

Die erste Zeitung für

WOHNEN UND LEBEN IM ALTER





FokusProf. Markus
Freitag: Freiwilligenarbeit
ist attraktiv

Seite 2



Wohlbefinden Ein Dank an alle Freiwilligen für ihre unverzichtbare Arbeit

Seite 6



Menschen Gespräch mit Hanna und Arnold Lüthi im «Stöckli» Selve Park

Seite 8





Esther FlückigerDirektorin Marketing und
Kommunikation
Mitglied der Direktion

Liebe Leserin Lieber Leser

Freiwilligenarbeit ist attraktiv, vielseitig und kann viel verändern. Davon berichtet diese Ausgabe der Domicil Zeitung.

Domicil fördert und unterstützt die Mitarbeit von Freiwilligen. In allen Häusern sind sie herzlich willkommen – ob Frauen oder Männer. Sie sind ein wichtiger Teil der Wohngemeinschaft, eingebunden in die alltäglichen Abläufe.

Freiwilligenarbeit ist ein Geben und Nehmen. Sie gibt die Möglichkeit, sich mit Themen und Fragen, auch des eigenen Älterwerdens, auseinanderzusetzen. Freiwilligenarbeit ist attraktiv, weil erworbene Fähigkeiten, Talente, Begabungen weitergegeben werden können. Für Bewohner und Bewohnerinnen unserer Häuser ist dies nicht nur eine willkommene Abwechslung im Alltag, sondern bedeutet auch Teilnahme und Freude am Leben.

Domicil ist es ein grosses Anliegen, allen Freiwilligen einen grossen Dank, Wertschätzung und Anerkennung für ihre Dienste auszusprechen.

Freiwilligenarbeit ist attraktiv

"Freiwilligenarbeit stärkt das Zugehörigkeitsgefühl und festigt das Gefühl, etwas bewirken zu können", sagt der Politikwissenschaftler Markus Freitag im Gespräch.

Domicil, Angelika Boesch: Was macht Freiwilligenarbeit attraktiv?

Prof. Dr. Markus Freitag: Das freiwillige Engagement folgt verschiedenen Motive und Bedürfnissen. Einerseits geht mit der freiwilligen Tätigkeit der Wille einher, anderen Menschen zu helfen und sich für das Gemeinwohl einzusetzen. Durch Kleinigkeiten kann etwas verändert werden. Das stärkt das Zugehörigkeitsgefühl und festigt das Gefühl, etwas bewirken zu können. Andererseits ist die Freiwilligenarbeit nicht allein durch diese eher uneigennützigen Beweggründe geprägt. Auch selbstbezogene Motive wie persönliche Entwicklungs- und Entfaltungsmög-

lichkeiten und das Zusammenkommen mit anderen Menschen beim freiwilligen Engagement spielen eine tragende Rolle.

Und wieso nimmt dann die Zahl der Freiwilligen ab?

Hier gibt es wohl ein ganzes Bündel von ausschlaggebenden Faktoren. Der vorherrschende Zeitgeist und der stete Drang nach Selbstentfaltung, Ungebundenheit, Selbstverwirklichung, Lebensgenuss und Abwechslung stehen den Aufrufen und Wünschen aus dem sozialen Umfeld oftmals entgegen. Sie untergraben die Bereitschaft zur Freiwilligkeit und die damit verknüpften Verpflichtungen und Regelmässigkeiten. Ferner stei-



Wichtig ist die Wertschätzung und Anerkennung der geleisteten Arbeit

gern die Globalisierung und mit ihr die 24-Stunden-Gesellschaft die Ansprüche an unsere Organisation und Prioritätensetzung. Das geht oftmals zulasten der freiwilligen Tätigkeiten. Eine erhöhte Abrufbarkeit und Konkurrenz im beruflichen Umfeld tragen das Ihrige dazu bei. Auch bleiben veränderte Familienund Lebensrollen nicht ohne Konsequenzen für die Freiwilligkeit. Sowohl die zunehmende Erwerbstätigkeit von Frauen als auch die vermehrte Präsenz von Männern in der Haus- und Erziehungsarbeit verbrauchen Energie und Ressourcen, welche in früheren Zeiten der freiwilligen Tätigkeit zugutekamen.

In der Schweiz werden laut Freiwilligen-Monitor jährlich über 700 Millionen Stunden freiwillige Arbeit geleistet, davon viele Millionen in Altersund Pflegeheimen. Heisst das, dass schweizerische Alterseinrichtungen so professionelle Arbeitskräfte einsparen können?

Freiwilligenarbeit wird oftmals eingefordert, um das Leistungsniveau bei steigenden Kosten und leeren Kassen in gewohntem Ausmass beizubehalten. Allerdings kann nicht jeder professionell erbrachte Dienst immer auch an Freiwillige abgetreten werden. Je spezifischer und voraussetzungsreicher eine Tätigkeit ausfällt, umso eher sollte sie in professionellen Händen bleiben. Der Plan muss sein, dass Freiwillige professionelle Tätigkeiten unterstützen und nicht ersetzen.

