

# jetzt

Herbst 2017

was  
wie  
wo  
warum

PRO  
SENECTUTE

GEMEINSAM STÄRKER

Mehr Informationen unter  
[www.senioren-frutigland.ch](http://www.senioren-frutigland.ch) und  
[www.pro-senectute-frutigland.ch](http://www.pro-senectute-frutigland.ch)



Hand in Hand für das Wohl von Seniorinnen und Senioren

## Alterskonferenz mit Pro Senectute Frutigland

**Die Alterskonferenz ist die Drehscheibe der Altersarbeit im Frutigland.** Die Mitglieder sind Delegierte aus Gemeinderäten, dem Gesundheitswesen, Altersinstitutionen und Kirche. Die Alterskonferenz koordiniert Aktivitäten, beschliesst Massnahmen zum Wohle der älteren Bevölkerung und bestimmt, welche Projekte finanziell unterstützt werden.

**Die Pro Senectute Frutigland ist als Verein organisiert.** Sie betreibt Altersinstitutionen, fördert Wohnmöglichkeiten für Seniorinnen und Senioren, beschafft finanzielle Mittel und ist ein verlässlicher Arbeitgeber. Zudem vernetzt sie Angebote und Dienstleistungen, die älteren Menschen in unserer Region zugute kommen.

**Beide Organisationen arbeiten eng zusammen,** tauschen sich aus und unterstützen Aktivitäten, die gezielt älteren Menschen in unserer Region nützen.



**Miteinander  
und füreinander**

- Beratung
- Kurse
- Unterhaltung
- Aktivitäten

Informationen der Pro Senectute Frutigland

Für (angehende) Seniorinnen und Senioren!

# Angebote



# Aktivitäten

werden von der Alterskonferenz koordiniert, von der Pro Senectute mitgetragen und meistens im Frutiger Anzeiger publiziert. Sie sind auf [www.senioren-frutigland.ch](http://www.senioren-frutigland.ch) aufgeschaltet unter «Anlässe, Kurse, Daten» und auf [www.pro-senectute-frutigland.ch](http://www.pro-senectute-frutigland.ch) unter «Veranstaltungen».



Brigitte Rieder leitet die Vermittlungsstelle Senioren für Senioren. Sie ist unter 033 671 30 59 erreichbar.

## Senioren für Senioren Frutigland

### 2016 haben Senioren 497 Einsätze für andere Senioren geleistet

und sind 506 Kilometer gefahren. Es wurden Geranien hinausgetragen, kleine Gartenarbeiten erledigt, Rasen gemäht, Schnee geräumt sowie Menschen beim Einkaufen oder zu einer Einladung begleitet. Auch Besuche für Gespräche, zum Spielen und Vorlesen oder Hilfe bei der Bedienung vom PC oder Handy waren immer wieder gefragt. Oft werden die Einsätze direkt mit dem Helfer, der Helferin abgemacht und nicht mehr über die Vermittlungsstelle organisiert.

## Senioren im Klassenzimmer

Seniorinnen und Senioren stellen der Schule Lebenserfahrung, Wissen und Zeit für 1–2 Stunden pro Woche zur Verfügung. Dadurch findet ein lebendiger Austausch zwischen Generationen statt, der Kontakt und Vertrauen fördert. Seniorinnen und Senioren bieten Unterstützung im Unterricht, indem sie mit einzelnen Kindern oder einer kleinen Gruppe arbeiten. Sie können auch bei der Durchführung einer Projektwoche oder als Begleitung auf Exkursionen mitmachen und natürlich als Fachleute bei bestimmten Themen beigezogen werden.

Auskunft zu den Kontaktpersonen in den einzelnen Gemeinden:  
Ursula Hari 033 671 20 93  
oder [www.senioren-frutigland.ch](http://www.senioren-frutigland.ch)



## Begleitung Schwerkranker und Sterbender

### 11 Frauen und 1 Mann

betreuen freiwillig Schwerkranke und Sterbende. Die Einsätze werden über die Spitex Niesen vermittelt. Das Angebot wird sehr oft genutzt. Das Team trifft sich 6 Mal jährlich zur Praxisbegleitung, die von den Pfarrerinnen Rosmarie Fischer und Nicole Staudenmann geleitet wird. Auskunft: Spitex Niesen 033 672 22 37.



**Cornelia Lengweiler-Fuhrer**  
Sekretärin der  
Pro Senectute Frutigland  
seit dem 1. August 2017

- Geboren 1980
- Aufgewachsen in Frutigen
- Wohnhaft in Reichenbach im Kandertal
- Verheiratet, 3 Kinder
- Motivation: Freude an der Arbeit für eine gute Sache und am Umgang mit Menschen jeden Alters
- Sonstige Interessen: Familie, Garten und Kreatives



## Mobil sein und bleiben

Kurs mit Informationen, die das Leben mit dem öffentlichen Verkehr einfacher machen, von BLS, AFA und der Polizei.

