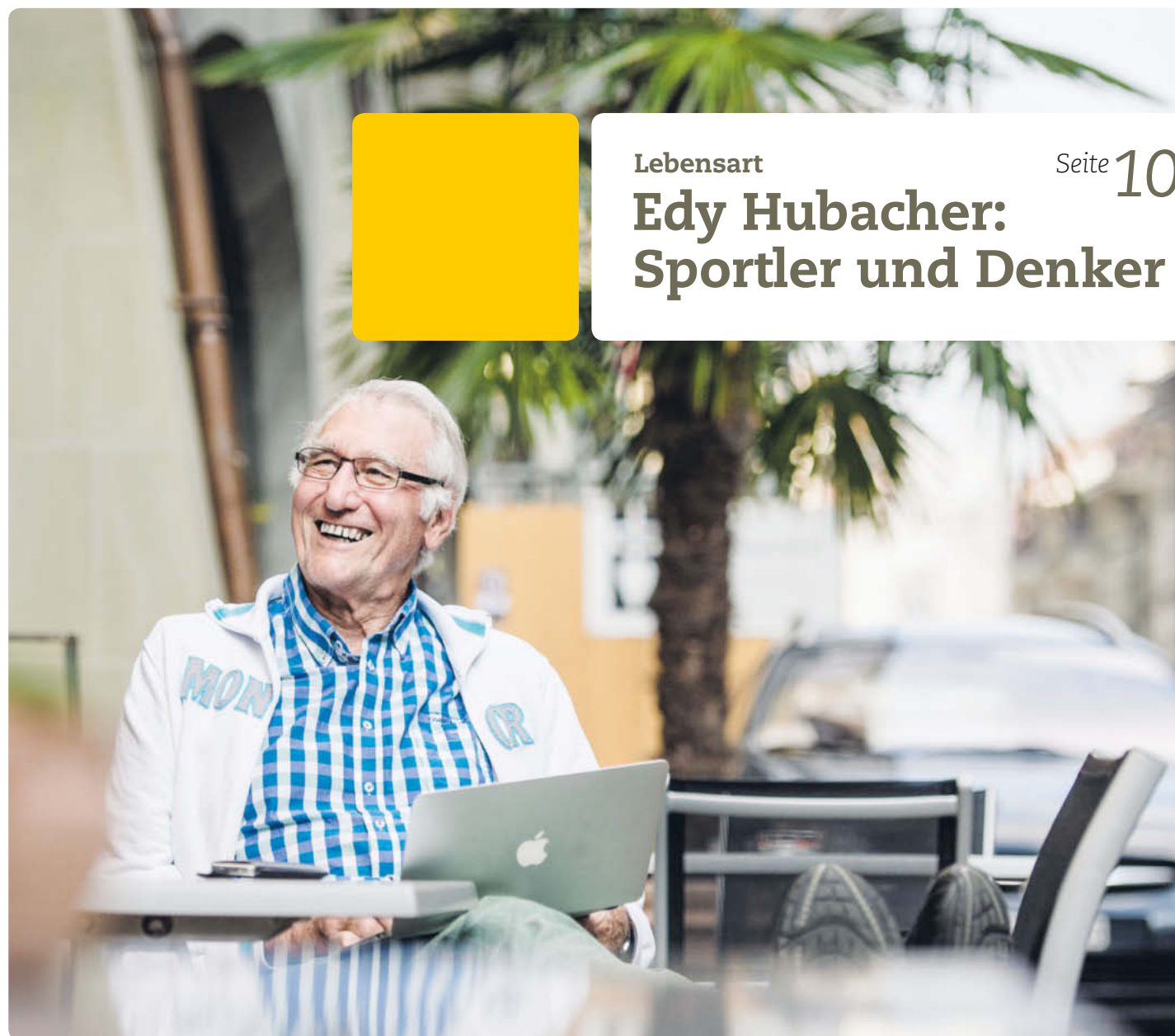


Die
erste
Zeitung
für

WOHNEN UND LEBEN IM ALTER



Lebensart

Seite 10

Edy Hubacher: Sportler und Denker



Im Fokus

Synes Ernst:
Spielen macht
glücklich

Seite 2



Leben

im Domicil
Die Jassgruppe
im Mon Bijou

Seite 5



Menschen

Pétanque
spielen im
Baumgarten

Seite 8

Liebe Leserinnen und Leser

Spielen Ältere weniger gern als junge Menschen? Mitnichten! Man braucht nur die Pétanque-Spieler in der «Hostet» des Domicil Baumgarten zu beobachten, um zu verstehen, dass Spielen an sich an kein Alter gebunden ist. Spielen bereitet Freude, lenkt ab vom vielen Grübeln, bereitet freundschaftliche Wärme und fordert heraus. Denn bei jedem neuen Jass oder jedem leeren Kreuzworträtsel gilt es, sich mit Selbstvertrauen einzubringen. Lebensbegleitendes Lernen und Spielen trägt wesentlich bei zu einem geistig regen und glücklichen Leben als Senior und Seniorin. Spielen ist tägliche Kultur im Domicil.

Therese Frösch
Präsidentin Domicil Bern AG
und Mitglied des
Verwaltungsrates



Mein liebstes Spiel
als jüngstes von fünf Kindern war «Eile mit Weile». Vier konnten mitspielen, damit war bereits ein Gegner/eine Gegnerin draussen. Mit Rot und mehr Eile als Weile gewann ich ab und zu.



Spielen macht glücklich

Er ist beratendes Mitglied der Jury «Spiel des Jahres». Als Journalist schreibt er Kolumnen über Spieler und Spiele. Er muss also wissen, worum es beim Spielen geht. Ein Gespräch mit Synes Ernst.

Domicil, Angelika Boesch: Weshalb spielt der Mensch?

Synes Ernst: Spielen macht glücklich. Spielen ist Kultur. Archäologische Funde aus dem Zweistromland Euphrat und Tigris zeigen, dass Spiele älter sind als alle schriftlichen Dokumente. Spielen ist Ausdruck der Persönlichkeit und des Charakters.

Was ist das Glück eines Spiels?

Beim Spielen muss ich schnell analysieren und schnell handeln. Niemand nimmt dir Entscheide ab. Das erfordert viele Fähigkeiten: Kreativität, Flexibilität, ein gutes Gedächtnis. Spass, ein gestärktes Selbstwertgefühl, Erfolgserlebnisse sind der Lohn. Schliesslich darf man beim Spielen ungestraft auch Schadenfreude ausleben.

Spielen tut also gut?