In den nächsten Jahren wird eine anspruchsvollere, selbstbewusstere und vielleicht gar fordernde Generation in Alterseinrichtungen einziehen. Hat das Auswirkungen auf die künftige Freiwilligenarbeit?

Freiwillige sind vom Persönlichkeitsprofil nach unseren Untersuchungen eher aktive, gesellige und freundliche Menschen von hoher Belastbarkeit und Stressresistenz. Sie sollten also gewappnet sein.

Freiwillige Arbeit hat einen immensen gesellschaftlichen Nutzen. Hat sie auch eine entsprechende politische Dimension?

Zahlreiche Forschungen im In- und Ausland verweisen immer wieder darauf, dass die Politik und das Regieren einfacher fallen, wenn es viele Freiwillige gibt, der soziale Kitt der Gesellschaft also vorhanden ist. Freiwilligkeit steht durchaus auch in einem Zusammenhang mit politischen Verhaltensweisen und Einstellungen. Politisches Vertrauen, politisches Interesse und politische Beteiligung sind unter Freiwilligen stärker ausgeprägt als unter Nicht-Freiwilligen. Deutlicher als die Nicht-Freiwilligen sehen die freiwillig Engagierten auch die Wahl- und Abstimmungsteilnahme als Bürgerpflicht.

Was halten Sie von verpflichtender Freiwilligenarbeit oder von einem obligatorischen sozialen Jahr?

Das Konzept einer Bürgerpflicht erscheint als ungemein effiziente Strategie, auf einen Schlag Abertausende Freiwillige und Milizpolitiker für eine jeweils befristete Zeit auszuheben. Allerdings ist aber auch sehr wahrscheinlich, empfindliche Einbussen in der Qualität der dringend benötigten freiwilligen Leistungen hinnehmen zu müssen. Der bislang durch Wahl und Freiheit verursachte Spass am sozialen Miteinander würde dem Ernst der Arbeit zunehmend weichen.

Haben freiwillig Arbeitende genügend Ansehen und Wertschätzung in unserer Gesellschaft?

Obschon die Wertschätzung und Anerkennung der freiwilligen Arbeit seitens der Vereine und Organisationen zugenommen hat und sich in der Steigerung symbolischer und kleinerer Vergütungen, von Weiterbildungsangeboten und in der vermehrten Ausstellung von Zeugnissen ablesen lässt, sind finanzielle Anreize für Freiwillige nicht die Schlüsselgrösse einer Mobilisierung. Wichtiger scheint demgegenüber die Anerkennung der geleisteten Arbeit, sei es vonseiten der Organisationen, durch den Staat, seitens der Öffentlichkeit oder auch durch den Arbeitgeber.

ab

Markus Freitag

Prof. Dr. Markus Freitag (48) studierte Politikwissenschaft, Volkswirtschaft und Germanistik. Nach Aufenthalten an der ETH Zürich und den Universitäten Bern, Basel, Berlin und Konstanz ist er ordentlicher Professor und Direktor am Institut für Politikwissenschaft der Universität Bern.

Publikationen

Er ist Verfasser zahlreicher Beiträge zur Zivilgesellschaft in der Schweiz:

Das soziale Kapital der Schweiz

352 Seiten | 2. Auflage Verlag NZZ | Zürich 2016



Er leitet zudem die wissenschaftliche Durchführung des Freiwilligen-Monitors, der das freiwillige Engagement in der Schweiz seit 2007 untersucht und dessen dritte Ausgabe eben erschienen ist:

Freiwilligen-Monitor Schweiz 2016

284 Seiten Seismo Verlag | Zürich 2016





Sie tut mir einfach gut!

Sie ist eine der vielen Freiwilligen, die sich für Bewohnerinnen und Bewohner von Domicil engagiert. Ein Besuch im Malatelier von Marianne Ruf im Domicil Wyler.

«Es ist kein Müssen, sondern pure Freude», begründet Rita Kurz, 80, ihre Teilnahme am Malatelier. «Und zudem», so betont sie, «tut mir Frau Ruf einfach gut.» Nach einem Hirnschlag und fortschreitender Parkinson-Krankheit war sich Rita Kurz nicht so sicher, ob sie mit ihrer zitternden Hand überhaupt malen kann. Und wie sie es kann. Marianne Ruf gibt ihr Sicherheit und Vertrauen, ermutigt sie und freut sich mit ihr über die eindrücklichen Resultate.

Marianne Ruf, einstmals Sonderschullehrerin, arbeitet als Selbstständigerwerbende im Bereich der Aufgabenhilfe und gibt Nachhilfeunterricht. Textilarbeiten, Malen und Zeichnen ist ihr Hobby. Ihr Wissen und Können in den verschiedensten Techniken des Malens, Zeichnens und Gestaltens hat sie sich in vielen Kursen und Weiterbildungen angeeignet. Ihre Arbeiten wurden in ganz Europa gezeigt.

