

Die
erste
Zeitung
für

WOHNEN UND LEBEN IM ALTER



Im Fokus

Seite 2

Die Köchin mit der wilden Pflanzenküche



**Leben
im Domicil**
Ein Balkon-
Paradies
in Thun

Seite 5



Menschen
Rosa Bättig
schreibt
Geschichten

Seite 8



Lebensart
Garten –
Wohnstatt
der Seele

Seite 10

Liebe Leserinnen und Leser

Gärten sind die Wohnstatt der Seele, sagt der Volksmund. Deshalb legt Domicil grossen Wert auf liebevoll gepflegte Grünflächen. Bewohnerinnen und Bewohnern der Domicil-Häuser wird damit Raum geboten, die Seele baumeln zu lassen, zu stauen, Erinnerungen und Empfindungen zuzulassen und vor allem Wohlbefinden zu erleben.

Einige Beispiele: Im Domicil Wildermettpark wird am 16. August ein neu gestalteter Garten für an Demenz erkrankte Menschen eröffnet. Im Domicil Elfenau gibt es einen Naturgarten, einen Rosengarten im Egelmoos, im Schönegg einen Kinderspielplatz, oder Balkongärten mit traumhafter Aussicht im Selve Park in Thun usw.

Ihnen und unseren Bewohnerinnen und Bewohnern wünsche ich einen üppig blühenden Sommer.

Esther Flückiger
Domicil Direktorin
Marketing
und Kommunikation



Jede Jahreszeit hat ihren eigenen Rhythmus

Ihr Garten reicht weit über ihren Gartenhag hinaus, bis zu Wegrändern, Wäldern und Wiesen im Blenioal. Meret Bissegger, 54, ist leidenschaftliche Grünzeugsammlerin, prominente Köchin, gefragte Kursleiterin und erfolgreiche Kochbuchautorin.

Meret Bisseggers Casa Merogusto liegt in Malvaglia, am Eingang zum Blenioal. Hier wohnt, lebt und kocht sie, gibt Kurse, veranstaltet Tavolatas – an einer langen Tafel werden mehrgängige Menüs gegessen. Ein Gespräch über Genuss und den Einklang mit der Natur.

Domicil, Angelika Boesch: Sie sprechen von Wildpflanzen, nicht von Kräutern.

Meret Bissegger: Wildpflanzen umfassen ein viel grösseres Spektrum. Kräuter sind nur die aromatischen Pflanzen. Im Frühling ist die grosse Zeit der Wildpflanzen wie z.B. Taubnessel, Lindenblätter, Sauerampfer, Spitzwegerich, Glyzinienblüten, japanischer Knöterich, Vogelmiere, Giersch, Bärlauchblüten, Robinien- und Löwenzahnknospen, Waldgeissbart, Glaskraut, Wicke, Gundelrebe, Fetthenne, Margritli, wilder Nüsslisalat, Knoblauchrauken, Wildlauch, Spitzwegerich, Breitwegerich, Veilchen ... Man kann damit Salate zubereiten, oder sie kochen, anreichern mit Blüten, aromatisieren mit Gewürzen, oder aus Veilchen Sirup machen.

Was braucht es beim Wildpflanzensammeln?

Zuerst braucht es entweder lange Fingernägel, eine Schere oder ein Messer. Mit dem Daumnagel kann man am

ehesten spüren, wie zart die Pflanze ist. Dann braucht es Geduld, Umsicht und Sorgfalt. In meinen Kursen geht man hinaus ins Grüne. Ich nenne meinen Kursteilnehmenden die botanischen Namen, mache sie auf die Eigenschaften einer Pflanze aufmerksam und empfehle, das Gelernte immer wieder zu memorieren, damit sie das Grünzeug in allen Stadien wieder erkennen und benennen können.

Der sorgsame Umgang mit der Natur ist Ihnen wichtig.

Wir Menschen schaffen es immer wieder, Sachen auszurotten. Deshalb sage ich in meinen Kursen immer wieder, dass man nur so viel sammeln soll, wie man braucht. Und je seltener eine Pflanze ist, umso sorgfältiger sollte man vorgehen. Auch von kräftig schmeckendem Grünzeug braucht es wenig. Man muss ein Gespür für das Gleichgewicht der Natur entwickeln.

Wenn Sie Wildpflanzen sammeln, haben Sie dann bereits Rezepte dafür im Kopf?