Studien beweisen es, oder versuchen es zu beweisen: Spielen bringt Abwechslung und Ablenkung, lässt die Zeit vergessen, bringt Menschen unterschiedlichen Alters und Hautfarbe, reich und arm zusammen. Spielen hat also einen sozialen Aspekt. Man spielt zusammen mit anderen, man kommuniziert auch ohne Worte. Spielen hilft gegen Vereinsamung. Wichtig ist auch: Man kann immer wieder neu anfangen. Denn jedes Spiel hat auch ein Ende. Das ist es, was Menschen gut tut und sie glücklich macht.

Wozu braucht es Spielregeln?

Kein Spiel kommt ohne Regeln aus. Das Verbindliche verbindet. Sie räumen allen Spielerinnen und Spielern gleiche Chancen ein.

Wie wurde vor hundert Jahren gespielt?

Spielen war vor allem etwas für Kinder. Gesellschaftsspiele wie «Eile mit Weile», «Halma», das «Leiterlspiel» waren beliebt. Spielen, ausser vielleicht jassen, war bei Erwachsenen meist verpönt, Zeitverschwendung.

Synes Ernst: geb. 1947, Dr. phil., Journalist (u.a. Berner Zeitung, Weltwoche, Handelszeitung.). Seit 1982 ist Synes Ernst in der Jury «Spiel des Jahres», 1994 bis 2004 war er erster Vorsitzender. «Spiel des Jahres» gilt weltweit als wichtigste Spiel-Auszeichnung. Die Entscheidungen der Jury haben einen grossen Einfluss auf den Spielmarkt. Synes Ernst ist nebenamtlicher Gemeinderat in Ostermundigen und Vorsteher des Departements Soziales. In der Online-Zeitung **www.infosperber.ch** schreibt Synes Ernst die Kolumne «Der Spieler».

Was hat sich geändert?

Freizeit wurde seit den 70er-Jahren des 20. Jahrhunderts immer wichtiger, und damit wurde auch Spielen gesellschaftsfähig. Migranten brachten Spiele aus aller Welt in die Schweiz. «Carambole», das Spiel der Tamilen z.B., ist heute bei uns ein Klassiker. Mit der zunehmenden Digitalisierung kamen auch die Computer- und sonstigen elektronischen Spiele auf, vom einfachen «Super Mario» bis hin zum komplexen Onlinespiel «World of Warcraft».

Was war die Folge?

Es entstanden völlig neue und andere Erwachsenen Spiele, anspruchsvolle, kre-

ative, kooperative, knifflige und auch schräge. Es gibt auch neue Klassiker wie «Die Siedler von Catan» oder «Carcassonne». Das Angebot war plötzlich viel, viel grösser. Ludotheken und Spielgeschäfte wurden gegründet, Spielnachmittage und -abende eingeführt. Spielpreise, Bestenlisten, Spiel-messen schossen wie Pilze aus dem Boden.

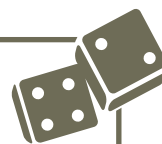
Was unterscheidet Spielen von andern Freizeitbeschäftigungen?

Wenn ich lese oder Musik höre, bin ich Konsument. Wenn ich spiele bin ich ein kreativer Mensch, weil ich die Regeln wie eine Partitur interpretiere. Spielen aktiviert das Gehirn. Wer viel

spielt, schafft die besten Voraussetzungen, geistig fit zu bleiben. Spielen ist eigentlich die beste Altersvorsorge. Wo man spielt, da lass dich ruhig nieder ... Denn: Spielen macht glücklich.

Mein liebstes Spiel

«6 nimmt! – kein Spiel für Hornochsen», ein raffiniertes Kartenspiel ab 10 Jahren von Wolfgang Kramer. Aber Synes Ernst fügt an: «Ich mag gerne Cervelats, aber nicht jeden Tag. So gehts mir mit Spielen. Ich mag Abwechslung.»



Synes Ernst, Spieler, Spieltheoretiker, im Spielladen «DracheNäsch» an der Rathausgasse in Bern

Viel Spass mit Bluff und Halbwissen

Eigentlich ist er Mathematiker mit Lizenziat. Eigentlich. Aber spielen, im doppelten Wortsinn, fand Urs Hostettler, geb. 1949, schon immer weniger langweilig.

Um Spielen als Musiker und um Spiele zum Spielen dreht sich Urs Hostettlers Leben. Er erwarb sein mathematisches Lizenziat mit einer Arbeit über Casino-Spiele, insbesondere Roulette. Er war ein bekannter und erfolgreicher Liedermacher, Schach- und Skatspieler, Volks-

kundler, Historiker, Journalist, schrieb Bücher u.a. über den Bauernkrieg. Er organisierte und leitete viel gefragte Mystery-Weekends. 1982 war er Mitbegründer der Musik-Genossenschaft Fata Morgana, die nach und nach auch Spiele veröffentlichte, so auch jene von Urs Hostettler, dem national und international renommierten Spielefinder. «Die meisten Spiele langweilen mich – Spannung und Überraschung sind ferner als Timbuktu», sagt Urs Hostettler trocken. So erfindet er denn halt neue und vor allem andere. «Anno Domini» ist wohl sein erfolgreichstes

und bekanntestes – ein Kartenspiel mit derzeit über 9000 Ereignissen in 27 thematischen Serien mit je 340 Karten. Das Spiel wird seit 16 Jahren laufend überarbeitet, ergänzt und korrigiert.

Anno Domini Bern

So heisst die neue Serie. Das Kartenspiel ist kürzlich erschienen. Auf 340 Karten stehen Ereignisse der Geschichte Berns, weltbewegende und kleinere. Auf der Vorderseite der Karte steht die Begebenheit, auf der Rückseite das Datum des Vorfalls. 2 bis 10 oder im Idealfall 3 bis 6 SpielerInnen ab 12 Jahren erhalten je 9 Karten und legen diese mit der Ereignisseite nach oben vor sich hin. Und dann beginnt die Kette der Ereignisse... Geschichten stehen da, wie z.B.: Der Bernburger Jean-Pierre Blanchet wurde als Seeräuber in Bern geköpft. Oder: Die Krankenkasse für den Kanton Bern bezahlt den Kranken 1 Franken pro Tag, usw. Wann war das?

Urs Hostettler wünscht seinen Spielerinnen und Spielern «viel Spass bei Bluff und Halbwissen». ■ ab



Mein liebstes Spiel

Urs Hostettler mag Sprachspiele. Aber die Frage nach seinem Lieblingsspiel kann und will er so nicht beantworten. «Es kommt immer drauf an, mit wem und mit wie vielen ich spiele.»