Seit einiger Zeit gibt Marianne Ruf ihr Wissen und Können Interessierten im Domicil Wyler weiter. Jeden Montag und Freitag verbringt sie als freiwillig Tätige die Vormittage in diesem Haus mit Menschen, die Freude am Malen haben.

Es geht nicht nur ums Malen

«Es geht mir nicht um Kunstunterricht oder Therapie», betont Marianne Ruf. «Es soll ein Abtauchen in Farbenwelten sein, ein spielerischer Umgang mit Pinsel und Farben. Glücksmomente sollen entstehen, in denen sich das Selbstwert-



gefühl entfalten darf.» Und sie fügt an: «Die Malenden sollen und dürfen stolz auf ihre Ergebnisse sein.»

Es wird viel gelacht in den Malstunden von Marianne Ruf. Die Stimmung ist gelöst, heiter. Das schliesst aber ernste Gespräche nicht aus. Auch Erinnerungen werden ausgetauscht.

Und es bleibt nicht nur beim Malen. Marianne Ruf organisiert für ihre Malgruppen auch Atelierbesuche bei Künstlern. Zudem geht sie mit ihren Malenden von Zeit zu Zeit auf Bilderreise. «Wir betrachten Gemälde berühmter Künstler. Dabei tauchen wir in die Bilderwelt ein und erfinden mit viel Fantasie unsere eigenen Geschichten», erzählt sie lachend.

So machts Spass

Drei Frauen und ein Mann sitzen an diesem Montagvormittag am Tisch. Die Montagsmaler haben mit Pinsel und Gouache bunte Blumen und Schmetterlinge aufs Papier gebracht. Jetzt verwandeln sie mit nassen Schwämmchen die Bilder zu Aquarellen.

«Das ist ja fast wie marmorieren», meint der ehemalige Baumaler Johann Gehrig, 71. Er muss es wissen, war er doch Spezialist für Fassaden und Sandstein. Das Malatelier und die guten Ratschläge von Marianne Ruf «lassen mich aufleben», sagt er. Auf seinem Zimmer malt er dann weiter. Besonders Tiere haben es ihm angetan: Giraffen, Affen, Löwen, Tiger – das macht Spass.

Berta Gerber ist die älteste Teilnehmerin im Malatelier. Sie ist 99. «Das Malen ist ein guter Zeitvertreib für mich», meint sie trocken, aber mit einem strahlenden, pfiffigen Augenaufschlag.

Therese Summerhalder ist «öppe drüedachzgi», wie sie sagt. Sie hat im ehemaligen Löwen an der Spitalgasse serviert. «Bis zu 16 Stunden haben wir gearbeitet – aber ganz gut verdient, dank dem Trinkgeld», betont sie. «Malen macht mir Freude – deshalb bin ich dabei.»

Und dann ist noch Rita Kurz dabei – siehe links. «In der Malstunde vergesse ich meine Krankheit», stellt sie fest. Mit strahlendem Lächeln wiederholt sie ihr Lob auf Marianne Ruf: «Sie tut mir einfach gut.» ■ ab

Annemarie Flückiger



Freiwilligenarbeit im Domicil Lentulus

Annemarie Flückiger ist eine der Pionierinnen der Freiwilligenarbeit im Domicil. 1987, als sie die Freiwilligenarbeit bei der Kirchgemeinde Frieden leitete, gelangte die Geschäftsleitung des Domicil Lentulus an sie mit der Anfrage, ob sie eine Cafeteria aufbauen könnte. Der Frauenverein der Kirchgemeinde nahm das Anliegen auf und realisierte es. Seitdem leitet, begleitet und betreut Annemarie Flückiger die Freiwilligengruppe im Lentulus. Sie rekrutierte nicht nur bei den Vereinen und den bereits freiwillig Arbeitenden, sondern auch bei Angehörigen und Pensionierten neue Freiwillige. So entstanden nach der Cafeteria z.B. eine Spiel- und Jassgruppe sowie ein Flohmarkt, und die reformierten und katholischen Kirchgemeinden deckten den Besuchsdienst ab.

Seit 1987 existiert im Domicil Lentulus ein Konzept zur Freiwilligenarbeit, das seitdem immer wieder überarbeitet und 2015 neu formuliert wurde. Darin werden u.a. die Rechte und Pflichten der Freiwilligenarbeit definiert.

Wichtig ist Annemarie Flückiger aber vor allem, «dass die Geschäftsleitung hinter der Freiwilligenarbeit steht und ihre Wertschätzung zeigt». «Denn», so sagt sie, «Freiwillige sind unentbehrlich und leisten viel, sie sind ein wichtiger Teil der Lentulus-Familie und gehören dazu.» • ab



Domicil sagt «Danke!»