Nein, zuerst gibts in der Küche eine grosse Auslegeordnung mit nochmaligem Memorieren der Namen und Eigenschaften. Erst dann gehen wir ans Rezepte Ausknobeln, ans Zubereiten und Kochen.



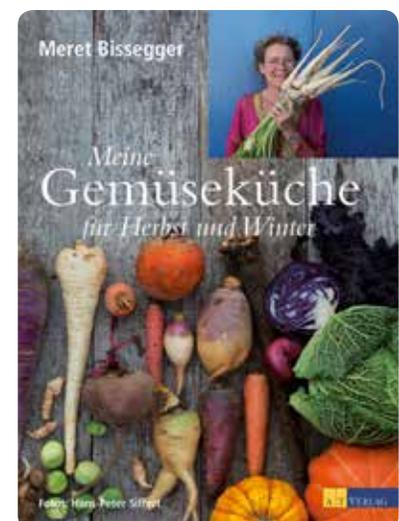
© Hans-Peter Siffert – weinweltfoto.ch

Spriessende Blütenstände – hier Wiesen-Bärenklau (*Heracleum sphondylium*) – sind zum Reinbeissen, findet Meret Bissegger.

Literatur von Meret Bissegger

- Meine wilde Pflanzenküche. Bestimmen, Sammeln und Kochen von Wildpflanzen. 320 Seiten, mit zahlreichen Fotos von Hans-Peter Siffert. AT Verlag, 5. Auflage 2012. Abbildung auf Seite 16.
- Meine Gemüseküche für Herbst und Winter. Rezepte für die kalte Jahreszeit. Mit zahlreichen Fotos von Hans-Peter Siffert. Ca. 360 Seiten. Erscheint voraussichtlich im Oktober 2014 im AT Verlag.
- Meine Gemüseküche für Frühling und Sommer. Erscheinungstermin noch nicht bekannt.
- Küche der vier Jahreszeiten. NZZ Format 2011, mit DVD.

Meret Bissegger, Cucina Naturale, Casa Merogusto, 6713 Malvaglia, TI
www.meretbissegger.ch – hier finden Sie Informationen über Kurse und Tavolatas.



Kommt Genuss vor gesundheitlichen Überlegungen?

Selbstverständlich. Ich bin Köchin aus Leidenschaft und keine Gesundheitsfanatikerin. Ich bin auch keine Vegetarierin. Ein- bis zweimal pro Woche etwas Fleisch geniesse ich sehr. Allerdings muss es aus guter Bio-Tierhaltung und aus der Region kommen.

Ungefähr Mitte Juni ist die Wildpflanzenzeit vorbei. Lehnen Sie sich dann zurück und erholen sich vom strengen Frühling?

Oh nein. Dann freue ich mich auf das frische Sommergemüse, auf die ersten zarten Kefen, auf Zuchetti und ihre Blüten, auf Patissons, Tomaten,

Krautstiele, Auberginen, Peperoni, Bohnen ...

Ziehen Sie all diese Sommergemüse in Ihrem Garten?

Mein eigener Garten ist ziemlich klein. Hier wachsen nur aromatische Kräuter – Rosmarin und Thymian, Salbei, Lavendel und Oregano, Basilikum, Minze, Boretsch und Unkräuter wie Brennnessel oder weisse Melde und Portulak. Das Gemüse besorge ich bei regionalen Bio-Produzenten.

Was gibts bei Ihnen im Herbst?

Kastanien und viel, viel Kürbis, in allen Farben und Formen, Geschmacksrichtungen und Beschaffenheiten, ge-

koht, gedämpft und gebraten, allein oder zusammen mit andern Gemüsen, nature oder gewürzt – mit heimischen Kräutern, orientalischen oder asiatischen Gewürzen.

Wirds dann im Winter ruhiger?

Dann kommen die Wintergemüse: Federkohl, Rosenkohl, Pastinaken, Lauch, Kardy, Topinambur, Rotkabis, Randen, Schwarzwurzeln ... aus denen man herrliche Gerichte zaubern kann.

Und meist kommen im Januar bereits die ersten zarten Wildpflanzen – der Rhythmus der Jahreszeiten beginnt von Neuem. ■ ab

Brennnessel – *Urtica dioica*

«Keine Angst davor», schreibt Meret Bissegger, «der Hautkontakt regt die Blutzirkulation an, und früher oder später vergeht der Schmerz.»