Informationen:

Die Spiele samt Spielanleitungen von Urs Hostettler sind erhältlich im Fachhandel oder online unter www.fatamorgana.ch



Urs Hostettler – Spieler im doppelten Wortsinn

Jassen ist Fitness für den Kopf

Walter Müller ist seit 20 Jahren pensioniert, wohnt seit zwei Jahren im Domicil Mon Bijou – und: Er hat schon immer gerne gejasst, sein ganzes langes Leben lang.

Vor 87 Jahren wurde Walter Müller im Zürcher Oberland, in Rüti, geboren. Er erlernte den Beruf als Feinmechaniker. Vor 52 Jahren kam er nach Bern, arbeitete als Werkmeister, als Lagerchef, als Fabrikationschef. Er rüstete u.a. Tankstellen auf Kartenzahlung um und kontrollierte nach seiner Pensionierung Ampeln.

Seit 2012 wohnen er und seine Frau im Domicil Mon Bijou. «Zusammen haben wir einen Sohn, der Lehrer ist und in Thailand wohnt, und eine Tochter, die im Engeriedspital als Kinderkrankenschwester arbeitet», erzählt er.

Sein ganzes Leben hat er in vielen Ordnern abgelegt, akkurat beschriftet und vorbildlich geordnet – Le-



Die Jassgruppe im Domicil Mon Bijou spielt konzentriert.

benslauf, Parteiarbeit, Beruf, Familie, letzter Wille usw. Eingeordnet hat er auch die vielen Jassregeln: Partnerschieber, undenufe obenabe, drüfach, rot, einfach, schwarz, doppelt... Vormachen kann man ihm nichts, auch nicht, wenns um neue Regeln geht.

Die Mon-Bijou-Jassgruppe

Sie spielen einmal im Monat den ganzen Nachmittag. Drei Männer und eine Frau. Mit französischen Karten. Seit September spielen sie in einer neuen Formation. Sie waren nur noch zu dritt. «Die Jassnachmittage werden von unserem Aktivierungstherapeuten Andreas Stulz organisiert», hält Walter Müller fest. Er war es auch, der nach einem neuen Spieler suchte. Der kommt jetzt probenhalber von ausserhalb. Man müsse

sich zuerst aneinander gewöhnen. «Wir kommen nicht zum Schwatzen zusammen, wir wollen ja den Kopf bei der Sache haben», betont Walter Müller.

Sie spielen viele Jassvarianten, meist den Partnerschieber – nur nicht den Slalom. Walter Müller sorgt dafür, dass die Regeln eingehalten werden. «Bei uns beschisst niemand», sagt er entschieden. «Mir macht das nichts aus, wenn ich verliere», schiebt er nach. Für Walter Müller ist Jassen bestes Gedächtnistraining – Fitness für den Kopf, erst recht im hohen Alter. ■ ab

Mein liebstes Spiel

Für Walter Müller steht Jassen an erster Stelle. Aber er löst auch gerne Sudokus oder schaut Quizsendungen.



Lebensqualität schaffen

Ines Blarer ist eine motivierte junge Frau im letzten Ausbildungsjahr als Aktivierungsfachfrau.



Ines Blarer am Singnachmittag im Domicil Alexandra. Der Zivildienstleistende Timon Kellenberger begleitet auf der Gitarre.

«Schade», sagt Ines Blarer, «dass dem Beruf noch immer das verstaubte Image der Basteltante anhaftet.» Dass dem nicht so ist, glaubt man der Frau mit den wachen, blauen Augen sofort. Sie erzählt engagiert von ihrer Motivation für die Berufswahl, über die theoretische Ausbildung an der Höheren Fachschule und die Praxis im Domicil Schöneegg und Alexandra.

Motivation

Ines Blarer konnte bei Beginn des Studienganges bereits reiche Erfahrungen einbringen. Sie ist nicht nur gelernte Konditorin, sondern spielte auch Theater, machte Musik und Clownerie.

Zudem befasste sie sich intensiv mit den Themen Alter, Krankheit und Tod. «Mich interessieren Lebensgeschichten betagter Menschen, ihr Humor, ihr Tempo. Das Echte und Ehrliche, was ich auch bei Kindern erlebt habe», hält sie fest. Sie suchte also nach einer Tätigkeit, wo sie all das unter einen Hut bringen konnte. Ihre Erfahrungen waren ideale Voraussetzungen für den neuen Beruf.

Der Studiengang Aktivierung HF

Die Höhere Fachschule des Zentrums für medizinische Bildung in Bern,

Medi, bietet seit 2007 den Studiengang Aktivierung HF an. Die Ausbildung dauert drei Jahre. Abgeschlossen wird mit einem Diplom. Die drei Ausbildungsjahre haben eigene Schwerpunkte: Im ersten Jahr geht es um Einzel-, im zweiten um Gruppentherapien, im dritten um Führungsfunktionen – siehe auch www.medi.ch/aktivierung/

Die Praxis

60 Prozent der Ausbildungszeit ist praktische Arbeit in einer Institution. Die ersten zwei Jahre absolvierte Ines Blarer im Domicil Schöneegg. Das letzte Ausbildungsjahr verbringt sie im Domicil Alexandra. Sie wird von einer erfahrenen Praxisverantwortlichen begleitet. «In der Theorie lernen wir, wie es maximal laufen sollte, die Praxis aber richtet sich nach den Begebenheiten und Möglichkeiten der Institution und der Kunden», hält sie fest.

Ines Blarer unterstützt Bewohnerinnen und Bewohner bei der Alltagsgestaltung, nimmt sich Zeit für Gespräche, versucht Ressourcen aufzuzeigen und fördert so die Selbständigkeit. Sie befasst sich mit psychischen und medizinischen Problemen. Sie erarbeitet Gruppenangebote wie z.B. Singen, Spielen, Gedächtnistraining, Backen, Gestalten und Bewegen, und sie leitet Projekte – z.B. Generationenprojekte. Abschliessend sagt Ines Blarer: «Ich tue alles, um die Lebensqualität betagter Menschen zu optimieren.» ■ ab

Mein liebstes Spiel

Situationskomik, Wortspiele, Improvisationsspiele, Schnitzeljagd, Montagsmaler, Dog, eher Glücks- als Taktikspiele.





Domicil Alexandra

Moderne, komfortable Alterswohnungen in der Elfenau zu vermieten

2-Zimmer-Wohnungen mit Balkon

In der Elfenau finden Sie ein modernes, helles und sicheres Zuhause an bester Lage. Die Wohnungen bieten grosszügige Räume und einen modernen Ausbaustandard. Das Wohnangebot mit Dienstleistungen ist ideal für selbstständige und aktive ältere Menschen.