Wenn in der Orangerie Elfenau die Musik aufspielt, dann gilt die Ehre all den Freiwilligen, die für Domicil im Einsatz sind. Mit einem Konzert der Camerata Bern und anschliessendem Apéro bedankt sich Domicil jeweils für das grosse Engagement, das viele Freiwillige in unterschiedliche Projekte einbringen. In der Ansprache würdigte Verwaltungsratspräsidentin Therese Frösch die Solidarität zwischen den Generationen: «Sie ist nicht selbstverständlich», so Therese Frösch. Umso wertvoller ist die ehrenamtliche Unterstützung, auf welche Domicil immer wieder zählen kann. Dieses Engagement verdient Respekt – und ein grosses Dankeschön. Mehr als 400 Personen leisten bei Domicil Freiwilligenarbeit. Ihre Hintergründe und Motive sind vielfältig, wie diese Frauen verraten.





Es macht Freude, helfen zu können

Sie sind seit 52 Jahren verheiratet. Hanna und Arnold Lüthi erzählen aus ihrem gemeinsamen Leben – von Hochs und Tiefs und von viel Freiwilligenarbeit.

Hanna und Arnold Lüthi-Altweg waren jung, als sie beschlossen, ein gemeinsames Leben aufzubauen. Das war 1964 – vor 52 Jahren. Sie waren erst 24 und 25.

Arnold Lüthi ist zusammen mit drei Brüdern auf einem Bauernhof in Fahrni aufgewachsen, Hanna Lüthi in Schwarzenegg, wo ihre Eltern einen Lebensmittelladen hatten. Beide absolvieren eine Lehre, er als Mechaniker, sie als Lebensmittelverkäuferin. Nach der Ausbildung arbeitet er bis zur Heirat bei der Swissair in Kloten, sie im elterlichen Betrieb.

Von 1964 bis 1970 arbeitet Arnold Lüthi in der Maschinenfabrik Studer in Steffisburg. Berufsbegleitend absolviert er ein Studium als Maschineningenieur. Seine Frau ermutigt ihn, sich 1970 bei der ARA (Abwasserreinigungsanlage) der Region Thun als Betriebsleiter und Geschäftsführer zu bewerben.

Mit 30 Jahren hat er bereits erreicht, wovon andere träumen. Der Erfolg ist hart erarbeitet und hinterlässt Spuren. Mit 34 Jahren trifft Arnold Lüthi ein Herzinfarkt. Auch in dieser Situation ist Hanna Lüthi für ihn da. Sie hält ihm den Rücken frei, unterstützt ihn in seinen Plänen. Und geht trotzdem weiterhin im elterlichen Betrieb ihren Aufgaben nach, auch als ihre Schwester das Geschäft übernimmt. Arnold Lüthi arbeitet erfolgreich weiter als Chef der ARA, macht zudem eine Ausbildung zum Berufsschullehrer. Gute Berufsleute auszubilden ist ihm wichtig. Aber der Herzinfarkt war ein Schuss vor den Bug. Er geht seitdem sorgfältiger mit seinem Leben um. Treibt regelmässig Sport, raucht nicht, trinkt keinen Alkohol mehr. Beide bevorzugen vegetarisches Essen.



Der direkte Kontakt zu den Menschen

Hanna Lüthi ist für ihren Mann eine grosse Stütze, auch als er in die Politik geht. Arnold Lüthi wird 1981 als SVP-Vertreter Gemeinderat von Uetendorf, später dann Gemeindepräsident und 1994-2002 ist er Grossrat des Kantons Bern. Hanna Lüthi hält ihm weiterhin den Rücken frei. An den Abenden und Wochenenden, wenn ihr Mann politisch unterwegs ist, nimmt sie Telefonanrufe entgegen, macht administrative Arbeiten für ihn. «Ich habe mir viele Sorgen und Nöte angehört», sagt sie, «wenn ich dann fragte, was ich meinem Mann ausrichten könne, war meist alles erledigt, der Kropf geleert», hält sie schmunzelnd fest. «Und wenn ich dann spätabends nach Hause kam, konnte ich meiner Frau alles erzählen und habe danach gut geschlafen», sagt er. «Und ich war dann wach und habe nachgedacht», sagt sie.

Das politische Engagement von Arnold Lüthi zieht viel Freiwilligenarbeit nach sich, für beide. «Es macht Freude, helfen zu können, und es gibt auch eine gewisse innere Ruhe», hält Arnold Lüthi fest. «Er hat ein Helfersyndrom», wirft seine Frau lachend ein. Stimmt. Arnold Lüthi kann nicht zusehen, wenn es andern nicht gut geht. Er war ein Netzwerker, ein Lobbyist, schlichtete Streit, suchte als Gemeindepräsident in der neu eingerichteten Sprechstunde den direkten Kontakt zu Bürgern und Bürgerinnen, zu Sport- und kulturellen Vereinen, half nach dem Kirchen-



Hanna und Arnold Lüthi auf der Terrasse ihrer Wohnung im Domicil Selve Park

brand von Uetendorf, sanierte eine Kirchgemeinde, diskutierte mit den Wirten über die Öffnungszeiten in der heiligen Zeit. Wichtig waren ihm und seiner Frau aber immer Zurückhaltung, Verschwiegenheit und Vertraulichkeit. Und: «Man darf nicht Anerkennung oder Dank erwarten», halten sie fest.