### Inhalte

- Angebote der BLS kennen, Benützung der Billettautomaten optimieren
- Probefahrt mit der AFA mit Infos zum richtigen Ein- und Aussteigen und einer Vollbremsung bei 30 km/h
- Auskunft der Polizei über aktuelle Verkehrsregeln und sichere Geldbezüge am Bankomat

### Nächster Kurs

Donnerstag,  
26. Oktober 2017,  
8.30 – 12.00 Uhr  
KGH Frutigen

Anmeldung:  
Ursula Hari  
033 671 20 93  
oder  
Pro Senectute BeO  
033 226 60 60

## iPhone/Smartphone Kurse

12. Oktober 2017, 9.00 – 11.15 Uhr: Basiskurs  
2. November 2017, 9.00 – 11.15 Uhr: Aufbaukurs

Pro Senectute Haus Reichenbach, Kurskosten CHF 60.–

Anmeldung: Pro Senectute BeO 033 226 70 70



## Tanzkurs mit Franz Blum und Katharina Mischler

Sie lernen Grundschriffe der Standard- und Latintänze, freuen sich an der Bewegung zu Musik, stärken Ihr Gleichgewicht, bleiben fit, fröhlich und gesund.

### Nächster Tanzkurs

ab Donnerstag,  
19. Oktober 2017,  
20.15 – 21.45 Uhr,  
KGH Frutigen

Kontaktperson:  
Franz Blum 033 675 20 40  
[www.senioren-frutigland.ch](http://www.senioren-frutigland.ch)



## Seniorenorchester Frutigland

Wenn Sie Freude an der Musik haben, Ihre Freude mit Gleichgesinnten teilen wollen oder Ihr Instrument dem «Winterschlaf» entreissen möchten, sind Sie bei uns genau richtig!

### Termine

Ab August jeden Donnerstag, 9.30 – 11.15 Uhr  
Musiklokal Faltschenstrasse, Reichenbach

Kursleitung: Ruedi Bernet und Hanspeter Zumkehr  
Semesterbeitrag: CHF 120.–  
Schnuppern ist jederzeit möglich.  
Auskunft: 033 671 82 82

Haben Sie Freude an der Musik und möchten aktiv mitmachen?  
Auskunft: Susanne Kopp 033 654 95 77

## Seniorenrat

Die Seniorenrätinnen und Seniorenräte vertreten die Anliegen der Senioren in den Gemeinden Adelboden, Aeschi, Frutigen, Kandergrund, Kandersteg, Krattigen und Reichenbach. Der Seniorenrat trifft sich zwei- bis dreimal jährlich zu einer Sitzung. Zudem steht ein gemeinsamer Ausflug auf dem Programm.

Von links: Rolf Glogger, Hanna Ogi, Walter Baumann, Elisabeth Zbären, Therese Hager, Heidi Reusser, Armin Gyger, Marliese Homberger, Ruedi Schorer und Käthi Brunner.

Es fehlen: Kurt Hirt und Elisabeth Ruegg.

**Senioren**  **Rat**



## Seniorencafé

### Zueche sitze, gschprächle u s'gmüetlech ha!

Jeden letzten Donnerstag im Monat, 14.00 Uhr:  
26. Oktober, 30. November,  
28. Dezember 2017

Tearoom Blaser  
Obere Bahnhofstrasse 10,  
Frutigen



## Das Café Santé



**Santé**

Kultur, Bewegung,  
Gemütlichkeit  
für Jüngere und Ältere

wird vom Seniorenrat in den verschiedenen Gemeinden des Frutiglandes angeboten. Pro Jahr finden 5 bis 6 Anlässe statt.

### Nächste Termine

Dienstag, 24. Oktober 2017,  
14.00 – 16.00 Uhr,  
Lesung im KGH Adelboden  
mit Christian Bärtschi

Montag, 27. November 2017,  
14.00 – 16.00 Uhr,  
Orgelkonzert in der Kirche  
Kandergrund  
mit Hans Schüpach

Die Infos werden im Frutiger Anzeiger und unter [www.senioren-frutigland.ch](http://www.senioren-frutigland.ch) publiziert.



## Der nächste Infomärit

Infomärit für Seniorinnen und Senioren sowie ihre Angehörigen: Gesundheit, Freizeit, Hilfsmittel und vieles mehr. Kaffee und Kuchen oder ein kleines Mittagessen können vor Ort genossen werden.