Besichtigungen: Jeden Mittwoch um 16 Uhr mit Anmeldung unter Tel. 031 307 20 65.

Kontakt: Tel. 031 307 20 65, Domicil Infocenter, Neuengass-Passage 3, 3011 Bern, www.alexandra.domicilbern.ch



Domicil Lindengarten, Stettlen

Moderne, komfortable

Pflegezimmer und Alterswohnungen

Das neue Domicil liegt im Ortskern von Stettlen, gut angebunden an den öffentlichen Verkehr. Die zentrale Lage begünstigt soziale Kontakte, das angrenzende Naherholungsgebiet bietet Natur und Ruhe und ermöglicht schöne Spaziergänge.

Das Wohnangebot reicht vom selbstständigen Wohnen (2- und 3-Zimmer-Wohnungen) bis zur intensiven Betreuung und Pflege in einem komfortablen Einzelzimmer. Im Haus befinden sich zudem ein Café, Coiffeur und Podologie.

Interessiert? Vereinbaren Sie einen Besichtigungstermin mit der Geschäftsführerin, Regula Meister, Tel. 031 350 05 00, oder beim Domicil Infocenter, Tel. 031 307 20 65.

Kontakt: Domicil Lindengarten, Lindengarten 1, 3066 Stettlen, lindengarten@domicilbern.ch, www.lindengarten.domicilbern.ch



Domicil Selve Park, Thun

Moderne, komfortable Alterswohnungen zu vermieten

1½- bis 3½-Zimmer-Wohnungen

Wohnen Plus

Sie leben selbstständig und unabhängig, profitieren vom 24-Stunden-Notfallbereitschaftsdienst, von Spitexleistungen bei Bedarf und von weiteren Dienstleistungen.

Wohnen mit Dienstleistungen

Sie leben selbstständig und unabhängig, profitieren von zahlreichen Dienstleistungen, wie Mittag- oder Abendessen, einer wöchentlichen Reinigung, dem 24-Stunden-Notfallbereitschaftsdienst und wenn nötig von Pflegeleistungen durch unser professionelles Spitex-Team.

Interessiert?

Wir beraten Sie gerne in einem persönlichen Gespräch oder bei einer Hausbesichtigung jeden Mittwoch um 14 Uhr.

Kontakt: Domicil Selve Park, Thun, Alexander Fiechter, Geschäftsleiter, Scheibenstrasse 33, 3600 Thun, Tel. 033 224 06 00, E-Mail: alexander.fiechter@domicilbern.ch

Pétanque spielen im Baumgarten

Der Jüngste ist 84, der Älteste 92. Zusammen mit einem 88-Jährigen treiben sie regelmässig Präzisionssport im Domicil Baumgarten in Bümpliz – sie spielen Pétanque.

«Das schönste am Pétanque-Spielen ist», sagt der Älteste, «dass man an der frischen Luft ist.» Dem Jüngsten ist Kameradschaft und auch Bewegung wichtig. Der Mittlere sagt mit verschmitzten Augen: «Dass man zusammen ein Bierchen trinken kann.» Heute, an einem spätherbstlichen Tag, «an dem man noch spielen kann, bevor die Kugeln zu kalt werden», wie sie betonen, spielen die drei älteren Herrschaften noch ein letztes Mal mit dem scheidenden Geschäftsleiter des Domicil Baumgarten, Kurt Wegmüller. Es nieselt, was die Herren keinesfalls abschreckt. Das Spiel kann beginnen.

Die Spielfläche

Der gepflegte Pétanque-Platz liegt am Rande der «Hostet» (Berndeutsch Obst- oder eben Baumgarten), des ehemaligen Isenschmid-Gutes. Der ganze Garten ist eine Oase zum Wohlfühlen. Sichtlich wohl fühlen sich hier auch die Pétanque-Spieler. Zuschauer, auch solche, die über den Zaun schauen, liefern Kommentare oder feuern an.

Kurt Wegmüller hatte vor rund vier Jahren die Idee für die Pétanque-Spielfläche. Es wurde abgestimmt, ob Bewohner und Bewohnerinnen auf einen Teil der Grünfläche zugunsten der Pétanque-Spieler verzichten würden. Die Entscheidung war klar. Die Spielfläche mit feinem Kies und Abwurfplatten rechts und links, mit Spieluhren und Sitzgelegenheit wurde gebaut.

Das Spiel

Pétanque wird seit dem frühen 20. Jahrhundert gespielt. Im Lexikon ist zu lesen, dass es ein Präzisionssport ist. Jeder Spieler hat eine bestimmte Anzahl Kugeln, von der jede zwischen 650 und 800 Gramm wiegt. Sie ist aus Metall und hat individuelle Kennzeichnungen. Der erste Spieler wirft von der rechten oder linken Abwurfplatte aus das rote Cochonnet. Diese Zielkugel kann nun von den Spielenden anvisiert werden. Der Spieler, der seine Kugel am nächsten beim Cochonnet platziert, hat gewonnen – so die Spielregel, vereinfacht ausgedrückt.

Die Spieler

Die drei älteren Herren, die zusammen Pétanque spielen, leben im Domicil Baumgarten und geniessen die Vorzüge von «Wohnen plus», einer Wohnform für aktive und selbständige Menschen. Alle betonen, dass sie sich sehr wohl fühlen, auch wenn das eine oder andere Zipperlein sie plage. So sind sie beim Pétanquespielen froh um ein geniales Hilfsmittel, das ihnen das Bücken nach der Kugel erspart – ein starker Magnet an einer Schnur. Und um damit auch das hölzerne Cochonnet aufheben zu können, haben die cleveren Männer es





Paul Wenger, 92, Ernst Boss, 88, und Arthur Rohrer, 84, spielen zusammen mit dem ehemaligen Geschäftsleiter Kurt Wegmüller, links, Pétanque im Domicil Baumgarten.

mit Nägeln gespickt. So unterschiedlich die drei Spieler auch sind, ihre Lebensgeschichten weisen viele Gemeinsamkeiten auf. Vor allem: Sie kommen alle aus Bümpliz und sie haben alle schon früher Pétanque gespielt.

Der Älteste, Paul Wenger,

wurde 1922 in Murten geboren. Bis zur Rekrutenschule arbeitete er bei Bauern. Danach machte er die Fahrprüfung für Personenwagen und den Lastwagenfahrausweis. In Pruntrut lernte er Französisch und auch seine Frau kennen, eine deutschsprachige Walliserin. Nach verschiedenen Arbeitsstellen als Chauffeur kam er zu den Städtischen Verkehrsbetrieben Bern und wurde Trolleybusfahrer. 1987 ging er in Pension. Seit 20 Jahren wohnt er in Bümpliz.

