

ABSCHLUSSBERICHT: 6. CAFÉ SANTÉ IN BIEL, 2018-19

Ausgangslage

Im Winter 2017/18 haben wir vom Pro Senectute Programm Zwäg ins Alter (ZiA) in der Residenz Au Lac in Biel ein Café Santé durchgeführt. Das Angebot stiess auf positives Echo. Darum haben wir auf Wunsch der Residenz im Winter 2018/19 ein zweites Café Santé angeboten.

Die SeniorInnen hatten beim ersten Nachmittag die Möglichkeit, zusätzlich zu den vorgeschlagenen Themen, neue einzubringen und zu favorisieren. Auf dieser Grundlage haben wir mit verschiedenen Fachleuten aus dem Netzwerk Begegnung und Bewegung Biel die Nachmittage vorbereitet.

Teilnahme

Wir konnten fragile, recht viele prä-fragile und einige vitale SeniorInnen ansprechen, welche auch unterschiedliche sozioökonomische Hintergründe aufwiesen. Mehrere sprachen offen über Einsamkeit z.B. durch Verwitwung, über finanzielle Engpässe oder erschwerende Einschränkungen im Alter. Gesamthaft kamen 66 Personen (davon 10 Männer) mehr oder weniger regelmässig ins Café Santé. 30 bis 40 Teilnehmende besuchten im Schnitt die einzelnen Nachmittage. Zehn Teilnehmerinnen kamen an allen sechs Nachmittagen, 16 nur einmal, jedes Mal sahen wir neue Gesichter.

Fachpersonen / Themen

Da wir Personen des Netzwerks Begegnung und Bewegung Biel aktiv miteinbeziehen wollten, haben wir für den Bewegungs- wie für den thematischen Teil gezielt mit verschiedenen Fachleuten zusammengearbeitet. Das bedeutete für uns vom ZiA einen beträchtlichen koordinativen Aufwand und ein intensives Briefing. Wir erlebten alle Fachpersonen mit grossem Engagement. Das gewählte Thema floss jeweils auch in den Bewegungsteil ein.

	Thema des Nachmittags	Institution	Bewegungsteil
1	Auswahl der Themen, «Gwunder»	ZiA	FitGym-Leiter
2	Singen im Advent	Pfarrer Residenz	Physiotherapeutin SZB
3	Einsamkeit	ZiA	Bewegungstherapeutin
4	Erzählcafé, Mein Zuhause	Pro Senectute	Taiji-Lehrer
5	Menschen mit Demenz begegnen	Alzheimer Bern	FitGym-Leiter
6	Lebensgestaltung – auch mit Einschränkungen	ZiA	Bewegungstherapeutin

Nachhaltigkeit

Wir haben zum jeweiligen Thema passende Broschüren, Flyer usw. aufgelegt und auf weitere Veranstaltungen hingewiesen mit der Absicht, dass die Teilnehmenden nach ihren Bedürfnissen Angebote besuchen können (z.B. FitGym-Gruppe, Pro-Senectute-Angebote, Kurse, Tavolatas, Mittagstische...). An verschiedenen ZiA-Themenveranstaltungen, welche unabhängig vom Café Santé stattfanden, nahmen auch Personen aus dem Café Santé teil. Dies entspricht der Absicht, mit unserer Arbeit nachhaltige Wirkungen zu erzielen. Wirkung zeigte sich auch darin, dass unter Teilnehmenden des Café Santé Freundschaften entstanden. Wir haben eine Kontaktliste erstellt, damit die Leute auch im Nachhinein im Gespräch bleiben und evtl. zusammen etwas unternehmen können. Ideen dazu haben wir an den Nachmittagen immer wieder eingestreut. Die Residenz Au Lac baute als Folge einen Mittagstisch auf, an dem monatlich 30 Personen teilnehmen. Eine Freiwillige aus dem Café Santé begrüßte und unterstützte die Teilnehmenden. Wir überlegen uns, wie wir den Mittagstisch lebendig halten können. Uns schwebt vor, ab und zu einen fachlichen Input, einen Bewegungsteil oder einen Spielnachmittag anzubieten. Der Leiter des Chors in der Residenz kam für einen Nachmittag ins Café Santé und sang mit den TeilnehmerInnen. Auf unsere Anregung hin können die Singfreudigen nun weiterhin alle 14 Tage an diesem Angebot teilnehmen. Dieses wird reichlich genutzt.