Samstag, 14. Oktober 2017,  
10.00 – 16.00 Uhr,  
Widiturnhalle Frutigen

## Vorträge

«**Menschen am Lebensende und danach begleiten**» Pflege, über das Sterben reden, begleiten und trauern, Sterbevorsorge.  
16. Oktober 2017, 19.00 – 20.45 Uhr,  
Pro Senectute Haus Frutigen

«**Recht und Finanzen im Alter**» Sozialberatung, Ergänzungsleistungen, Hilflosenentschädigung, Erwachsenenschutzrecht.  
6. November 2017, 19.00 – 20.45 Uhr,  
Alters- und Pflegeheim Adelmatt, Aeschi



#### **Franziska Schranz**

geboren 22. März 1975, wohnt in Spiez, verheiratet mit Stefan Schranz, Kinder Ariel (16), Meo (13), Milena (12)

Ausbildung: Dipl. Pflegefachfrau HF mit Nachdiplomkurs in Komplementärmedizin. Ausbildungsabschluss zur Institutionsleitung per Ende 2017

Hobbies: Garten und Gestaltung, Tanzen, Sport

Lebensmotto: Wer ins kalte Wasser springt, taucht in ein Meer voller Möglichkeiten.

## **Das Pro Senectute Haus Reichenbach hat eine neue Leiterin:**

**Franziska Schranz.** Sie hat die Leitung per 1. August 2017 von Annemarie Kempf übernommen.

### **Franziska, du arbeitest schon längere Zeit im Pro Senectute Haus Reichenbach. Was bewegt dich zum Stellenwechsel von der Pflegefachfrau zur Leiterin?**

Ich interessiere mich für Menschen, sowohl für die Bewohnenden wie auch für die Mitarbeitenden. Mein Schwerpunkt liegt im Begleiten von Menschen in allen Lebenslagen.

In den vergangenen Jahren konnte ich von vielen positiven Erlebnissen profitieren. Nach meiner Ausbildung 1997 als AKP, Allgemeine Krankenpflege im Akutbereich, waren die offenen Stellen rar und ich landete im Langzeitbereich bei den älteren und chronisch kranken Menschen. Hier brauchte es engagierte Pflegerinnen mit dem nötigen Fachwissen. Diese Arbeit gefällt mir bis heute sehr gut.

Die neue Aufgabe als Institutionsleitung ist für mich eine Chance, einen Betrieb mitzugestalten, mit meinen Vorstellungen und Visionen, aufgrund meiner Erfahrungen und Prioritäten in der Heimlandschaft. Vieles durfte ich während den vergangenen zehn Jahren als Gruppen-

leitung und Bereichsleitung Pflege mitentwickeln. Das Haus Reichenbach liegt mir sehr am Herzen.

### **Worauf freust du dich besonders?**

Auf die neuen Herausforderungen. Gerne übernehme ich Verantwortung und treffe Entscheidungen. Freude bereiten mir auch die verschiedenen Facetten der Personalführung und das Begleiten von jungen Menschen in Ausbildung. Die Vielseitigkeit der Aufgaben spricht mich an. Besonders angetan bin ich auch von der Rolle als Gastgeberin.

### **Hast du auch Respekt vor gewissen Aufgaben?**

Ja, vor den Entscheidungen aus der Politik, den Vorgaben und Normen, die uns auferlegt sind und den daraus resultierenden, finanziellen Auswirkungen.

### **Denkst du, dass du genügend persönliche Kontakte zu den Bewohnenden pflegen kannst?**

Gemeinsame Zeit mit den Bewohnenden zu verbringen ist auch für mich eine Bereicherung. Dabei ist es wichtig, zuzuhören und Anliegen und Wünsche wahrzunehmen. Ich will mit offenen Sinnen durchs Haus gehen.

### **Deine Vorgängerin war sehr aktiv, hat viel bewegt und erreicht. Welches sind deine Ziele?**

### **Was möchtest du bewahren, weiterführen, was allenfalls verändern?**

Aktivität ist ein Markenzeichen unseres Hauses und das soll auch in Zukunft so bleiben. Wir sind ein offenes Haus mit besonderen Anlässen für alle. Vernetzung ist uns wichtig. Wir wollen uns zeigen und Kontakte pflegen.

Annemarie ist eine engagierte Frau, auch politisch. Ich bin politisch neutral. Dies wird mir andere Vorteile bringen. Es liegt auf der Hand, dass ich mit meiner Persönlichkeit anders prägen werde.

Die Rituale, welche wir pflegen, möchte ich erhalten. Sie sind für uns alle wichtig. Ich habe den Vorteil, dass mich alle bereits kennen.