Der Mittlere, Ernst Boss,

wurde 1926 in Leissigen geboren. Er lernte Bootsbauer und arbeitete als Se-

gellehrer am Thunersee, in St. Moritz, in Ascona usw. Als Schiffszimmermann hat er die ganze Welt bereist. Aus dieser Zeit erzählt er eine amüsante Geschichte: «Wir waren auf unserem Frachter in Odessa, als wir im Radio hörten, dass die Schweiz ein Getreideabkommen mit Russland geplant habe. Wir hatten aber bereits Getreide aus Russland für die Schweiz geladen...» In St. Gallen und Bern arbeitete er später als Buschauffeur und darauf bei der Fremdenpolizei in Bern. Seit 30 Jahren wohnt er in Bümpliz.

Der Jüngste, Arthur Rohrer,

wurde 1930 in Ausserholligen geboren und zog mit seinen Eltern schon bald nach Bümpliz um, wo er auch die Schule besuchte. Er ist gelernter Schreiner und arbeitete u.a. in einer Fensterfabrik und bei der BLS. 34 Jahre lang fuhr er als Chauffeur für die Büromöbelfirma Wiedemar

rund 2,5 Millionen Kilometer in der Schweiz, in Italien, Frankreich, Österreich und Deutschland. Und auch mit 84 Jahren kann er das Arbeiten nicht lassen. Im Quartier hat er noch immer ein kleines «Schreinerbudeli», wie er sagt.

Die drei Männer freuen sich bereits jetzt auf die neue, wärmere Saison, wenn sie die Kugeln wieder auspacken und Pétanque spielen können in der «Hostet» im Baumgarten. ■ ab

Unser liebstes Spiel

Wenn es zu kalt oder zu unfreundlich ist, um Pétanque-Kugeln zu werfen, spielen Paul Wenger, Ernst Boss und Arthur Rohrer sehr gerne auch einen Jass.



Im Leben ist mir viel Gutes zugefallen

Edy Hubacher ist nicht nur ein vielseitiger Sportler, sondern auch ein vielseitiger Denker. Ein Gespräch über Sport und das, was ihm wichtig ist.



Edy Hubacher beim Erfinden von Kreuzworträtseln – mit iPod und iPhone, am liebsten draussen und mit hochgelagerten Beinen

Domicil, Angelika Boesch: Sie sind mit 74 fit wie ein Turnschuh. Wie machen Sie das?

Edy Hubacher: Morgens mache ich eine knappe Stunde – noch im Bett – Gymnastik. Viele meiner gleichaltrigen Freunde mussten sich Hüftoperationen unterziehen, darum baute ich auch Hüftübungen in mein Programm ein. Dazu absolviere ich noch zwei- bis dreimal am Tag Übungen für den Nacken. Ich tue mir das alles an, weil ich weiss, dass es mir guttut. Aber ungern. In den Pausen zwischen den Übungen gönne ich mir deshalb ein kurzes Spiel auf dem iPhone.

Und das ist alles?

Nicht ganz, nein. Bewegung macht mir Spass. Deshalb spiele ich gerne Golf. Der Golfplatz ist nur drei Minuten von zu Hause entfernt. Im Sommer bin ich auch im Wasser, im Winter auf den Skiern. Nur Tennisspielen habe ich vor einigen Jahren aufgeben müssen, weil wegen meiner degenerierten Halswirbel mein rechter Arm nicht mehr funktionstüchtig ist. Der Arzt betont, dass das nicht etwa von einer Sportverletzung herrühre, sondern schlicht Abnützung, also eine Alterserscheinung sei. Aber Gott sei Dank bin ich ja ein ehemals «umgebauter» Linkshänder.

Wie war das in der aktiven Sportzeit?

Da habe ich mir durch das Krafttraining einen Muskelpanzer aufgebaut, der mich vor Verletzungen schützte (Anm. d. Red.: siehe Kasten Sportliche Höhepunkte).

Sportliche Höhepunkte: Edy Hubacher, geb. 1940, ist einer der wenigen Sportler, die an Olympischen Sommer- und Winterspielen teilgenommen haben: 1968 in Mexiko als Kugelstösser und Diskuswerfer, 1972 in Sapporo, wo er mit Jean Wicki an den Steuerseilen Gold im Viererbob und Bronze im Zweierbob holte. 16 Schweizer-Meister-Titel errang er in der Leichtathletik: im Kugelstossen, Diskuswerfen, Fünf- und Zehnkampf. Insgesamt 20-mal brach er die Schweizer Rekorde im Kugelstossen und Diskuswerfen.

Was gab es zur Belohnung für sportliche Höchstleistungen?

(Lacht.) Bio Strath vom Verband. Einmal einen Fotoapparat, einige Uhren als Preise. Vor den Olympischen Spielen in Mexiko erhielt ich Fleisch von einem Metzger und Einladungen zum Essen vom Bären Köniz.

Trainieren Sie auch den Geist?

Aber natürlich. Ich war von 1959 bis 1962 Lehrer an einer Gesamtschule (!) im Schwendibach bei Thun, dann bis 1970 in Iffwil, später, nach einem Unterbruch, bis zur Pensionierung in Ostermundigen und Moosseedorf. Ich habe immer als Lehrer gearbeitet, auch als Leistungssportler.

Aber da war doch noch viel mehr?

Mir ist im Leben so vieles zugefallen. Es war Zufall, dass ich vom Hallwag

Verlag angefragt wurde, beim «Helveticus» mitzuarbeiten. Zehn Jahre war ich Redaktor für «das bunte Jahrbuch von Spiel und Sport, von Erfindungen und Entdeckungen, Bastelarbeiten und Abenteuern aus aller Welt».

Kreuzworträtsel gelöst habe ich schon als Kind mit meiner Mutter. Nach der Geburt unseres Sohnes begann ich dann selber Rätsel zu basteln. Heute beauftragen mich viele Zeitungen und Zeitschriften, für sie Rätsel zu entwerfen – u.a. auch die Domicil-Zeitung (Anm. d. Red.: siehe letzte Seite).

Zugefallen war mir auch die Anfrage des Schweizer Radios. Fast 30 Jahre gehörte ich zum Team der «Radio-Musik-Box». Ich engagier(t)e mich für Prävention und Fairplay im Sport bei Swiss Olympic und seit sieben Jahren für das Projekt «FC Thun macht Schule», in dem auch Kinder und Jugendliche mit geistiger Behinderung integriert sind.