Man pflückt die jungen Triebe der Pflanze, das heisst die oberen Spitzen. Nach jedem Schnitt treibt sie neu aus, sodass man sie fast das ganze Jahr pflücken kann.

Man verwendet sie vor allem gekocht als vorzüglichen Spinat (so stechen die Blätter auch nicht mehr). Für den rohen Genuss müssen die Blätter sehr fein geschnitten oder mit einem Nudelholz gut gewalzt werden. Die Blüten sind ebenfalls roh oder gekocht essbar, ebenso die Samen, die man rösten kann.

Brennnessel-Butter

- 150 g weiche Butter, mit einer Gabel einige Minuten schlagen
- 1 TL feinen Senf, dazugeben und gut vermischen
- 1 TL Kräutermeersalz
- 2 Handvoll Brennnesselblätter

Die gut abgetrockneten Blätter mit einem scharfen Messer sehr fein schneiden, mit der Butter vermengen und sofort auf Brot oder Crackern servieren.

Tipp: Die Brennnesselbutter nicht zu lange im Voraus zubereiten, da sie sonst einen unangenehmen Geschmack annimmt.

Fotos © Hans-Peter Siffert – weinweltfoto.ch



So werden Brennnesseln gerettet



Balkon-Paradies

Auf ihrem Balkon wachsen Geranien, Rosen, Augentrost – gelbe, rosa, blaue Blumen. Verena Hari, 85, pflegt liebevoll ein buntes Paradies.

Verena Hari hat lange nach einer Bleibe im Alter gesucht. Gefunden hat sie, was sie sich gewünscht hat: eine geräumige Zwei-Zimmer-Wohnung mit einem grossen Balkon und einer sensationellen Aussicht im siebten Stock des Domicil Selve Park in Thun. Am 2. August 2013, einen Tag nach der Eröffnung, ist sie da eingezogen und fühlt sich seitdem rundum wohl.

Aufgewachsen ist sie in Interlaken. Der Vater war Schlosser und lange arbeitslos. Die junge Frau erlernte den Schneiderinnenberuf. Nach der Lehre arbeitete sie bei Rüfenacht und Heuberger in Bern, wo sie vor allem Umänderungen machte. Aber nicht nur: In dieser Zeit nähte sie für sich eine Berner Tracht. Und sie schneidert auch heute noch gerne.

Ihr Mann, der vor vier Jahren verstorben ist, stammte aus Kandersteg und arbeitete bei der BLS. Sie hatten gemeinsam zwei Töchter, die heute beide im Berner Oberland wohnen – Grund genug für Verena Hari, vom Berner Burgfeld, wo sie 57 Jahre gelebt hatte, nach Thun zu ziehen. Zudem hat sie in Kandersteg immer noch Wohnrecht in einem kleinen Häuschen mit Garten.

Der Balkon-Garten

Verena Hari liegt das Gärtnern im Blut. Sie half bereits ihren Eltern im Garten und später hatte dann sie einen grossen Schrebergarten in Bern. Heute pflegt sie den Kandersteger Garten und die Blumen auf ihrem Balkon im Selve Park in Thun.

Luxuriöse zwölf Quadratmeter gross ist ihr Balkon im siebten Stock. Hier hat sie viele bunte Blumen in Kübeln,

Töpfen und Schalen. Einige Balkonpflanzen hat sie dieses Jahr direkt im Selve Park gekauft. Marc Krebser, der technische Leiter, organisierte im Mai für die Bewohner und Bewohnerinnen einen Blumen-Märit und brachte die eingetopften Pflanzen auf Wunsch direkt auf die Balkone der Senioren.

Wenn Verena Hari auf ihrem Balkon sitzt, geniesst sie nicht nur die Blumenpracht, sondern auch die atemberaubende Aussicht: Das Schloss Thun, Eiger, Mönch, Jungfrau, der Niesen liegen auf Augenhöhe. Wirklich – ein traumhaftes Balkon-Paradies. ■ ab



Verena Hari in ihrem Balkon-Paradies

Gepflegter Wildwuchs

Auf 400 Quadratmetern grünt und blüht es im Domicil Elfenau. Murat Kalkan und einige Freiwillige pflegen hier liebevoll einen Naturgarten.