Im «Ruhestand»

Wie er es sich bereits nach dem Herzinfarkt 1974 vorgenommen hatte, lässt sich Arnold Lüthi mit 60 Jahren pensionieren. Das heisst aber für beide nicht, nun die Hände in den Schoss zu legen. Es gibt so vieles, was getan werden muss oder einfach nur Freude macht. Reisen z.B. Oder Reisen zu Konzerten von Oeschs die Dritten organisieren, im Vorstand des Fanclubs mitwirken. Früher mit den Wachhunden der ARA, heute mit dem Domicil-Haushund spazieren gehen. Eishockeymatchs in Langnau besuchen, an Weltmeisterschaften fahren. «Ich war am 50. Hochzeitstag an der Eishockey-WM», gesteht Arnold Lüthi. Seine Frau nahms gelassen.

Seit Januar 2016 wohnen sie im Domicil Selve Park in Thun. «Viele Freunde wunderten sich, dass wir uns schon jetzt aufs Altenteil zurückgezogen haben», erzählt Arnold Lüthi. «Wir seien doch noch rüstig und gut im Kopf, hiess es», ergänzt seine Frau. «Genau dann aber ist es der richtige Zeitpunkt, dann, wenn man noch mag», fügen beide an. Leicht sei es ihnen nicht gefallen, die schöne Wohnung in Uetendorf aufzugeben. Beide bestätigen aber, dass der Entscheid richtig gewesen sei. Sie wohnen nun in einer grosszügigen, hellen Wohnung, mit grosser Terrasse und atemberaubender Aussicht in die Berge, im achten Stock des Selve Parks, «unserem Stöckli», wie Arnold Lüthi lachend sagt. Sie fühlen sich im neuen Zuhause bereits sehr wohl und geniessen die Annehmlich-

Es ist 16 Uhr. Hanna Lüthi verabschiedet sich. Sie will noch schnell Einkäufe für ihre 89-jährige Schwes-

keiten von Domicil.

ter machen. Viermal in der Woche fährt sie mit dem Auto nach Schwarzenegg, meist schon frühmorgens um 6 Uhr, um ihre Schwester im Haushalt zu unterstützen. Und Arnold Lüthi will noch zu den Tieren. Streicheleinheiten verteilen. Es macht beiden immer noch Freude, helfen zu können. ■ ab



Drei Jungköche, ein Weihnachtsmenü

Konzentriert und hochmotiviert bereiten eine junge Frau und zwei junge Männer ein Weihnachtsmenü für die Leserinnen und Leser der Domicil Zeitung zu.

Alle drei sind in der Ausbildung zum Koch/Köchin mit eidgenössischem Fähigkeitsausweis. Sie machen ihre Ausbildung in verschiedenen Domicil-Einrichtungen. Heute haben sie sich in der Küche des Domicil Schönegg zum gemeinsamen Kochen getroffen. Sie freuen sich sehr, dass ihre Chefs und die Geschäftsleitungen ihnen dies ermöglicht haben. Und sie sind stolz, dass sie ausgewählt wurden.

Sie haben sich bereits Tage vor dem grossen Kochen getroffen, um Ideen für das Menü auszutauschen und umzusetzen. Geholfen hat ihnen dabei Walter Rothenbühler, Chef der Küche in der Schönegg. Heute aber fungiert er als Commis, als Gehilfe, der das macht, was sonst die Lehrlinge machen müssen: Mise en place. Er hat bereits alle Zutaten an den Arbeitsplätzen bereitgestellt. Und gleichzeitig ist er der Chef, der auch einmal gute Ratschläge erteilt, hilft, aber die Jungen trotzdem selbstständig arbeiten lässt.

Die drei Auszubildenden sind ziemlich nervös. Aber kaum stehen sie am Herd, ist die Aufregung verflogen. Herzblut, Leidenschaft und Können nehmen überhand. Und jetzt arbeiten sie alle konzentriert und hochmotiviert und präsentieren mit Stolz die Resultate. Alle drei Gänge sind eine wahre Gaumenfreude. Man schmeckt und riecht, dass die drei Lehrlinge eine ausgezeichnete Ausbildung in ihren Domicil-Betrieben buchstäblich geniessen dürfen. \blacksquare *ab*

Alle drei Rezepte gelten für 4 Personen.