(Lacht.) Und vielleicht schreibe ich irgend einmal doch noch ein Buch.

Wie möchten Sie alt werden?

Alt werden ist für mich kein Ziel. Ich möchte die Zeit, die mir noch vergönnt ist, geniessen können und möglichst sinnvoll gestalten.

Wovor fürchten Sie sich?

Dass ich meiner Familie zur Last falle. Und dass ich nicht mehr erleben dürfte, wie die Kinder unserer Kinder aufwachsen, und nicht mehr sehen könnte, was aus ihnen wird. Aber dafür muss man lange leben.

Wie möchten Sie sterben?

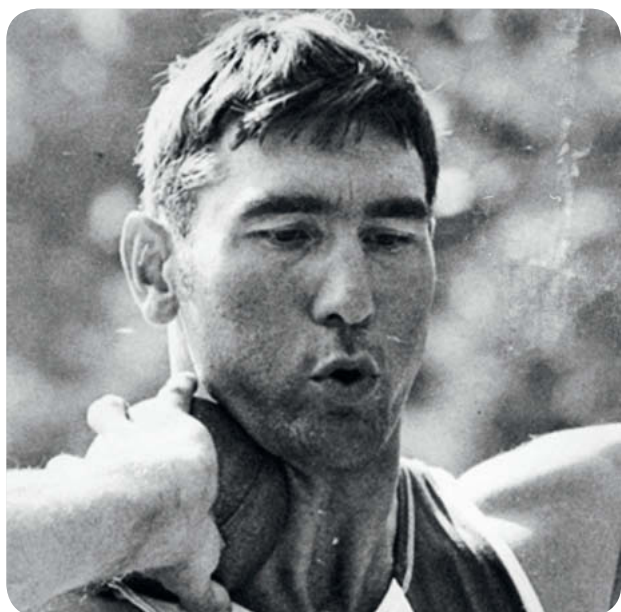
Wenn ich spüre, dass es Zeit ist, möchte ich loslassen können.

Sind Sie ein glücklicher Mensch?

Mir ist in meinem Leben so viel Gutes zugefallen. Es wäre anmassend zu behaupten, nicht glücklich zu sein.

Mein liebstes Spiel

Dog: Den Letzten beissen die Hunde.
Ein geniales, taktisches Brett-/Kartenspiel

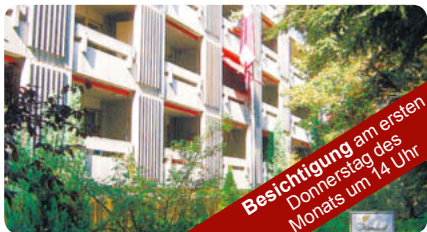


Edy Hubacher als Sommersportler, Höchstleistungen im Kugelstossen



Edy Hubacher, rechts, als Wintersportler, Gold- und Bronze-medallengewinner an den Olympischen Spielen in Sapporo

Bern



Domicil Ahornweg mit Wohngemeinschaft Mon Repos
Ahornweg 6, 3012 Bern
Tel. 031 300 39 39, Fax 031 300 39 31
ahornweg@domicilbern.ch
www.ahornweg.domicilbern.ch



Domicil Alexandra
Alexandraweg 22, 3006 Bern
Tel. 031 350 81 11, Fax 031 350 81 71
alexandra@domicilbern.ch
www.alexandra.domicilbern.ch



Domicil Baumgarten
Bümplizstrasse 159, 3018 Bern
Tel. 031 997 67 67, Fax 031 997 67 68
baumgarten@domicilbern.ch
www.baumgarten.domicilbern.ch



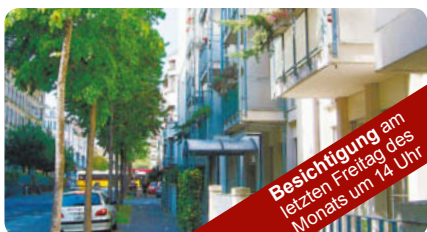
Domicil Egelmoos
Bürglenstrasse 2, 3006 Bern
Tel. 031 352 30 00, Fax 031 352 60 71
egelmoos@domicilbern.ch
www.egelmoos.domicilbern.ch



Domicil Hausmatte
Dorfstrasse 1, 3032 Hinterkappelen
Tel. 031 560 17 00, Fax 031 560 17 01
hausmatte@domicilbern.ch
www.hausmatte.domicilbern.ch



Domicil Lentulus
Monreposweg 27, 3008 Bern
Tel. 031 560 68 48, Fax 031 560 68 49
lentulus@domicilbern.ch
www.lentulus.domicilbern.ch



Domicil Mon Bijou
Mattenhofstrasse 4, 3007 Bern
Tel. 031 384 30 30, Fax 031 384 30 20
monbijou@domicilbern.ch
www.monbijou.domicilbern.ch



Domicil Schöneegg
Seftigenstrasse 111, 3007 Bern
Tel. 031 370 95 00, Fax 031 370 95 09
schoenegg@domicilbern.ch
www.schoenegg.domicilbern.ch



Domicil Schwabgut
Normannenstrasse 1, 3018 Bern
Tel. 031 997 77 77, Fax 031 997 77 78
schwabgut@domicilbern.ch
www.schwabgut.domicilbern.ch



Domicil Spitalackerpark
Beundenfeldstrasse 26, 3013 Bern
Tel. 031 560 13 00, Fax 031 560 13 09
spitalackerpark@domicilbern.ch
www.spitalackerpark.domicilbern.ch



Domicil Steigerhubel
Steigerhubelstrasse 71, 3008 Bern
Tel. 031 380 16 16, Fax 031 380 16 00
steigerhubel@domicilbern.ch
www.steigerhubel.domicilbern.ch



Domicil Wyler
Wylerringstrasse 58, 3014 Bern
Tel. 031 337 44 44, Fax 031 337 44 55
wyler@domicilbern.ch
www.wyler.domicilbern.ch

Belp



Domicil Galactina Park
Eichenweg 17, 3123 Belp
Tel. 031 810 16 00, Fax 031 810 16 01f
galactinapark@domicilbern.ch
www.galactinapark.domicilbern.ch

Münchenbuchsee



Domicil Weiermatt
Moosgasse 15, 3053 Münchenbuchsee
Tel. 031 868 30 60, Fax 031 868 30 70
weiermatt@domicilbern.ch
www.weiermatt.domicilbern.ch

Stettlen



Domicil Lindengarten
Lindengarten 1, 3066 Stettlen
Tel. 031 350 05 00, Fax 031 350 05 09
lindengarten@domicilbern.ch
www.lindengarten.domicilbern.ch