Murat Kalkan im Naturgarten

Wo früher Gemüse und Schnittblumen für den Betrieb gezogen wurden, wird der Natur die Fläche zurückgegeben. «Hier ist gut zu sehen, was mit einem Stück Land passiert, das in Ruhe gelassen wird», sagt Murat Kalkan. Wildkräuter, schöne Unkräuter, Heilpflanzen, Büsche wachsen, Winden und Brombeeren wuchern, wilde Rosen blühen, Bienen fliegen, Vögel singen, Käfer krabbeln, Eidechsen sonnen sich – es krecht und fleucht, dass es eine wahre Freude ist.

«Es herrscht hier aber keine Anarchiezone», betont Murat Kalkan. Freunde von Dirk Diemel, dem Menhir-Buchhändler, haben mit dem Projekt vor einigen Jahren begonnen. Sie und Murat

Kalkan pflanzen und pflegen nun in ihrer Freizeit diesen Mikrokosmos – mitten in einem Quartier mit gestutzten Rasenflächen, akkurat geschnittenen Bäumen und Büschen und edlen Kulturpflanzen.

Murat Kalkan, ursprünglich Hochbauzeichner, hat einige Jahre als Gärtner gearbeitet und ist heute hauptberuflich Leiter technischer Dienst im Domicil Egelmoos, wo ihm auch der grosse Rosengarten anvertraut ist. Zusammen mit Freiwilligen sorgt er im Domicil Elfenau für gepflegten Wildwuchs. Unter gepflegt verstehen die Hobbygärtner aber nicht etwa kultiviert. Sie geben der Natur einen weiten Rahmen, sorgen aber dafür, dass eingeschleppte Pflan-

zen, wie z.B. die Goldrute, nicht wuchern und die Wildpflanzen ersticken.

Was ist schön?

«Ein Naturgarten regt immer zu Diskussionen an», bemerkt Murat Kalkan, «z.B. über Schönheit und Nutzen.» Aber darum gehe es nicht: «Es geht ums Staunen, ums Beobachten der Vielfalt von Flora und Fauna auf kleinstem Raum und um Empfindungen. Viele Bewohner und Bewohnerinnen sind berührt von diesem Garten», sagt er.

Das Domicil Elfenau ist ein Kompetenzzentrum für an Demenz erkrankte Menschen. «Ihnen tut dieser Garten gut», betont Murat Kalkan überzeugt. ■ ab



■ 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, Geschäftsführer, Scheibenstrasse 33, 3600 Thun, Tel. 033 224 06 00, E-Mail: alexander.fiechter@domicilbern.ch

Tag der offenen Tür:
Sa. 27. Sept., 10 bis 15 Uhr
Besichtigung:
Jeden Mittwoch 14 Uhr

Das Leben ist wie eine Kommode



Rosa Bättig an ihrer «Gomode» mit den vielen «Fächli» – als Sinnbild ihres Lebens.

In den 92 Jahren ihres Lebens hat sie viel erlebt – «Gfröits u Ugfröits», wie Rosa Bättig sagt. Sie hat die vielen Erinnerungen in kleine berndeutsche Geschichten gefasst und festgehalten.

«Meine erste Geschichte habe ich vor vielen Jahren geschrieben», erzählt Rosa Bättig schalkhaft, «als ich zu einem Familienfest eingeladen war, kein Geld hatte und trotzdem ein Geschenk mitbringen wollte.» Sie hatte sich an ihren Schreibtisch gesetzt, geschrieben und ihrem Verwandten die Geschichte geschenkt. «Er hat sich darüber richtig gefreut», sagt sie. Seitdem sind viele, viele kurze und lange Erzählungen an ihrer «Gomode» entstanden. Hier hat sie auch eine Geschichte geschrieben, die sinnbildlich für ihr Leben ist: «Gedanke». Im Gespräch hat Rosa Bättig die Sinnbilder verdeutlicht.

Rosa Bättig: «Ds Läbe u ds Alter chunnt mer mängisch vor wie ne Gomode mit vielne Schublade.»

In ihrem Zimmer in der Dependance Mon Repos des Domicil Ahornweg in der Länggasse steht tatsächlich so ein Möbelstück. Hier schreibt Rosa Bättig Briefe und ihre Geschichten. Sie hat dieses Möbel von ihrer Wohnung an der Waldheimstrasse, wo sie 57 Jahre lebte, ins Domicil gezügelt.