Vorspeise

Crevetten-Tatar mit marinierter Baby-Ananas

Präsentiert von Nicola Stritt (16), Auszubildender im 1. Lehrjahr im Domicil Wyler

Zutaten

Für die marinierte Baby-Ananas

1 TL scharfer Senf1 EL Zitronensaft2,5 EL Sonnenblumenölwenig Pfeffer aus der Mühle

0,5 EL Koriander, getrocknet, geschnitten

2 Baby-Ananas

Für den Crevetten-Tatar

wenig Öl

Schalotte, fein gehackt
 Avocado halbiert, entsteint

150 g Crevetten, geschält und gekocht, grob gehackt

1½ EL Crème fraîche

⅓ TL Salz

wenig Pfeffer aus der Mühle

Zubereitung

<u>Für die Marinade</u> alle Zutaten in einer Schüssel verrühren. Einen EL Marinade für den Tatar beiseitestellen. Die Ananas heiss waschen und mit dem Hobel längs in ca. 5 mm dicke Scheiben schneiden. Mit Marinade bestreichen und 3 Stunden marinieren.

Für den Tatar Öl in einer beschichteten Pfanne erwärmen, Schalotten ca. 2 Min. dämpfen, in eine Schüssel geben und auskühlen lassen. Eine Hälfte der Avocado in kleine Würfel schneiden, mit den Crevetten, Crème fraîche und den Zwiebeln mischen, würzen und kühlstellen.

<u>Die Marinade</u> von den Ananasscheiben abstreifen. Öl in einer Pfanne heiss werden lassen und die Ananas darin beidseitig je ca. 1 Min. anbraten. Mit der beiseitegestellten Marinade bestreichen und salzen.

Die zweite Avocadohälfte längs in 3 mm dicke Scheiben schneiden und mit den Ananasscheiben auf Tellern anrichten. Tatar mit zwei Löffeln zu Klösschen formen und darauf anrichten.





Hauptgang **Kalbsfilet** im Teigmantel

Präsentiert von Alesso de Giorgi (18), Auszubildender im 2. Lehrjahr im Domicil Schönegg

Zutaten

Bratbutter

Kalbsfilet, ca. 700 gr 1

3/4 TL Salz

1 Schalotte, fein gehackt

getrocknete Tomaten in Öl, abgetropft, fein geschnitten 100 g

Champignons, in feine Scheiben geschnitten 100 g

3 EL Rotwein

Pfeffer aus der Mühle wenig

150 g Rohschinken

500 g Blätterteig, ausgewallt auf 40 x 50 cm

Eiweiss, verklopft

1 Eigelb, mit wenig Milch verdünnt

Zubereitung

Bratbutter heiss werden lassen, das gesalzene Filet rundum ca. 10 Min. anbraten und auf einem Gitter auskühlen lassen. In derselben Pfanne Schalotten, Tomaten und Pilze ca. 2 Min. dämpfen, Wein dazu giessen, reduzieren und auskühlen lassen.

Beim Blätterteig von der schmalen Kante ca. 10 cm für die Deko abschneiden. Den Teig mit Rohschinken belegen – ca. 2 cm Rand lassen. Tomatenmasse darauf verteilen, Filet darauflegen und satt einpacken. Dekoration mit Eiweiss auflegen und das Ganze mit Eigelb bepinseln. Ca. 35 Min. bei 200 °C backen. Vor dem Tranchieren 10 Min. stehen lassen.

Die Tranchen auf Tellern anrichten und z.B. mit einer Rot- oder Portweinsauce, glasierten Karotten und sautiertem Rosenkohl servieren.





Präsentiert von Stefanie Ebnöter (21), Auszubildende im 3. Lehrjahr im Domicil Steigerhubel

Zutaten

400 g tiefgekühlte Zwetschgen, angetaut

2 EL Zucker Zimt 1/4 EL 1 EL Wasser

200 g weiche Amaretti, grob zerdrückt

fettreduzierter Frischkäse, z.B. Philadelphia 200 g

250 g Magerquark Zucker 2 EL Kakaopulver ½ EL

Zubereitung

Zwetschgen in Schnitze schneiden und mit Zucker, Zimt und Wasser zugedeckt ca. 5 Minuten leicht kochen. Früchte herausnehmen und Saft noch eine Minute reduzieren. Zwetschgen wieder beigeben.

Die Hälfte der Amaretti in Gläser verteilen und die Hälfte des Kompotts darauf verteilen. Frischkäse, Quark und Zucker gut verrühren, die Hälfte davon auf die Zwetschgen verteilen. Die restlichen Zutaten in der gleichen Reihenfolge in die Gläser schichten. Die Desserts zwei Stunden kühlstellen.

Die Gläser zum Servieren mit Kakaopulver bestreuen – dazu wenn möglich Stern- oder andere Förmchen verwenden.













