

Die Gesundheitsdefinition der WHO (1948): «Gesundheit ist ein Zustand völligen psychischen, physischen und sozialen Wohlbefindens und nicht nur das Freisein von Krankheit und Gebrechen. Sich des bestmöglichen Gesundheitszustandes zu erfreuen, ist ein Grundrecht jedes Menschen, ohne Unterschied der Rasse, der Religion, der politischen Überzeugung, der wirtschaftlichen oder sozialen Stellung.»

Unabhängig vom Kontext ist Gesundheit also vorab vor allem das, was jede und jeder Einzelne von uns darunter versteht.

- **Spitex Ostermundigen**, 031 932 14 14, www.spitexostermundigen.ch
- **Mundige 60+**, 031 930 12 78, www.ostermundigen.ch/60+
- **Reformierte Kirche Ostermundigen**, 031 930 86 05, www.refmundigen.ch
- **Pro Senectute Kanton Bern, Beratungsstelle Liebefeld**, 031 359 03 03, www.be.prosenectute.ch
- **Tertianum Beratungsstelle**, 031 300 36 25, www.beratungsstelle.tertianum.ch
- **Schweizerisches Rotes Kreuz, Kanton Bern, Region Mittelland**, 031 384 02 00, www.srk-bern.ch/mittelland
- **Home Instead Seniorenbetreuung**, 031 370 80 70, www.homeinstead.ch/bern
- **Tagestreff Ostermundigen**, 031 931 64 84, tagestreff.ostermundigen@tilia-stiftung.ch
- **Rheumaliga Bern und Oberwallis**, 031 311 00 06, www.rheumaliga.ch/be
- **Kath. Kirche, Pfarrei Guthirt, Ostermundigen**, 031 930 87 00, www.kathbern.ch/guthirt
- **SKEMA® Kampfkunstschule, Ostermundigen**, 031 974 19 21, www.skema.ch
- **Infostelle Mundige 60+**, 031 930 12 60, www.ostermundigen.ch



**Xundheitstag –
Lebensqualität im Alter**

Xundheitstag – Lebensqualität im Alter

Samstag, 11. September 2021



Claudia Corti

Geschäftsführerin «Altershorizonte»

Claudia Corti hat Gerontologie studiert, die Ausbildung zur Koordinatorin Familienrat absolviert und sich Anfang 2019 als Beraterin in Altersfragen selbständig gemacht. Sie zeigt verschiedene Möglichkeiten der Unterstützung für Familiensysteme auf, welche mit Altersthemen und kritischen Lebensereignissen konfrontiert sind. Claudia Corti Reinhard hat ihr Büro in Allmendingen bei Bern, bietet ihre Dienste aber auch bei Kundinnen und Kunden zu Hause an www.altershorizonte.ch.



Daniela Marolf

Dipl. Sozialarbeiterin FH, Rheumaliga

Die Fachfrauen der Rheumaliga Bern und Oberwallis zeigen Ihnen Möglichkeiten, wie Sie mit Rheumaerkrankungen zurecht kommen und Ihre Lebensqualität steigern können. Denn wer mehr über Veränderungen beim Älterwerden und über Leben mit Schmerzen weiss, kann mehr tun, um möglichst lange selbständig zu bleiben.

Daniela Marolf ist dipl. Sozialarbeiterin FH und bei der Rheumaliga Bern und Oberwallis in der Sozialberatung tätig.



Lucia Illi

Dipl. Ergotherapeutin FH, Rheumaliga

Lucia Illi, dipl. Ergotherapeutin FH, betreut den Bereich Gesundheitsberatung bei der Rheumaliga Bern und Oberwallis.

Sie bietet folgende Themen an: Therapie und Beratung zu Alltagsaktivitäten, Liegen/Schlafen, Hilfsmittel, Ergonomie, Umgang mit chronischen Schmerzen.

Gemäss Bundesamt für Statistik gibt in der Schweiz eine von drei Personen an, sich manchmal oder oft einsam zu fühlen. Neuere Studien belegen, dass Einsamkeit so schädlich ist wie das Rauchen von 15 Zigaretten pro Tag. Menschen sind soziale Wesen und der Austausch mit anderen ist körperlich und seelisch wohltuend und nötig. Gerade im Alter, wenn die persönliche Mobilität abnimmt und zum Beispiel Schmerzen zunehmen, wird rasch aus «oft alleine sein» ein «einsam sein». Und diese Einsamkeit macht krank. Warum nimmt die Gefahr von Einsamkeit im Alter zu? Zum einen ist die Einbettung in ein berufliches Umfeld nicht mehr gegeben. Und dann gibt es gesellschaftliche Entwicklungen, die auch vor dieser Lebensphase nicht Halt machen. So sind heutzutage Trennungen und Scheidungen im Alter keine Seltenheit mehr. Aber auch für Menschen in festen Partnerschaften steigt das Risiko, einsam zu sein: Unsere Lebenserwartung führt dazu, dass nicht selten ein Ehepartner verstirbt und die überlebende Frau oder der überlebende Mann noch einige Jahre alleine zurückbleibt. Auch der Freundeskreis wird stetig kleiner. Nicht zuletzt leiden viele ältere Menschen an Schamgefühlen, weil sie vergesslich geworden sind, weil sie krank sind oder ihre Inkontinenz belastend finden. Diese Scham führt dazu, dass sie sich zurückziehen und andere Menschen meiden.

Einsamkeit ist kein Schicksal, das man einfach annehmen muss. Wir möchten Sie ermuntern, in jeder Lebensphase physisch oder virtuell soziale Kontakte zu pflegen.

Ziel des Anlasses

- Menschen jeglichen Alters zu Aspekten der Gesundheit und Vorsorge sensibilisieren.
- Die Frage der Lebensqualität von verschiedenen Seiten beleuchten.
- Den Austausch untereinander und mit Fachpersonen ermöglichen.

Veranstaltungsort

Reformierte Kirche Ostermundigen, obere Zollgasse 15, 3072 Ostermundigen

Programm

- | | |
|-------------|---|
| 09.30–10.00 | Einlass und Anmeldung, Besuch Stände |
| 10.00–10.05 | Begrüssung, Melanie Gasser, Gemeinderätin |
| 10.05–10.20 | Vorstellung Pilotprojekt Informations- und Koordinationsstelle Mundige 60+ |
| 10.20–11.30 | Referat «Allein, aber nicht einsam»
Claudia Corti, Altershorizonte, und Gespräch mit einer Betroffenen |
| 11.30–12.00 | Qi-Gong mit Adrian Binggeli, SKEMA Ostermundigen |
| 12.00–13.30 | Mittagspause mit Sandwichbox und Besuch Stände |
| 13.30–14.00 | Qi-Gong |
| 14.00–14.45 | Referat «Lebensqualität mit Rheuma und Schmerzen», Rheumaliga |
| 14.45–15.00 | Schlusswort |
| 15.00–15.30 | Ausklang und nach Hause gehen |

Anmeldung obligatorisch: zentrale@spitexostermundigen.ch / 031 932 14 14
Die Schutzmassnahmen betr. Corona werden eingehalten.