende aus Berufsschule und Gymnasium befragten Menschen, die über 60 Jahre alt sind, zu ihrer Kindheit, Jugend und zu den Umständen, in denen sie aufgewachsen sind. Die jungen Leute verglichen die Erfahrungen der interviewten Personen mit ihrer eigenen Situation – und stellten Unterschiede und Gemeinsamkeiten fest. Darüber haben sie einen Bericht verfasst.

Die Beteiligten berichten über ihre Erfahrungen und Eindrücke aus diesen Gesprächen und beantworten Fragen aus dem Publikum.

Moderation

Esther Enderli und/oder Regula Zähler, Reformierte Kirche
Bern-Jura-Solothurn



Verdichtung der 3 Vormittagsthemen mit dem Forumtheater «Konfliktüre»

Älter werden ist nicht immer ohne Konflikte zu Hause,
im Quartier oder wo auch immer möglich.

Die Theatergruppe Konfliktüre macht Konflikte auf der Bühne
spielerisch sichtbar und öffnet Konflikt-Türen: Themen des
Vormittages und Vorschläge aus dem Publikum werden in
Kurzscenes umgesetzt.

Die Theatergruppe spielt die Situation in einer ersten Version.
Anschliessend wird nochmals an den Anfang zurückgespult
und unter Mitwirkung des Publikums nach verschiedenen
Lösungsmöglichkeiten gesucht. Die Schauspielerinnen und
Schauspieler nehmen die Publikumsvorschläge entgegen,
spielen die Szenen neu und sind selber so gespannt auf das
Ergebnis wie das Publikum.

Dann wird nochmals genau hingeschaut: Was hat sich ver-
ändert? Was ist besser geworden? Wie geht es den Betroffenen?
Welche Möglichkeiten gibt's sonst noch?

Das Forumtheater ist gelebte Partizipation: Das Publikum
führt Regie.



Eine bunte Auswahl von Ständen erwartet Sie am 17. Mai 2011 von 08.30 Uhr bis um 14 Uhr hinter dem Kornhaus:

- Gesundheit
- Bewegung und Sport
- Pflege
- Beratungsstellen
- Wohnen
- Sicherheit
- Kurse und Bildung und andere mehr

Die Vorbereitungsgruppe des Altersforums 2011

Evelyn Hunziker & Nicole Stutzmann (Projektleitung), Erika Hügli (Administration), Direktion für Bildung, Soziales und Sport, Alters- und Versicherungsamt

Susy Balsiger-Peter, Graue Panther Bern

Doris Baumgartner, Ev.-ref. Kirchengemeinde Bethlehem

Lisa Berger, Pro Senectute Region Bern

Germaine Beyeler, SRK Bern-Mittelland

Katharina Bieri, Verein Spitex Bern

Heinz Bur, Rat für Seniorinnen und Senioren

Elsbeth Grunder-Kohler, perspektiva bern

Rose-Marie Hausammann, Ev. ref. Kirchengemeinde Matthäus

Charles Hirschi, Graue Panther Bern

Trudy von Känel, Rat für Seniorinnen und Senioren

Rosmarie Liechti, Verein für die Betreuung Betagter in Bümpliz (VBBBü)

Bruno Müller, Vereinigung für Beratung, Integrationshilfe und Gemeinwesenarbeit (vbg)

Margrit Müller, Seniorin

Regula Roth, Verein Domicil

Kurt Dreher, FASA Fachstelle Sozialarbeit der kath. Kirche Bern, Kirchengemeinde Dreifaltigkeit

Therese Zbinden, Diakonissenhaus Bern