«I der ungerschte ligt es Bigeli mit schöne Erinnerige. Dert chönnt me stundelang tröime und verwyle.»

Rosa Bättig hatte eine glückliche Kindheit. Ihr Vater war Bereiter. Die Familie wohnte im Berner Oberland. Ferien verbrachten sie in einem uralten Bauernhäuschen oberhalb von Wattenwil – «Hogerferien», wie sie sagt. Später dann, als sie verheiratet war und Kinder hatte, war der Ferienort ein Sennhüttli im Kiental.

Nach einer Hausdienstlehre und einigen Jahren Arbeit in einem Kinderheim heiratete Rosa René Bättig. Er arbeitete bei der Bahn. Mit ihm hatte sie drei «gfröiti» Töchter. Es sind im Laufe der Zeit noch vier Grosskinder dazugekommen. Und in nächster Zeit wird sie Urgrossmutter.

Rosa Bättig hatte zeitlebens einen guten Draht zu Kindern. Lange Zeit wirkte sie als Tagesmutter und Kindermädchen. Zum einen oder zur andern dieser Anvertrauten hat sie noch immer eine gute Beziehung.

«I der mittlere Schublade wär de das drinne, wo me mängisch fasch nid ma ertrage, wos guet wär, we me der Schlüssu derzue scho e Chehr lang wyt furtgschosse hätt.»

Rosa Bättigs Mann starb bereits mit 50 Jahren, nach dem dritten Herzinfarkt. «Das war für mich und meine Kinder sehr schwer», sagt sie.

«Ds chlyne Schublädeli linggs sött me eifach ignoriere. Dert si nämlech alli üsi Näggeni und Bräschte drinne – und die warte nume druf, für eim z plage und z schigganiere.»

Eigentlich mag Rosa Bättig nicht über die Unpässlichkeiten des Alters reden. Die Schmerzen in ihrer Hüfte ignoriert sie. Über das künstliche Hüftgelenk und auch über ihre Herzoperation spricht sie ungern. Dann verrät sie ein Geheimnis: «I ha ja no mi treu Kolleg, dr Schpiegel.» Mit ihm redet sie. Und er gibt ihr mit feiner Stimme Antwort, ermutigt sie: «Nimms halt wies chunnt – la di nid la gheie», und manchmal sage er auch «mach nid so ne blöde

Gring», erzählt sie lachend. An Weihnachten vor einigen Jahren z.B. habe er ihr zugeflüstert: «Leg d Rotchrüzh a.» Und prompt sei sie gestürzt und habe dank dem «Kollegen» Hilfe holen können.

«Aber ds rächte Fächli, ja das Schublädli sött geng offe blybe. I das chame nid gnue dryfurgge, und der Inhalt dörf fräveli no obenuse hange. I hätt gärn, wes meh weder gfüllt wär mit Fröhlichkeit, mit Humor, mit frohem Muet, gueter Gsundheit, viel Läbesfröid – und was no wichtig wär: müglichscht kener Ussetzer im Oberstübli.»

Es ist weit offen, dieses «rächte Fächli». Mit klarem Kopf, fröhlich und witzig, aber auch nachdenklich, erzählt Rosa Bättig aus ihrem erfüllten und bewegten Leben. Sie hat es stets mit viel Zuversicht gemeistert. Ihr Humor und ihre Lebensfreude hat sie bewahrt bis ins hohe Alter – «ich habe immer etwas auf Lager». Im «Mon Repos» fühle sie sich glücklich und zufrieden. Es sei jetzt die Zeit, wo sie die Freiheit genieße und machen könne, was sie wolle, und keine Verantwortung mehr tragen müsse.

«So, und itze chunnt wieder d Marmorplatte obe uf d Gomode, u i Gedanke stelleni e wunderschöne Fäldbluemestruuss mit Margrite, Mohnblueme, Ankeblüemli, Chlepferhose, Esparsette, Chleblueme, Chirbele und Zittergras druf.»

Auf ihrer «Gomode» steht eine wunderschöne Rose. «Bei mir scheint immer die Sonne», sagt Rosa Bättig, «auch an einem trüben Tag». ■ ab

Garten – Wohnstatt der Seele

Lebensfreude, Lebenslust und Dankbarkeit strahlen aus dem Gesicht von Sr. Beatrice, wenn sie vor den zarten Blüten der Haferwurz steht. Die Benediktinerin betreut die Gärten im Kloster Fahr.

