
Altersarbeit im Frutigland Jahresbericht 2025

Älterwerden gehört zum Leben – und gelingendes Älterwerden braucht verlässliche Strukturen, tragende Netzwerke und Orte, an denen Fragen, Sorgen und Ideen Platz haben. Mit der Geschäftsstelle **Frutigland 65 plus** verfügt die Region über eine solche Anlaufstelle: nah bei den Menschen, gut vernetzt in den Gemeinden und ausgerichtet auf die vielfältigen Lebensrealitäten im Alter.

Seit dem 1. April 2023 führt der Regionale Sozialdienst Frutigen die Geschäftsstelle «Frutigland 65 plus» (früher bekannt als «Senioren Frutigland» oder «Alterskonferenz Frutigland») im Auftrag der Planungsregion Kandertal plus. Dank der gemeinsamen Finanzierung durch die fünf Anschlussgemeinden besteht im Frutigland eine regionale Fachstelle, die ältere Menschen informiert, begleitet und die Altersarbeit zukunftsgerichtet weiterentwickelt. Der vorliegende Jahresbericht gibt Einblick in die operativen und strategischen Tätigkeiten der Geschäftsstelle im Jahr 2025.

Ausgangslage

Die Anschlussgemeinden Kandersteg, Kandergrund, Frutigen, Adelboden und Reichenbach i.K. tragen die Geschäftsstelle «Frutigland 65 plus» mit einem der Bevölkerungsdichte entsprechenden Finanzierungsbeitrag. Dadurch können sowohl das Grundangebot der Altersarbeit sichergestellt als auch die Altersplanung in der Region kontinuierlich weiterentwickelt werden.

Die Leitung der Geschäftsstelle liegt weiterhin bei Sonja Imoberdorf. Die operative Verantwortung trägt Markus Bieri, Leiter des Regionalen Sozialdienstes Frutigen. Für die strategische Ausrichtung der Altersarbeit ist die «[Kommission Frutigland 65 plus](#)» zuständig, welche in enger Zusammenarbeit mit den Anschlussgemeinden die Weiterentwicklung der Altersplanung begleitet. Die Kommissionsmitglieder haben im April und November 2025 getagt. Es wurden finanzielle, organisatorische und thematische Aspekte beleuchtet und zielführende Beschlüsse getroffen.

Sichtbarkeit und gelebte Solidarität

Seit dem 1. Januar 2025 wird die Geschäftsstelle unter dem neuen Namen **Frutigland 65 plus** geführt. Um die Altersarbeit im Frutigland sichtbarer zu machen, wurden zu Beginn des Jahres der neu gestalteter [Flyer](#) sowie ein Informationsschreiben an alle Haushalte mit Personen über 65 Jahre versandt.

Ziel war es, aufzuzeigen, welche Angebote für ältere Menschen in der Region zur Verfügung stehen, und gleichzeitig zur Mitgestaltung einzuladen. Ältere Menschen wurden ermutigt, ihre Anliegen und Bedürfnisse bei den zuständigen Gemeinderätinnen und Gemeinderäten oder direkt bei der Geschäftsstelle einzubringen, damit die Angebote möglichst bedarfsgerecht weiterentwickelt werden können.

Der physische Newsletter wurde mit grossem Engagement von Bewohnerinnen und Bewohnern der Stiftung Lohner Adelboden, des Seniorenzentrums Schweizerhof Kandersteg sowie des Altersheims jetzt Fröschenmoos eingepackt. Ihr tatkräftiger Einsatz verlieh dem Versand eine persönliche Note und machte gelebte Solidarität in der älteren Generation sichtbar. Die Portokosten sowie die benötigten Kuverts und der Ausdruck der Briefe wurden von den Anschlussgemeinden unkompliziert und ohne zusätzliches Budget übernommen. Für diese Unterstützung und das gemeinsame Mittragen der Altersarbeit im Frutigland gebührt allen Beteiligten ein herzliches Dankeschön.

Im Jahr 2025 wurde zudem der digitale Newsletter lanciert. Aktuell sind rund 160 Personen angemeldet. Der Newsletter bietet regelmässige Informationen zu Anlässen, Angeboten und relevanten Themen rund ums Älterwerden im Frutigland. Eine Anmeldung ist jederzeit möglich unter: www.frutigland-65plus.ch/newsletter

Schrittweise Umsetzung des Altersleitbildes

Das neue Altersleitbild ist seit dem 1. Januar 2025 in Kraft. Es bildet die Grundlage für die Altersplanung im Frutigland und umfasst sieben Handlungsfelder: Wohnen im Alter, Gesundheitsförderung, Aktivitäten und Solidarität, Freiwilligenengagement, Mobilität und Sicherheit im Alter, Spiritualität, Sterben und Tod sowie Information und Koordination.