Thun



Domicil Selve Park
Scheibenstrasse 33, 3600 Thun
Tel. 033 224 06 00, Fax 033 224 06 01
selvepark@domicilbern.ch
www.selvepark.domicilbern.ch

Kompetenzzentren Demenz



Domicil Kompetenzzentrum Demenz Bethlehemacker
Kornweg 17, 3027 Bern
Tel. 031 997 47 47, Fax 031 997 47 48
bethlehemacker@domicilbern.ch
www.bethlehemacker.domicilbern.ch



Domicil Kompetenzzentrum Demenz Elfenau
Brunnadernrain 8, 3006 Bern
Tel. 031 350 52 39, Fax 031 351 72 01
elfenau@domicilbern.ch
www.elfenau.domicilbern.ch



Domicil Kompetenzzentrum Demenz Wildermettpark
Wildermettweg 46, 3006 Bern
Tel. 031 350 84 11, Fax 031 350 84 01
wildermettpark@domicilbern.ch
www.wildermettpark.domicilbern.ch



Domicil Kompetenzzentrum Demenz Oberried
Seftigenstrasse 116, 3123 Belp
Tel. 031 818 40 20, Fax 031 818 40 29
oberried@domicilbern.ch
www.oberried.domicilbern.ch

Besuchen Sie Domicil an der activPlus

Erstmals präsentiert sich Domicil im Rahmen der activPLUS. Die Messe findet vom 15. bis 18. Januar 2015 auf dem BernExpo-Gelände statt und bietet eine attraktive Themenvielfalt für die ältere Generation.

Besuchen Sie unseren Stand und lassen Sie sich umfassend zu unseren vielseitigen Angeboten rund um das Wohnen und Leben im Alter beraten. Gerne stellen wir Ihnen unsere zwanzig Standorte in Bern und Umgebung vor.

Die ersten zwanzig Besucher kommen in den Genuss einer Domicil-Umhängetasche (Lorry-Bag) im Wert von CHF 48.–. Bitte bringen Sie dafür die Domicil Zeitung mit an den Stand.

Wir freuen uns auf Ihren Besuch!

activPLUS
aktiv sein – aktiv bleiben
Bern, 15.–18. Januar 2015

Spielgruppe «Mitenand» Bern-West

Die Kinder von heute haben immer weniger Kontakt zu älteren Menschen. Dabei können beide viel voneinander profitieren.

Das Ziel der Spielgruppe «Mitenand» ist das Zusammenführen verschiedener Generationen.

Dies geschieht hauptsächlich auf der emotionalen Ebene, auf der Kinder, Senioren und sogar an Demenz erkrankte Menschen gleichermaßen gut abgeholt werden können.

Die Spielgruppe «Mitenand» Bern-West ist für alle Kinder von 2½ bis 4½ Jahren offen. Vorrang haben in Bern wohnhafte Kinder.

Die Spielgruppe findet jeweils am Freitag von 9.00–11.00 Uhr statt und wird von Margrit Lucarelli geleitet.

Sind Sie interessiert? Gerne gibt Ihnen das Sekretariat des Domicil Kompetenzzentrum Demenz Bethlehemacker **weitere Informationen unter Telefon 031 997 47 47 oder bethlehemacker@domicilbern.ch**

Wir kochen für Sie.

Frische und ausgewogene Mahlzeiten für Sie zu Hause.

Ihre Vorteile

- Lieferung nach Hause: Pro Senectute liefert die Mahlzeiten ein- bis zweimal pro Woche zu Ihnen nach Hause.
- Vielfältige Auswahl: Wöchentlich stehen 21 verschiedene frisch zubereitete Gerichte zur Auswahl. Wir bieten Ihnen auch Diabetiker- und Diätmenüs an.
- Einfache Zubereitung: Die Mahlzeiten in den Menüschalen können in der Mikrowelle, im Backofen (bei max. 180 Grad) oder im Wasserbad erhitzt werden.
- Hohe Qualität: Nähr- und Mineralstoffe sowie Vitamine bleiben erhalten.
- Lange Haltbarkeit: Die Mahlzeiten sind 8 Tage bei maximal 4 Grad im Kühlschrank haltbar.



**Jetzt von den
Probierangeboten
profitieren!**

Tour de Suisse

Drei wahrschafte Schweizer Gerichte (mit Suppe, Salat und Dessert)

Limitiertes Angebot nur für Neukunden. Gültig vom 12.1. bis 9.2.2015.

CHF 39.– statt CHF 51.50

Pauschalpreis inkl. Heimlieferung

Gourmet-Paket

Drei Gerichte nach Wahl aus unserem Wochenangebot (mit Suppe, Salat und Dessert)

Unbefristetes Angebot nur für Neukunden.

CHF 39.– statt CHF 51.50

Pauschalpreis inkl. Heimlieferung

Unser Team freut sich auf Ihren Anruf: **031 997 47 87.**
www.cuisine.domicilbern.ch

Dieses Angebot offerieren wir
Ihnen in Zusammenarbeit mit: **PRO SENECTUTE REGION BERN**



Veranstaltungen

Jeden ersten Dienstag des Monats, 14.00–17.00 Uhr
Flohmärit im Domicil Lentulus

Ab Februar 2015, jeden zweiten Mittwoch des Monats, 19.00–20.30 Uhr
Jazz-Apéro im Domicil Lentulus

Freitag, 6. Februar 2015, 19.00 Uhr
Traditioneller Raclette-Abend (Käse vom ganzen Laib)
im Domicil Hausmatte

Freitag, 27. Februar 2015, 17.30 Uhr
Raclette-Essen mit musikalischer Unterhaltung
im Domicil Alexandra

Freitag, 20. März 2015, 14.00 Uhr
Öffentliche Besichtigung im Domicil Schwabgut

Freitag, 17. April 2015, 19.00 Uhr
Berner Platte im Domicil Hausmatte

Mittwoch, 22. April 2015, 14.30–16.30 Uhr
Frühlingscafé «Frisuren und allerhand Haariges»
im Domicil Ahornweg

Donnerstag, 7. Mai 2015, 8.30 Uhr
«Mobil sein und bleiben», Domicil Selve Park.
Anmeldung über Pro Senectute Berner Oberland
Tel. 033 226 70 70 oder b+s.oberland@be.prosenectute.ch

Weitere Veranstaltungen: siehe www.domicilbern.ch – unter Standorte, Veranstaltungen

Wohnen und Leben im Domicil

Wohnen mit Dienstleistungen

Eigene 1-, 2- oder 3-Zimmer-Wohnung in einem Domicil Zentrum

- 24-Stunden-Notruf
- Mittagessen (4-Gang-Menü)
- Wöchentliche Wohnungsreinigung
- Betreuung und Pflege nach Bedarf

