

# VORTRAGSREIHE 2020

Für Angehörige, Betreuungspersonen und Interessierte von Menschen im Alter

Die Teilnahme ist kostenlos, keine Anmeldung erforderlich

HERZLICH  
WILL-  
KOMMEN

1.

Dienstag, 3. März 2020

19.00 bis 20.45 Uhr  
Chalet Stampach FMI, Aeschi b. Spiez

## Unterstützung bei Veränderungen im Lebensalltag

- Depression
- Einsamkeit
- Demenz
- Ängste

Dr. med. Anetta Rodig und Jan Thomann,  
Spitäler fmi AG, Ambulante Dienste Psychiatrie  
Monika Lehmann, Pflegefachfrau Psychiatrie, Spitex Niesen

2.

Dienstag, 7. April 2020

19.00 bis 20.45 Uhr  
Pro Senectute Haus Reichenbach

## Recht und Finanzen im Alter

- Lebzeitige Übergabe von Liegenschaften (Kauf, Schenkung, Abtretung auf Rechnung künftiger Erbschaft)
- Nutzniessung oder Wohnrecht
- Ergänzungsleistungen
- Letztwillige Verfügungen (Testament, Erbvertrag)
- Vorsorgeauftrag

Hans Martin Hadorn, Notar, Rechtsanwalt und Mediator SAV

3.

Dienstag, 28. April 2020

19.00 bis 20.45 Uhr  
Schulungs- und Begegnungszentrum  
Oertlimatt, Krattigen

## Menschen am Lebensende und danach begleiten

- Pflege am Lebensende: Bedeutung für Angehörige
- Über das Sterben, den Tod und das Danach sprechen
- Auseinandersetzung mit dem eigenen Tod
- Das Lebensende begleiten und trauern
- Sterbevorsorge
- Wenn der Tod eingetreten ist
- Bestattung

Susanne Aeschlimann, Pro Senectute Haus Reichenbach

4.

Dienstag, 8. September 2020

19.00 bis 20.45 Uhr  
Stiftung Lohner, Adelboden

## Alkohol und Medikamente im Alter – lustvoll und sorgenfrei

- Was ist ein problematischer Konsum
- Die häufigsten Suchtmittel in der zweiten Lebenshälfte: Alkohol, Medikamente, Tabak
- Altersbedingte Problematik: Körperliche Veränderungen  
Psychische Belastungssituationen, Soziale Veränderungen
- Auswirkungen eines missbräuchlichen Konsums
- Wo finde ich Hilfe: Angebote; Institutionen, Web-Links
- Prävention

Marcel Gyger, Berner Gesundheit

5.

Dienstag, 3. November 2020

19.00 bis 20.45 Uhr  
Pro Senectute Haus Frutigen

## «Fit und beweglich bleiben»

- Unterstützen beim Aufstehen / Absitzen
- Hilfsmittel nutzen
- Selbständigkeit im Bewegen erhalten, fördern
- Nach dem Umfallen wieder Aufstehen können
- Unterstützen beim Aufstehen nach einem Sturz

Charles Hurni, Therapiezentrum Kandertal



Weitere Angaben zu  
Beratung, Information und Bildung  
finden Sie im

Sozialwegweiser  
für Seniorinnen und Senioren  
Frutigland

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