Zentrales Ziel des Altersleitbildes 2025 ist es, dass ältere Menschen in tragenden sozialen Netzwerken eingebunden sind oder bleiben und die für sie relevanten Angebote kennen. Gleichzeitig sollen Menschen im Rentenalter systematisch in die Altersplanung einbezogen werden. Dabei ist zu berücksichtigen, dass die Altersspanne von den «jungen Alten» im frühen Pensionsalter bis zu hochbetagten Menschen über 80 Jahre rund 40 Jahre umfasst. Um dieser Vielfalt gerecht zu werden, braucht es differenzierte Ansprachen und Angebote, die auf unterschiedliche Lebenssituationen und Interessen eingehen – etwa im Rahmen von Vorträgen, Informationsanlässen oder Begegnungsformaten.

Das Altersleitbild 2025 kann [hier](#) abgerufen, bei einer der Anschlussgemeinden oder bei der Geschäftsstelle bezogen werden.

Informationsanlässe

Im Jahr 2025 wurden folgende Anlässe in Zusammenarbeit mit den lokalen Organisationen der Altersarbeit realisiert.

Finanzielle Unterstützung im Alter

Ein knappes Budget im Alter ist leider keine Seltenheit. Umso wichtiger ist es, die Bevölkerung darüber zu informieren, unter welchen Voraussetzungen ein Anspruch auf Ergänzungsleistungen (EL) oder eine Hilflosenentschädigung (HE) besteht und wie diese finanziellen Unterstützungsleistungen erschlossen werden können.

Die Vortragsreihe zu EL und HE wurde in enger Zusammenarbeit mit den zuständigen AHV-Zweigstellen der fünf Anschlussgemeinden geplant und durchgeführt. In Reichenbach (08.04.2025) nahmen rund 20 Personen teil, in Adelboden (06.11.2025) rund 30 Personen. Beide Veranstaltungen stiessen auf reges Interesse und führten zu vertieften Fragen und individuellen Abklärungen. In Frutigen (Mai) sowie in Kandergrund und Kandersteg (September/Okttober) gingen hingegen zu wenige Anmeldungen ein (jeweils unter 10 Personen), weshalb die Vorträge dort nicht durchgeführt wurden. Den angemeldeten Personen wurde auf Wunsch eine persönliche Beratung bei der AHV-Zweigstelle vermittelt.

Die geringere Teilnehmendenzahl ist vielleicht ein Hinweis darauf, dass das Thema Finanzen im ländlichen Raum ein Tabu sein kann. Finanzielle Schwierigkeiten oder gesundheitliche Einschränkungen öffentlich anzusprechen braucht Mut. Zudem spielten womöglich der gewählte Zeitpunkt der Veranstaltungen sowie bestehende Informations- und Beratungsangebote eine Rolle, die teilweise bereits individuell genutzt werden. Erfahrungen zeigen, dass persönliche Beratungsgespräche zum Thema Finanzen häufig gegenüber öffentlichen Informationsanlässen bevorzugt werden.

Die lokalen AHV-Zweigstellen sind im Sozial- und Versorgungsraum eine wichtige Schnittstelle. Die Leitenden der Zweigstellen sind für die Bevölkerung wichtige Vertrauenspersonen und erste Anlaufstellen bei Fragen zu Sozialversicherungen. Sie begleiten Menschen mit finanziellen oder gesundheitlichen Herausforderungen fachlich kompetent und zugleich menschlich, auch bei sensiblen und schambesetzten Themen. Diese Nähe zur Bevölkerung und das bestehende Vertrauensverhältnis ermöglichen es, Unterstützungsleistungen niederschwellig zugänglich zu machen – soweit es die vorhandenen personellen und zeitlichen Ressourcen erlauben.

Anlässlich des Vortrags in Reichenbach erschien ein Zeitungsartikel im Frutigländer, der zur weiteren Sensibilisierung der Bevölkerung beigetragen hat (hier mehr dazu).