### **Du hast in den vergangenen Jahren einschneidende Veränderungen erlebt. Welches sind die wertvollsten Errungenschaften für die Bewohnenden und das Personal?**

Das neue Haus ist kompakter. Wir haben kürzere Wege, was uns die Arbeit erleichtert. Die Bewohnenden schätzen die hellen und breiten Gänge. Licht und Sonne haben eine positive Wirkung: Zwei Bewohnende zum Beispiel wurden durch die lichtdurchfluteten Korridore wieder zum Gehen animiert. Die gesamte Architektur lädt zum Zusammensein

ein, bietet aber auch genügend Rückzugsmöglichkeiten. Durch die Erhöhung der Bewohnerzahl auf 60 haben wir umstrukturiert von zwei auf drei Pflegegruppen. Dies bringt eine bessere Übersicht, weil pro Gruppe 20 Bewohnende betreut werden.

Sämtliche Arbeitsräume sind zweckmässig eingerichtet. Das Haus ist kompakter gestaltet, die Bereiche liegen näher beieinander, dies fördert die bereichsübergreifende Zusammenarbeit.

### **Musst du dich nun auch um den Umbau, die Umnutzung des alten Hauses kümmern?**

Der Rückbau läuft und sollte bis zum Jahresende fertig sein. Ziel ist es, ein Wohnen mit Dienstleistungen zu realisieren. Dies war schon immer Teil des Projekts Neubau, da die Nachfrage gross ist und es betriebswirtschaftlich Sinn macht. Gerne werde ich mich diesen Aufgaben stellen.

### **Dein Mann arbeitet auch im Haus Reichenbach. Was bedeutet dies für euch beide?**

Ich werde auch die Vorgesetzte meines Mannes und freue mich auf diese spannende Zeit. Mein Mann wurde bereits von Annemarie eingestellt und arbeitet in der Administration. Er unterstützt das Haus in IT-Fragen und bringt seine kreative Art im Marketing ein.

### **Wie stellst du dir deinen ersten Arbeitstag als Chefin vor?**

Schön! Ich freue mich sehr darauf. Wie gewohnt werde ich zur Arbeit kommen, einen Rundgang durchs Haus machen und alle herzlich begrüßen. Der Rest wird sich ergeben. An Arbeit wird es bestimmt nicht mangeln.

### **Wenn du noch einen Wunsch ohne Einschränkungen äussern könntest, was wäre das?**

Ein Wunsch wie im Märchen? Wenn ich mit den Fingern schnippen könnte und, schwupps, das Wohnen mit Dienstleistungen würde bereits dastehen. Zurück auf den Boden der Realität: Ich möchte mit unseren Mitarbeitenden so arbeiten können wie bisher, auf einem qualitativ guten Niveau, ohne weitere grosse finanzielle Einsparungen machen zu müssen.

Wir wollen miteinander und aneinander wachsen und uns weiterentwickeln, nicht nur «Lernen um zu arbeiten» sondern viel mehr «Arbeiten um zu lernen.»

**Liebe Franziska, ich danke dir für das Gespräch und wünsche dir für deine neue Herausforderung viel Glück, Freude und Zufriedenheit.**  
Hanna Ogi

#### **Pro Senectute Frutigland**

Postfach 89, 3714 Frutigen  
033 671 82 82

info@pro-senectute-frutigland.ch  
www.pro-senectute-frutigland.ch

#### **Pro Senectute Haus Frutigen**

Adelbodenstrasse 25, 3714 Frutigen  
033 672 44 44

info@ps-hausfrutigen.ch  
www.ps-hausfrutigen.ch

#### **Pro Senectute Haus Reichenbach**

Dorfstrasse 9, 3713 Reichenbach  
033 676 82 82

info@ps-hausreichenbach.ch  
www.ps-hausreichenbach.ch

# AltersKonferenz

Aufelboden Aeschi  
Frutigen Kandergrund  
Kandersteg Krattigen  
Reichenbach

Sozialwegweiser

[www.pro-senectute-frutigland.ch](http://www.pro-senectute-frutigland.ch)

[www.senioren-frutigland.ch](http://www.senioren-frutigland.ch)

Infoblatt «jetzt»

Auskunftstelefon  
033 671 82 82

«Senioren-Egge»  
im Anzeiger

## Alterskonferenz

7 Gemeinden + Pro Senectute  
Seniorenrat, Ärzte, Spitex,  
Alters- und Pflegeheime, Spital,  
Bezirkssynode

Geschäftsstelle 60+

Seniorenrat

Café Santé

Infomärit

Alterskonferenz mit  
Pro Senectute Frutigland  
für Seniorinnen und Senioren

Senioren für  
Senioren

Senioren im  
Klassenzimmer

Schwerkranke und  
Sterbende begleiten

Mobil sein & bleiben

Sicherheit im Alltag

Tanzkurs

Senioren Kaffee

Selbstbehauptung