Bern



Domicil Ahornweg 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 Schönegg 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 01 galactinapark@domicilbern.ch www.galactinapark.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

Münchenbuchsee



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



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



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 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 Oberried

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

Veranstaltungen

Jazz-Apéro im Domicil Lentulus Jeden ersten Dienstag des Monats, 14.00–17.00 Uhr

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

Diashow «Berge der Sehnsucht» im Domicil Baumgarten

Mittwoch, 25. Januar 2017 15.00 Uhr, Gartensaal

Konzert Trio Lajos Pádár im Domicil Lentulus

Freitag, 24. Februar 2017 15.00 Uhr

Öffentliche Besichtigung im Domicil Schwabgut

Freitag, 3. März 2017 14.00 Uhr

Modeschau im Domicil Baumgarten

mit anschliessendem Kleiderverkauf der Firma Valko im Domicil Baumgarten Dienstag, 7. März 2017 10.00–15.00 Uhr

Sing- und Begegnungsnachmittag der Kirchgemeinde Heiliggeist im Domicil Schönegg

Montag, 13. März 2017 15.00 Uhr



Sicherheit am PC und im Internet

Fühlen Sie sich an Ihrem PC unsicher – oder befürchten Sie, dass sich ein Virus oder sonst ein ungebetener «Gast» aus dem Internet auf Ihrem Computer einschleichen könnte? In unserem Kurs erhalten Sie wertvolle Informationen und konkrete Tipps zum Umgang mit E-Mails, Sozialen Netzwerken, E-Banking-Plattformen etc.

Datum: Mittwoch, 22. Februar 2017

Zeit: 17 Uhr bis circa 20 Uhr (inkl. Fragerunde und Apéro)

Ort: Domicil Lindengarten, Lindengarten 1,

3066 Stettlen

Von einem erfahrenen Dozenten lernen Sie, wie Sie Ihren PC vor Gefahren aus dem Netz schützen und worauf Sie beim Surfen in der virtuellen Welt achten sollten. Zudem zeigen wir Ihnen, wo und wie Sie sich künftig selbstständig über aktuelle Bedrohungen informieren können. Nach der abschliessenden Fragerunde bietet sich beim gemeinsamen Apéro die Gelegenheit zum Austausch mit den anderen Teilnehmern.



Frische und ausgewogene Mahlzeiten für Sie zu Hause

Eine ausgewogene Ernährung ist wichtig für Wohlbefinden und Gesundheit. Dank unserem Service geniessen Seniorinnen und Senioren zu Hause ohne grossen Aufwand gesunde und abwechslungsreiche Mahlzeiten.

Sind Sie interessiert?
Unser Team freut sich auf Ihren Anruf:
031 997 47 87

Dieses Angebot offerieren wir Ihnen in Zusammenarbeit mit:
REGION BERN

Über 400 Personen in Bern und Umgebung schätzen dieses tolle Angebot. Mehr über unsere Liefergebiete erfahren Sie unter www.cuisine.domicilbern.ch

Ihre Vorteile:

Lieferung nach Hause: Pro Senectute bringt die Mahlzeiten einmal pro Woche direkt zu Ihnen.

Vielfältige Menüs: Wöchentlich stehen 16 frisch zubereitete Gerichte zur Auswahl, auch Diabetiker- und Diätmenüs.

Einfache Zubereitung: Die fertigen Mahlzeiten in den Menüschalen erhitzen Sie in der Mikrowelle, im Backofen oder im Wasserbad.

Hohe Qualität: Nähr- und Mineralstoffe sowie Vitamine bleiben erhalten.

Lange Haltbarkeit: Die Mahlzeiten sind 8 Tage im Kühlschrank haltbar.

Gut beraten – im Domicil Infocenter



Katharina Mischler, Regula Roth, Leiterin Domicil Infocenter, Daniela Zahnd

Das Domicil Infocenter ist Ihre Anlaufstelle für sämtliche Fragen und Informationen rund um das Thema Wohnen und Leben im Alter. Unsere Beraterinnen zeigen Ihnen gerne die verschiedenen Möglichkeiten auf. Das Ziel jeder Beratung ist es, gemeinsam die Wohn- und Lebensform zu finden, die ideal zu Ihrer persönlichen Situation passt und Ihnen im Alter eine hohe Lebensqualität bietet.

Sie erreichen uns telefonisch von:

Mo-Do: 8.00-12.00/13.30-16.45 Uhr Fr: 8.00-12.00/13.30-16.00 Uhr

Domicil Infocenter

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

Gerne unterstützen wir Sie bei folgenden Themen:

- Hilfestellungen fürs Wohnen zu Hause
- Besichtigungen von Alterszentren
- Organisation von Übergangsund Zwischenlösungen
- Auskünfte zu Tarifen und Finanzierungsmöglichkeiten
- Reservationen und Anmeldungen
- Umzugsplanung

Besuchen Sie uns bequem von zu Hause aus:

www.domicilbern.ch

Auf unserer Website erfahren Sie alles über unsere Standorte und ihr vielfältiges Angebot. Eine aktuelle Liste freier Wohnungen finden Sie auf der übersichtlich gestalteten Seite ebenso wie unsere Veranstaltungen.