Ein herzliches Dankeschön an die mitwirkenden Fachpersonen und Organisationen:

- AHV-Zweigstelle Frutigen – Sabrina Schmid und Elsbeth Wittwer

-
- AHV-Zweigstelle Reichenbach – Björn Zurbrügg
 - AHV-Zweigstelle Kandergrund – Leander Inniger
 - AHV-Zweigstelle Kandersteg – Sieber Thomas
 - AHV-Zweigstelle Adelboden – Silvia Steiner
 - Gabriela Aellig, Leiterin Sozialberatung, Pro Senectute Berner Oberland¹
 - Daniela Zürcher, Sozialberatung, Pro Senectute Berner Oberland (Referentin Adelboden)
 - Reformierte Kirchgemeinde Reichenbach (Räumlichkeiten)
 - Heilsarmee Adelboden (Räumlichkeiten und Zvieri)
 - Förderverein Pro Senectute Frutigland-Niedersimmental (Finanzierung Inserate)

Schlafen statt Schäfchen zählen

Am 6. Mai 2025 fand im Saal der Heilsarmee in Adelboden die Informationsveranstaltung «Lieber schlafen statt Schäfchen zählen» statt. 21 Teilnehmende nutzten die Gelegenheit, sich über den Schlaf im Alter zu informieren. Im Fokus standen Veränderungen des Schlafs nach der Pensionierung oder durch neue Lebensumstände. Die Teilnehmenden erhielten verständliche Hintergrundinformationen, praktische Tipps sowie Einblicke in verschiedene Entspannungsübungen, die zu einem gesunden und erholsamen Schlaf beitragen können.

Die Veranstaltung stiess auf grosses Interesse und zeigte, dass das Thema Schlaf viele Menschen bewegt. Ein herzliches Dankeschön geht an die engagierten Fachpersonen sowie an alle mitwirkenden Organisationen für ihren wertvollen Beitrag.

Ein herzliches Dankeschön an die Fachpersonen und die mitwirkenden Organisationen:

- Katrin Lerch, Koordinatorin «Zwäg ins Alter», Pro Senectute Kt. Bern
- Oda den Otter, Physiotherapeutin, Physio PANTA RHEI, Goldiwil
- Larissa Borean, Geschäftsführerin Erlebnisdrogerie Adelboden
- Heilsarmee Adelboden (Räumlichkeiten)
- Förderverein Pro Senectute Frutigland-Niedersimmental (Finanzierung Inserat)

Mobil und sicher im Alltag

Am 28. Oktober 2025 fand im Kirchgemeindehaus Frutigen die Veranstaltung «Mobil und sicher im Alltag» statt. Insgesamt nahmen 27 Personen teil. Im Zentrum standen Fragen rund um Sturzprävention, Stabilität und Beweglichkeit im Alltag. Die Teilnehmenden erfuhren, warum es zu Stürzen kommen kann und wie sich mit einfachen Übungen und gezielten Angeboten die Sicherheit beim Stehen und Gehen verbessern lässt.

¹ Aufgrund eines kurzfristigen Ausfalls der ursprünglich vorgesehenen Referentin in Adelboden vermittelte die Pro Senectute Berner Oberland rasch und unkompliziert eine kompetente Fachperson.

Die praxisnahen Inputs und Übungen stiessen auf grosses Interesse und motivierten dazu, die eigene Mobilität aktiv zu fördern.

Ein herzliches Dankeschön an die Fachpersonen und die mitwirkenden Organisationen:

- Katrin Lerch, Koordinatorin «Zwäg ins Alter», Pro Senectute Kt. Bern
- Barbara Steiner Willen, Fit Gym Leiterin, Pro Senectute Kt. Bern
- Reformierte Kirchgemeinde Frutigen (Räumlichkeiten)
- Förderverein Pro Senectute Frutigland-Niedersimmental (Finanzierung Inserat)

Demenz geht uns alle an

Die Betreuung von Menschen mit Demenz stellt für Angehörige eine äusserst anspruchsvolle Aufgabe dar, auf die sie in der Regel kaum vorbereitet sind. Eine Überlastung der Angehörigen kann dazu führen, dass Menschen mit Demenz notfallmässig in ein Heim eingewiesen werden – zu einem Zeitpunkt, an dem ein Verbleib zu Hause mit der notwendigen Unterstützung unter Umständen noch möglich gewesen wäre.

