

ALTERSGERECHTE ZUKUNFT

Lebensübergänge im Alter gestalten
Vortragsreihe 2018 / 2019



GRAUE PANTHER BERN
GEMEINSAM STATT EINSAM

Lebensübergänge im Alter gestalten

Der Verein Graue Panther Bern bietet seinen Mitgliedern und weiteren Interessierten ein abwechslungsreiches Programm zur Gestaltung des Alltags. Bekannte Persönlichkeiten sprechen zum Thema "Übergänge im Alter" über ihre Erkenntnisse und Einsichten. Berufliche und individuelle Übergänge (wie Pensionierung oder Trennung) gehören zum Leben. Übergänge kann man wahrnehmen, gestalten und leben. Entscheide in solchen Situationen zu fällen ist auch für ältere Menschen eine Herausforderung, obwohl sie darin mehr Erfahrung haben als jüngere. Warum wohl? Expertinnen und Experten versuchen, etwas Licht ins Dunkel zu bringen.

16.10.2018 | Lukas Niederberger

14.30 – 16.00 Uhr

Weise und wesentlich werden - entscheiden im Alter

13.11.2018 | Anna Schindler

14.30 – 16.00 Uhr

Eine neue Wohnung im Alter - was kommt alles auf mich zu?

04.12.2018 | Ueli Mäder

14.30 – 16.00 Uhr

Wie gestaltet die 68er-Bewegung ihren Übergang ins Alter?

08.01.2019 | Christoph Hürny

14.30 – 16.00 Uhr

Übergänge im Alter aus der Sicht des Arztes

05.02.2019 | Pasqualina Perrig-Chiello

14.30 – 16.00 Uhr

Soziale Beziehungen – Verluste und Neubeginne

05.03.2019 | Silvia Schenker

14.30 – 16.00 Uhr

Politische Lösungen gestalten – bedeutet das Brücken zu bauen?

Lukas Niederberger

16.10.2018 | 14.30 – 16.00 Uhr

Weise und wesentlich werden - entscheiden im Alter

Im Alter trifft man vielleicht weniger oft Entscheidungen als früher mit Familie und Beruf. Gleichzeitig stehen immer noch und immer mehr radikale Entscheidungen an, die für das eigene Leben, das Glück und die Sinnfindung wesentlich sind. Was und wie will und kann ich loslassen? Wie gebe ich meine Erfahrungen und meinen Besitz sinnvoll weiter? Was ist wirklich wesentlich in meinem Leben, und wie kann ich dem noch mehr Raum schenken? Entscheidungen laden uns ein, uns unserer Ziele und Werte bewusst zu werden und diesen immer näher zu kommen.

Lukas Niederberger wirkte als ehemaliger Jesuitenpater von 1995 bis 2008 in der Leitung des Bildungszentrums Lassalle-Haus oberhalb Zug. Seit 2013 ist er Geschäftsleiter der Schweizerischen Gemeinnützigen Gesellschaft (SGG), wo er die Freiwilligenarbeit in der Schweiz erforscht und fördert. Daneben ist er Buchautor, Referent und Ritualbegleiter.

Anna Schindler

13.11.2018 | 14.30 – 16.00 Uhr

Eine neue Wohnung im Alter - was kommt alles auf mich zu?

„Wie werde ich wohnen, wenn ich einmal alt bin?“ Diese Frage beschäftigt wohl jeden und jede irgendwann einmal. Und je älter wir werden, desto dringender stellt sie sich. Doch wissen wir, was Wohnen für alte Menschen bedeutet? Wie wollen alte Menschen wohnen? In welchen Situationen ist ein Wohnungswechsel sinnvoll? Welche Gestaltungsmöglichkeiten bestehen? Wann ist eine professionelle Unterstützung sinnvoll?

Anna Schindler ist Betriebswirtin mit langjähriger Erfahrung in der Wirtschaftsberatung und Quereinsteigerin im Altersbereich. 2010 machte sie sich in der Altersberatung selbständig. Seit 2012 ist sie Partnerin von age network. 2013 erwarb sie den Abschluss als Master of Advanced Studies Gerontologie am Institut Alter der Berner Fachhochschule.

Ueli Mäder

04.12.2018 | 14.30 – 16.00 Uhr

Wie gestaltet die 68er-Bewegung ihren Übergang ins Alter?

Die 68er-Bewegung wollte die Welt aus den Angeln heben. Was ist daraus geworden? Und was machen ehemalige 68er/innen aus dem, was gesellschaftliche Veränderungen mit ihnen machten? Soziologe Ueli Mäder führte dazu zahlreiche Gespräche. Er fragt, wie sich der soziale Wandel biographisch dokumentiert. Brüche und Kontinuitäten prägen individuelle und kollektive Dispositionen und sie prägen auch Haltungen und Werte. Und sonst: was noch? Wie interpretieren wir vorliegende Erfahrungen und Konzepte? Was hilft uns, Übergänge im Alter möglichst selbst bestimmt und konstruktiv zu gestalten?

Ueli Mäder ist Soziologe, emeritierter Professor der Universität Basel und der Hochschule für Soziale Arbeit. Seine Arbeitsschwerpunkte sind soziale Ungleichheiten und Konfliktforschung.

Christoph Hürny

08.01.2019 | 14.30 – 16.00 Uhr

Übergänge im Alter aus der Sicht des Arztes

Mit der steigenden Lebenserwartung erreichen immer mehr Menschen ein sehr hohes Alter. Viele davon erleben eine abnehmende Kraft. Was geschieht bei den Übergängen vom aktiven Alter zum fragilen Alter? Woran erkenne ich solche Übergänge in meinem körperlichen, psychischen und sozialen Befinden? Was kann ich tun, um das fragile Alter zu verzögern? Welche Unterstützung ist wichtig und zu welchem Zeitpunkt? Diese Fragen beantwortet uns Christoph Hürny.