Demenz Forum für Angehörige

Menschen mit Demenz zu betreuen, ist eine anspruchsvolle Aufgabe. Mit unserem Forum für Angehörige möchten wir all jene unterstützen, die sich dieser Herausforderung stellen, und ihnen helfen, diese zu meistern.

Der Abendanlass richtet sich an Angehörige, Freunde, Bekannte und Betreuungspersonen von Menschen mit Demenz. Erfahrene Fachpersonen vermitteln Ihnen wertvolles Wissen über die Krankheit und ihre Auswirkungen.

Diagnose Demenz:

Was bedeutet dies für die Angehörigen? Wie gehen Angehörige damit um? Was kommt auf die Angehörigen zu?

Der Anlass findet statt:

Datum: Mittwoch, 8. März 2017 Zeit: 18.30–20.00 Uhr

Ort: Domicil Alexandra, Alexandraweg 22, 3006 Bern Anreise: Bus Nr. 19 Richtung Elfenau, Haltestelle

Manuelstrasse, oder Tram Nr. 8 Richtung Saali,

Haltestelle Egghölzli Kosten: CHF 10.– pro Person

Anmeldung und weitere Infos:

Telefon 031 307 20 65 oder

E-Mail: beratung.demenz@domicilbern.ch

Impressum

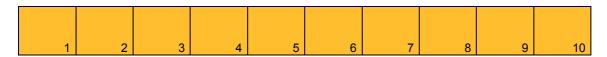
Herausgeber: Domicil, Engehaldenstrasse 20, Postfach, 3001 Bern, Telefon 031 307 20 20, www.domicilbern.ch, Gesamtverantwortung Esther Flückiger. Redaktionskommission: Angelika Boesch, Caroline Bühler, Federica Castellano, Esther Flückiger, Brigitta Gasche, Dominique Imboden, Marcel Rancetti. Texte: Monika Bachmann, Angelika Boesch (ab), Esther Flückiger (ef). Gestaltung: Polyconsult AG, Bern. Fotos: Adrian Moser, Bildarchiv Domicil. Druck: Mittelland Zeitungsdruck AG (AZ Print). Mediendaten: 233 000 Exemplare. Erscheint dreimal jährlich. Die Inhalte der Domicil Zeitung dürfen nicht ohne schriftliche Genehmigung der Herausgeberin vervielfältigt oder verbreitet werden.



Zwei Gourmetbox-Gutscheine im Wert von CHF 152.– zu gewinnen!

rund um die	solche	V	in seinem	im Domicil	vornehme	V	der Lohn für	V	Kunst stück- chenweise	die Kunst zu
FREIWILLI- GENARBEIT	Menschen arbeiten oft		Schnabel hat viel Nahrung	Wyler wird dieser Kurs	Ziele – FW leben ihnen		die FW: ihr Engagement		die Mutter	geniessen –
> FW	als FW		Platz	angeboten	nach				der Schweiz	l'Art de Vivre
E144	V		V		V				V	V
FW setzen sich gerne										
dafür ein								2		
				wohnte im			macht hinter	_		
				Schloss			Chaus, Tras			
	7			Rümligen (Mittelwort)			und Moos Sinn			
	1			(Wiltleiwort)			_			
der Ungar komponierte							ein böser Traum	>		
rumänische	-						Schweizer			
Tänze (V)						9	Verkehrsclub			
Reden ist				FW sind			▼			
immerhin schrieb Benv				auch im Alter	-					
National	-		8	Menschen					1	
				tun Boote	-					
				und Zungen bei Bern und						
				im Aargau	3					
es ist vorteil-			das Ziel:	V				Vom Himmel		
haft, einen B bereit			sana in corpore sano					in die tiefsten Klüfte – des	-	
zu halten		5	Ende, out				10	Dichters I		
Formel1-WM.		Halbinsel im	V		Deutsch-		Roma: Appia			
Nico wie sein		Zürichsee	> '		lands bester		und Veneto			
'kopfloser' Vater? (V)		Rio: 3x pour			Fussball- Torhüter I		PSM-Musical:			
valer?(v)		la Suisse			Torriuler		lo senza			
er geniesst		▼			▼		▼	Akz. = Autokenn-		
Gaumen- freuden								zeichen z.B.		
rreuden			4					in Trogen		
ausklügeln,								· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·		
erfinden,	-								I = Initialen	
konzipieren										6
	l	l	l	l	<u> </u>		l			1 1

Rätselautor: Edy Hubacher







Finden Sie das richtige Lösungswort, und mit etwas Glück gewinnen Sie eines von

zwei Nachtessen für zwei Personen im Wert von CHF 152.- Domicil
Engehaldenstrasse 20
Postfach
3001 Bern

E-Mail: zeitung@domicilbern.ch

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