Auch im Frutigland besteht ein ausgewiesener Bedarf an demenzspezifischen Beratungs- und Unterstützungsangeboten. Aus diesem Grund lancierten Alzheimer Bern und Frutigland 65 plus im Jahr 2025 ein Pilotprojekt. Ziel ist es, Angehörigen vor Ort eine professionelle Beratung und Begleitung im herausfordernden Alltag mit Menschen mit Demenz anzubieten. Gleichzeitig sollen Betroffene Möglichkeiten erhalten, Gemeinschaft zu erleben. Darüber hinaus trägt das Projekt zur Sensibilisierung der Bevölkerung im Frutigland bei und macht deutlich, dass Demenz alle angeht und Prävention im Rahmen einer gesunden Lebensführung eine zentrale Rolle spielt.

Der Vorstand von Alzheimer Bern erklärte sich bereit, für das Jahr 2025 das Stellenpensum der Regionalstelle Thun / Berner Oberland für den Aufbau von Angeboten im Frutigland um 10 Prozent zu erhöhen. Die fachliche Verantwortung liegt bei Silke Däppen. In Zusammenarbeit mit den lokalen Altersheimen sowie der Spitex konnten im Rahmen des Pilotprojekts vier unterschiedliche Angebote realisiert werden:

- monatliche Beratungsnachmittage für Angehörige und Menschen mit Demenz in den Altersheimen der Anschlussgemeinden
- zwei Info-Cafés (siehe [Zeitungsartikel](#))
- eine Gesprächsgruppe für Angehörige
- eine begleitete Spaziergruppe für Menschen mit Demenz

Die genauen Daten und Durchführungsorte betreffen das Jahr 2026 sind [hier](#) abrufbar.

Das Demenz-Projekt wird von der Bevölkerung im Frutigland gut angenommen. Die verschiedenen Formate werden genutzt, gleichzeitig bestehen derzeit noch freie Kapazitäten. Die kontinuierliche Bekanntmachung und Bewerbung der Angebote bleibt daher eine wichtige laufende Aufgabe.

Für die Durchführung des Pilotprojekts in den Jahren 2025 und 2026 konnten Drittmittel erschlossen werden. Ab dem Jahr 2026 werden zudem Synergien mit der Pro Senectute Bern (PSBE) genutzt: Die Beratungsnachmittage werden künftig gemeinsam von Silke Däppen und der zuständigen Mitarbeiterin der Pro Senectute, Beratungsstelle Oberland, angeboten.

Die Evaluation der beiden Pilotjahre soll als Entscheidungsgrundlage dienen, um die Angebote ab 2027 – bei entsprechender Nachfrage – mit kantonaler Unterstützung in ein Regelangebot zu überführen.

Ein herzliches Dankeschön an die mitwirkenden Fachpersonen und Organisationen:

- Silke Däppen, Fachberaterin, Alzheimer Bern
- Rahel Kunz, Leiterin, Alzheimer Bern
- Markus und Silvia von Niederhäusern, Demenz-Spitex Niesen
- Gabriela Aellig, Leiterin Beratungsstelle Berner Oberland, Pro Senectute Kt. Bern

Altersheime:

- Franziska Schranz, jetzt Fröschenmoos, Reichenbach
- Marie-Rose Barben, Seniorenpark, Frutigen
- Irene Bircher, Schweizerhof, Kandersteg
- Beat Santschi, Stiftung Lohner Adelboden

Spendenbeiträge:

- Förderverein Pro Senectute Frutigland-Niedersimmental (Mitfinanzierung Inserate)
- Banken: AEK-Bank sowie Spar- und Leihkasse Frutigen
- Bucher-Hatt-Stiftung sowie Stiftung Alois & Auguste

Freiwilligenarbeit

Freiwilligenarbeit und nachbarschaftliches Engagement haben im Frutigland eine lange Tradition und sind eine tragende Säule des gesellschaftlichen Zusammenhalts. Besonders ältere Menschen bringen ihre Lebenserfahrung, Zeit und Bereitschaft zum Mitwirken in vielfältiger Weise ein.

Freiwilliges Engagement schafft Begegnungen, stärkt soziale Kontakte und Selbstvertrauen und bereichert sowohl die engagierten Personen als auch die Gemeinschaft insgesamt. Frutigland 65 plus informiert, vernetzt und unterstützt interessierte Menschen dabei, ein

passendes Engagement zu finden, und trägt so dazu bei, Solidarität und gesellschaftliche Teilhabe im Alter nachhaltig zu fördern.

Zahlreiche Organisationen und Institutionen bieten im Frutigland Einsatzmöglichkeiten an, die auf der Website dargestellt sind: <https://www.frutigland-65plus.ch/freiwilligenarbeit/>.