Christoph Hürny ist Arzt, Spezialist für Innere Medizin mit Schwerpunkt Geriatrie und psychotherapeutischer Ausbildung, emeritierter Professor für psychosoziale Medizin an der Universität Bern. Er ist ausserdem ein Pionier in der Behandlung von psychischen und sozialen Problemen bei Krebskranken und der palliativen Betreuung von sehr alten Menschen.

Pasqualina Perrig-Chiello

05.02.2019 | 14.30 – 16.00 Uhr

Soziale Beziehungen – Verluste und Neubeginne

Paarbeziehungen und soziale Kontakte sind entscheidend für Gesundheit und Wohlbefinden. Allerdings sind Menschen im Alter diesbezüglich vermehrt mit Herausforderungen, Verlusten und Brüchen konfrontiert. Ihr Umgang damit ist aber sehr unterschiedlich. Was zeichnet jene aus, die mit diesen Schwierigkeiten gut umgehen? Worauf kommt es an?

Pasqualina Perrig-Chiello ist emeritierte Professorin für Entwicklungspsychologie der Universität Bern und Präsidentin der Seniorenuniversität Bern. Ihre Forschungs- und Lehrschwerpunkte sind Wohlbefinden im Alter, kritische Lebensereignisse und Generationenbeziehungen.

Silvia Schenker

05.03.2019 | 14.30 – 16.00 Uhr

Politische Lösungen gestalten – bedeutet das Brücken zu bauen?

Übergänge sind ein wesentlicher Teil unserer Politik. Viele davon betreffen auch ältere Menschen: Was geschieht mit der Altersvorsorge? Wie wird die Finanzierung der Betreuung im Alter geregelt? Welche Absprachen sind wichtig, damit ein Konsens zustande kommt? Wie reagieren die politischen Kräfte, wenn eine Abstimmung verloren geht, und können wir als Betroffene da etwas beitragen?

Silvia Schenker wird uns den politischen Alltag etwas näher bringen und Hintergründe aufzeigen. Seit Ende 2003 vertritt die SP-Politikerin den Kanton Basel-Stadt im Nationalrat. Als Sozialarbeiterin befasst sie sich vorwiegend mit dem Thema Soziale Sicherheit und will den Schwächeren in unserer Gesellschaft eine Stimme geben. Sie setzt sich ein für Änderungen in dieser Richtung. Dabei erlebt sie aber immer wieder Rückschläge.

Informationen



Veranstaltungsort:

Restaurant Egghölzli
Weltpoststrasse 16
3015 Bern

Wegbeschreibung mit öffentlichem Verkehr:

- Tram Nr. 6 Richtung Worb Dorf oder Tram Nr. 8 – Richtung Saali
- Aussteigen an der Haltestelle: Egghölzli
- Zu Fuss über die Strasse
- Das Restaurant Egghölzli befindet sich gleich beim Coop Egghölzli



Kosten:

Für Vereins-Mitglieder: gratis
Für Nicht-Mitglieder: 10.00 CHF pro Anlass

Jetzt Mitglied werden und alle Veranstaltungen gratis besuchen

Sekretariat Graue Panther Bern
Mattenhofstrasse 4
3007 Bern
Telefon: 079 861 37 41
E-Mail: sekretariat@grauepantherbern.ch

Sind Sie nicht
gerne allein
und suchen
Gleichgesinnte?

Werden Sie
Mitglied!

WER SIND WIR?

Graue Panther Bern ist

- ein parteipolitisch unabhängiger und konfessionell neutraler gemeinnütziger Verein.
- eine nicht subventionierte starke Selbsthilfeorganisation, die sich für die Interessen und Anliegen älterer Menschen einsetzt.

WAS WOLLEN WIR?

Der Verein hat zum Ziel

- ältere Menschen miteinander zu vernetzen
- ein vielfältiges Programm zu bezahlbaren Preisen anzubieten
- die Selbsthilfe und Solidarität zu fördern
- aktuelle und zukünftige Altersfragen zu diskutieren

WAS BIETEN WIR?

- Ehemalige Profis aus unterschiedlichen Branchen, wie öffentlicher Verkehr, Gesundheitswesen, Kommunikation, Tourismus, Kultur, Wissenschaft und Verwaltung organisieren Aktivitäten in verschiedenen Bereichen. Dadurch entsteht ein vielseitiges Programm.
- Der Verein mit etwa 450 Mitgliedern ist wie ein „Quartierlädeli“, in welchem man sich gegenseitig kennt und so weiss, wer was anbieten kann, wer welche Interessen und Bedürfnisse hat.
- Dank dem Einsatz von ungefähr 50 Personen ist der Zeitaufwand für alle Beteiligten in einem vernünftigen Rahmen. Die Organisierenden bestimmen selber, wie viel Zeit sie für die verschiedenen Aktivitäten im Verein einsetzen wollen.

Das sind gute Gründe, sich aktiv bei Graue Panther Bern zu beteiligen, um Autonomie, Selbstständigkeit und Lebensfreude im Alltag zu erfahren und zu erleben.

Graue Panther Bern ist ein lebendiger, farbiger und lebensfroher Verein nach dem Motto „Gemeinsam statt einsam“.

WAS KOSTET ES?

Mitgliederbeitrag für

Einzelpersonen: Fr. 60.- pro Jahr

Ehepaare: Fr. 100.- pro Jahr



GRAUE PANTHER BERN
GEMEINSAM STATT EINSAM

Mattenhofstrasse 4, 3007 Bern
Telefon 079 861 37 41
sekretariat@grauepantherbern.ch

www.grauepantherbern.ch