Wohnen plus

- Angebot wie Wohnen mit Dienstleistungen, jedoch ohne Mittagessen und Reinigung

Umfassende Pflege

- Einzelzimmer
- Vollpension/Hotellerie
- Betreuung und Pflege

Weitere Dienstleistungen

- Aktivitätenprogramme
- Offener Mittagstisch
- Physiotherapie, Podologie, Coiffeur
- Wäscheservice, Nähservice, Reinigungsdienst, Haushaltspflege

Entlastungsangebote für Angehörige

Übergangsaufenthalt

Betreuung und Pflege während maximal 8 Wochen

- Nach einem Spitalaufenthalt
- Zur Überbrückung einer Wartefrist (z.B. vor einem Umzug in ein Domicil)
- Angebot analog Umfassende Pflege

Ferienaufenthalt

Betreuung und Pflege während maximal 8 Wochen

- Angebot analog Umfassende Pflege
- Tagesstruktur
- Aktivitäten, soziale Kontakte

Tagesaufenthalt sowie Tages- und Nachtaufenthalt

- Tagesstruktur
- Halb-/Vollpension
- Aktivitäten, soziale Kontakte
- Fachkundige Betreuung rund um die Uhr

Angebote für Menschen mit Demenz

In Würde leben mit Demenz

Das Domicil Kompetenzzentrum Demenz mit seinen vier Einrichtungen hat sein Angebot umfassend auf Personen mit mittlerer bis schwerer Demenz ausgerichtet.

Bethlehemacker

Ein «Haus der Emotionen» mit Farb- und Lichtkonzept und verschiedenen emotionalen Erlebnisräumen.

Elfenau

Familiäre Atmosphäre mit Einzelzimmern, offener Struktur und sehr individueller Betreuung.

Oberried

Ein offenes Konzept, in dem sich Menschen mit grossem Bewegungsdrang frei und selbstbestimmt bewegen können.

Wildermettpark

Familiäre Atmosphäre mit drei kleinen Wohngemeinschaften und Tagesheim zur Entlastung von betreuenden Angehörigen.

Besuchen Sie uns auf www.domicilbern.ch oder bestellen Sie Broschüren zu allen Angeboten bei unserem Infocenter.

Domicil Infocenter beantwortet Ihre Fragen

Susanne Ammon, Katharina Mischler und Regula Roth beraten Sie rund um das Thema Wohnen im Alter (Angebote, Finanzierung, Umzug etc.) und gehen auf Ihre persönlichen Bedürfnisse ein. Gleichzeitig ist das Infocenter Ihre Anlaufstelle für alle Domicil-Häuser – sei es für Besichtigungen oder jegliche andere Auskünfte.



Domicil Infocenter
Neuengass-Passage 3
3011 Bern
Tel. 031 307 20 65
infocenter@domicilbern.ch

Regula Roth, Leiterin Domicil Infocenter (Mitte), Katharina Mischler (links) und Susanne Ammon

Impressum

Herausgeber: Domicil, Engehaldenstrasse 20, Postfach 7818, 3001 Bern, Telefon 031 307 20 20, www.domicilbern.ch, Gesamtverantwortung Esther Flückiger. **Redaktionskommission:** Angelika Boesch, Caroline Bühler, Federica Castellano, Esther Flückiger, Brigitta Gasche, Dominique Imboden, Marcel Rancetti. **Texte:** Angelika Boesch (ab), Esther Flückiger (ef). **Gestaltung:** Polyconsult AG, Bern. **Fotos:** Adrian Moser, Bildarchiv Domicil. **Druck:** DZB Druckzentrum Bern AG. **Mediendaten:** 229 000 Exemplare. Erscheint dreimal jährlich. Die Inhalte der Domicil Zeitung dürfen nicht ohne schriftliche Genehmigung des Herausgebers vervielfältigt oder verbreitet werden.

Fünf handsignierte Bildbände «Spiele der Menschheit» mit fünf Gutscheinen zu gewinnen

Der Mensch ist nur dann ganz Mensch, wenn er spielt.	muss lernen, wer ein Sieger werden will	Verdienste mehr gesprochen als gesungen	sitzt in der Teppich-etage (Abk.)	Lukas, L.Tolstoi und G.W.F. Hegel Herr und ...	Süsswasser-«Walfisch»	Reha-Klinik im Appenzell	Altersgrenze zum Spielen nach oben leuchtet
SPIELEN: ein ... für Jung und Alt					7		
	4			staunt, wenn Fachmann sich wundert Herr Doktor		12	
direkter Weg von A nach B			hier wird (ohne mich!) um Geld gespielt	5			
lat.kz. Ruhe in Frieden							
schrab mit Kurt Held Die schwarzen Brüder (I)	2	Schnecke, Amboss und Steigbügel? Erfrischung			viele sind noch immer sehr aktiv (Abk.)	10	
	6				denken Sie dabei an Wellness? an Formel1?		im Spiel der Könige ein spezielles Remis
für sie gilt: zuschauen & Maul halten			Familienname, mitten im Docht einer Kerze	zwischen al dente und verkocht	Cul de ... – in Mies eine Sackgasse	1	ein Erlebnis, bei dem der Groschen fällt
Frauenname							
(Alt-BR) Michelines lediger Name		mein Lieblingsspiel ist bissig			weder oder/ und noch (franz.)	9	er ziert die 20er-Note (I)
		Ami de RF(I)	3			Akz. in Schleithelm	14
			Kartenspiel, das man zu zweit, dritt, viert spielt				11
	8						
früher von Meldeläufem/Reitern übermittelt			13				
							I = Initialen Akz. = Autokennzeichen

Rätselautor: Edy Hubacher

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----	----	----

Finden Sie das richtige Lösungswort, und mit etwas Glück gewinnen Sie den vom Autor und Direktor des Schweizer Spielmuseums, **Ulrich Schädler, handsignierten Bildband «Spiele der Menschheit»**. Zudem gibt es zu jedem Buch einen **Gutschein im Wert von 20 Franken für das Schweizer Spielmuseum**, das sich im Schloss von La Tour-de-Peilz befindet. Ein Besuch lohnt sich. www.museedujeux.ch

Domicil
Engehaldenstrasse 20
Postfach 7818
3001 Bern
E-Mail: zeitung@domicilbern.ch

Einsendeschluss: 31. Dezember 2014

Die Gewinner werden schriftlich benachrichtigt. Es wird keine Korrespondenz geführt. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.