Das Projekt «**Generationen im Klassenzimmer (GIK)**» von Frutigland 65 plus wird in Zusammenarbeit mit den Schulen in Adelboden, Frutigen, Kandergrund, Kandersteg, Reichenbach i.K. sowie der Erlebnis.Schule umgesetzt. Ziel des Projekts ist es, den generationenübergreifenden Austausch zu fördern und älteren Menschen die Möglichkeit zu geben, ihre Lebenserfahrung, ihr Wissen und ihre Zeit in den Schulalltag einzubringen. Dadurch entstehen wertvolle Begegnungen, die Kontakt, Vertrauen und gegenseitiges Verständnis zwischen den Generationen stärken.

Im Jahr 2025 wurde das Projekt neu konzipiert und die Anmeldeunterlagen überarbeitet. Diese sind auf der Website von Frutigland 65 plus verfügbar: <https://frutigland-65plus.ch/generationen-im-klassenzimmer/>.

Ein besonderer Dank gilt Heidi Schmid von den Schulen Frutigen für ihre wertvolle Mitwirkung bei der Erarbeitung des neuen Konzepts.

Technikhilfe

Zusammen mit der Offenen Kinder- und Jugendarbeit (OKJA) Niesen wurde auch im Jahr 2025 die «**Technikhilfe**» gewährleistet. Ziel des Angebots ist es, ältere Menschen bei Fragen rund um digitale Geräte und Anwendungen niederschwellig zu unterstützen und gleichzeitig den Austausch zwischen den Generationen zu fördern. Da das Angebot jedoch nur vereinzelt genutzt wurde, ist die Technikhilfe seit dem 01.01.2025 auf Abruf verfügbar.

Mögliche Gründe für die geringe Nachfrage liegen unter anderem in der zunehmenden Technikaffinität älterer Menschen sowie darin, dass technische Unterstützung häufig informell im familiären oder nachbarschaftlichen Umfeld organisiert wird. Auch bestehende kommerzielle oder institutionelle Unterstützungsangebote können dazu beitragen, dass der Bedarf an einem offenen Format geringer ausfällt.

Die Koordination der Anfragen sowie die Vermittlung von jungen Expertinnen und Experten erfolgt weiterhin über Jenny Spieler von der OKJA-Niesen. Weitere Informationen zum Angebot finden sich [hier](#).

Fazit und Ausblick

Die Geschäftsstelle Frutigland 65 plus

- informiert zielgruppenspezifisch zu altersrelevanten Themen,
- koordiniert bestehende Angebote und ergänzt diese bei Bedarf,
- vernetzt sich generationenübergreifend mit der Bevölkerung sowie mit Fachstellen und Organisationen der Altersarbeit.

Ziel ist es, dass Menschen im Frutigland wissen, wo und wie sie bei Bedarf professionelle Beratung und weiterführende Unterstützung erhalten können. Eine enge Vernetzung auf lokaler, regionaler und kantonaler Ebene ist dafür zentral. Im Berichtsjahr hat die Geschäftsführerin aktiv den Dialog mit Leitenden der AHV-Zweigstellen, Gemeinderätinnen und Gemeinderäten sowie Fachpersonen im Altersbereich gesucht, um Bedarfslagen frühzeitig zu erkennen, ältere Menschen rechtzeitig zu unterstützen und sich für künftige Angebote inspirieren zu lassen.

Offenheit für Innovationen und interdisziplinäre Zusammenarbeit prägen die Haltung der Geschäftsstelle und der Kommission Frutigland 65 plus. Mittelfristig sollen Projekte gefördert werden, die die integrierte Gesundheitsversorgung stärken und den sozialen Zusammenhalt zwischen den Generationen fördern.

Für das Jahr 2026 stehen unter anderem die Themen bezahlbares Wohnen im Alter sowie Selbstbestimmung im letzten Lebensabschnitt im Fokus. Dabei wird der Sozialraum mehrgenerational und gemeindeübergreifend betrachtet, und die Nutzung von Synergien zwischen Organisationen, Fachstellen und Gemeindebehörden wird konsequent vorangetrieben.

Die Geschäftsführerin und die Mitglieder der Kommission Frutigland 65 plus bleiben motiviert, gemeinsam mit lokalen Partnerorganisationen und der älteren Bevölkerung ein gelingendes Altern im Frutigland aktiv zu gestalten.

Alle bereits geplanten Veranstaltungen für 2026 sind [hier](#) abrufbar.

Beat Santschi
Vorsitz Kommission

Sonja Imoberdorf
Leitung Geschäftsstelle