Schwester Beatrice ist Gärtnerin aus Leidenschaft. «Die Freude an der Natur haben mir meine Eltern in die Wiege gelegt», sagt sie. Sie stammt aus einer Thurgauer Bauernfamilie. Deshalb besuchte sie die Fahrer Bäuerinnenschule – und ist später wiedergekommen, ins Kloster am Rande der grossen Stadt Zürich. Seit vierzig Jahren ist sie nun Ordensfrau im Kloster Fahr – und Gärtnerin.

«Gärtnern», hält sie fest, «ist eine sehr meditative Arbeit.» Und manchmal sage sie: «Schau mal, lieber Gott, wie schön deine Haferwurz blüht.» Auch ihre Mitschwestern lieben die Gärten, in denen sie beten, meditieren und staunen können, aber auch Menschen «von draussen» begegnen, die ihnen die Welt ins Kloster bringen. Sr. Beatrice lässt der Natur viel Raum und schenkt so unzähligen Besuchern und Besucherinnen Stunden voller Poesie, Ruhe und Gelassenheit, bietet ihnen eine Wohnstatt für die Seele.



Im barocken Klostergarten werden Heil- und Küchenkräuter gezogen

Die Klostergärten

Der barocke Kräutergarten: Hier werden rund 30 verschiedene Heilkräuter und verschiedene Küchenkräuter gezogen. Sie werden zu Tees und Kräuterbränden verarbeitet und im Klosterladen angeboten, wie auch die Produkte aus dem Wein- und Obstgarten. Dann gibt es den Nutzgarten mit einem Treibhaus. Hier wachsen Gemüse und Beeren. Die Kräuterspirale ist von einer Trockenmauer umgeben

und ist zudem sehr dekorativ. Hier gedeihen Küchen-, Tee- und Heilkräuter. Im Hildegarten des Restaurants kann gegessen werden.

Und dann gibt es noch den Friedhofsgarten. Auf jedem der Gräber verstorbener Ordensfrauen stehen seltene gelbe Rosen. Im Frühjahr und Sommer blühen aber auch Begonien, Stiefmütterchen und Tulpen. Der Klausurgarten

ist den Ordensschwestern vorbehalten. Er ist für sie ein Ort des Gebetes, der Meditation, der Stille.

«Ora et labora – bete und arbeite, dieser benediktinische Leitsatz bettet mich ein in mein freundschaftliches Leben mit dem Orden und mit der Natur – das entspricht meiner Spiritualität», betont Sr. Beatrice. «Gärten sind eine Wohnstatt für die Seele.»



Sr. Beatrice, Ordensfrau und Gärtnerin



Die zarte Blüte der Haferwurz



Die Ordensfrauen erholen sich im Garten

Das Kloster Fahr

Das Kloster Fahr, gegründet 1130, liegt in einer aargauischen Enklave am Rande der Stadt Zürich. Es gehört zur Aargauer Gemeinde Würenlos und wird von der Zürcher Gemeinde Unterengstringen umgeben. Bahnstation ist Schlieren.

Im Kloster Fahr leben und arbeiten 23 Benediktinerinnen nach der Ordensregel des heiligen Benedikt – www.benediktiner.ch. Der klösterliche Alltag ist klar strukturiert – sieben gemeinsame Gebetszeiten zwischen 5.20 (Vigil) und 19.45 Uhr (Nachtgebet), Gottesdienste und persönliches Gebet wechseln mit Arbeit und Erholung ab.

Das Angebot des Klosters Fahr ist äusserst vielfältig: Kloster- und Gartenführungen, Konzerte, Kurse usw. werden angeboten. Informationen siehe www.kloster-fahr.ch. Zudem betreibt das Kloster eine Paramentenwerkstatt (Anfertigung von liturgischen Gewändern), einen Obstgarten, einen Weinberg, einen Bauernhof, diverse Gärten, einen Klosterladen (Wein, Kräuterbrände, Tee, Honig usw. – alles aus eigener Produktion) und das Restaurant «zu den Zwei Raben» mit grossem Garten. 2013 musste die 1944 gegründete renommierte Bäuerinnschule aus personellen und finanziellen Gründen geschlossen werden.