Rückmeldungen / Auswertung der TeilnehmerInnen und Fachleute

Die Teilnehmenden gaben uns durchwegs sehr gute Rückmeldungen. Die Themen interessierten, der Bewegungsteil mit Musik sprach an. Die Atmosphäre empfanden sie als herzlich und gastfreundlich.

Von den Fachleuten erhielten wir nach dem Anlass mündlich eine positive Rückmeldung. Sie waren beeindruckt, wie sich die Gruppe offen und engagiert zeigte und sich vertieft auf die Themen einliess (die ja vorher erfragt und bekannt gemacht worden waren). Auch empfanden die Fachleute die vorbereitenden Informationen und die Unterstützung durch das ZiA als kompetent und professionell.

Rekrutierung / Multiplikation

Die Einladungen wurden möglichst beziehungsgeleitet, idealerweise direkt ans Zielpublikum, verteilt. Das Netzwerk Begegnung und Bewegung Biel nahm dabei eine wichtige Rolle ein. Viele Teilnehmende rekrutierten wir über die ZiA-Einzelberatungen und die Pro-Senectute-Sozialberatung sowie über die Kirchen und frühere Cafés Santé. Die Residenz Au Lac konnte mit der Hauszeitung viele Interessierte gewinnen, die in der Umgebung oder in den Wohnungen leben. Das erklärt auch die hohe Zahl der Teilnehmenden. Im Februar kam das Lokalfernsehen TeleBilingue und machte eine feinfühlig Reportage über zwei Teilnehmerinnen des Cafés Santé, welche so ihrer Einsamkeit ein Stück weit entgegenwirken konnten. Eher schwer erreichbare Menschen schätzen es, gastfreundlich bedient zu werden. Dazu braucht es genügend Betreuungspersonen. Darum engagierten wir eine freiwillige Seniorin, die auch nächstes Jahr wieder dabei sein wird. Die Frage bleibt, wie viele Aktivitäten man an die Teilnehmenden übergeben kann, zum Beispiel in den Bereichen Service, Abholdienst usw. Erfahrungsgemäss sind die Teilnehmenden eher auf Hilfe angewiesen und können deshalb nichts übernehmen.

Budget

Die Honorare für die ReferentInnen beliefen sich auf CHF 100.--, für den Bewegungsteil auf CHF 400.--. Diese zwei Posten sowie der Aufwand für Koordination und Organisation wurden vom ZiA getragen. Ein Kaffeekässeli deckte einen Teil der Zvierikosten, die restlichen Kosten übernahm die Residenz Au Lac, welche von uns auch keine Mietkosten verlangte. Für diese Grosszügigkeit bedanken wir uns.

Fazit

Wir erlebten das 6. Café Santé wieder als ein gefragtes Angebot für unsere Zielgruppe. Die Zahlen der Teilnehmenden belegen dies. Die Vernetzung und die Zusammenarbeit von Pro Senectute und der Residenz Au Lac wurde als sehr bereichernd empfunden. Es konnten SeniorInnen erreicht werden, die eher wenig Kontakte pflegen (wollen oder können). Wir werden die neuen Angebote in der Residence Au Lac im Gefolge des Café Santé im Sinne von Werbung und fachlicher Mitarbeit weiterhin unterstützen.

Cécile Kessler
Gesundheitsförderung Zwäg ins Alter
Dipl. Pflegefachfrau, MAS Gesundheitsförderung und Prävention
Pro Senectute Biel/Bienne-Seeland
Mai 2019