

SOMMER 2012



auf Seite 2: **Interview mit Werner Lehnerr**  
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 Nachbar-  
schaftshilfe  
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



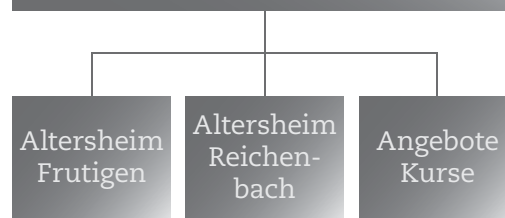
## Senioren für Senioren: ein Angebot mit Unterstützung der Pro Senectute Frutigland:

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