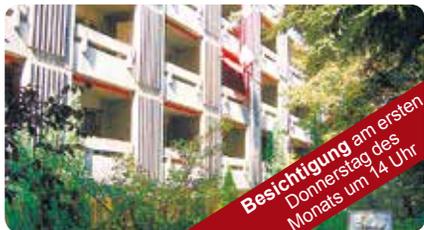
Das Kloster Fahr ist ein Ort der Begegnung und der Gastfreundschaft und ein beliebtes Ausflugsziel. Für Frauen, die im benediktinischen Tagesrhythmus Ruhe und Erholung suchen, stehen einfache Gästezimmer zur Verfügung.

Die Autorin Silja Walter lebte von 1947 bis zu ihrem Tod 2012 als Sr. Hedwig-Maria im Kloster Fahr. Ihre Bücher sind im Buchhandel und im Klosterladen erhältlich.

Literatur: Im Klosterladen findet man verschiedene Broschüren zur Ordensgemeinschaft, zu den Angeboten, zu den Gärten usw. Auch das neue Buch «Beruf Bäuerin – Frauen aus der Bäuerinnschule Kloster Fahr erzählen» ist erhältlich.

Kontakt: Kloster Fahr, Priorat
8109 Kloster Fahr, Tel. 043 455 10 40
info@kloster-fahr.ch ■ ab

Bern



Besichtigung am ersten
Donnerstag des
Monats um 14 Uhr

**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



Wiedereröffnung
September 2014

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



Besichtigung am
letzten Freitag des
Monats um 14 Uhr

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 15, 3123 Belp
Tel. 031 307 20 65, Fax 031 307 20 21
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



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 Efenau
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

Lassen Sie den Profi für sich kochen!

Der Mahlzeitendienst von Pro Senectute Region Bern liefert ein- bis zweimal wöchentlich gesunde und schmackhafte Mahlzeiten in Bern und Umgebung direkt nach Hause. Es kann ausgewählt werden zwischen normaler oder vegetarischer Kost, Diabetes- oder Schonkost, laktose- oder glutenfreien Menüs.

Die Preise variieren zwischen CHF 13.– und 15.– pro Mahlzeit, BezügerInnen von Ergänzungsleistungen profitieren von einer Vergünstigung.

Auskünfte, Menüpläne und Bestellungen erhalten Sie bei Domicil Cuisine, Mahlzeitendienst der Pro Senectute Region Bern,
Telefon 031 997 47 87,
E-Mail: cuisine@domicilbern.ch



Demenz Forum für Angehörige

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 an folgenden Daten statt:

Do., 4. September 2014, 18.30–20.00 Uhr
Kirchgemeindehaus Paulus,
Freiestrasse 20, 3012 Bern.

Mit Apéro und Gedankenaustausch im Anschluss.

Do., 11. September 2014, 18.30–20.00 Uhr
Domicil Kompetenzzentrum Demenz
Bethlehemacker, Kornweg 17, 3027 Bern.

Mit Apéro und Gedankenaustausch im Anschluss.

Kosten: CHF 10.– pro Person.

Weitere Infos und Anmeldung unter:

Tel. 031 307 20 65,

E-Mail: beratung.demenz@domicilbern.ch



DOCUPASS – Ihre Vorsorge für den Ernstfall

Einladung zur Informationsveranstaltung zum Vorsorgeauftrag, Patientenverfügung, Todesfallregelung, Verfügung verfassen und aufbewahren, Registrieren, Rechtsverbindlichkeit und Inkrafttreten der Verfügungen, Einbezug von Familien und Vertrauenspersonen.

Erica Stalder, Gerontologin, Pro Senectute Region Bern, zeigt Ihnen, wie Sie sich dem Thema annähern und mit dem DOCUPASS Ihr Selbstbestimmungsrecht wahrnehmen können. Sie beantwortet Ihre Fragen, auch während des anschliessenden, von Domicil offerierten Apéros.

Datum: Dienstag, 16. September 2014

Zeit: 17.00 Uhr bis zirka 19.00 Uhr (inkl. Apéro)

Ort: Domicil Schöneegg, Seftigenstrasse 111, 3007 Bern

Interessiert? Dann melden Sie sich bitte bis spätestens 5. Sept. 2014 telefonisch **031 307 20 20** oder per E-Mail **zeitung@domicilbern.ch** an. Sie erhalten kurz vor dem Anlass eine Bestätigung Ihrer Anmeldung. Die Platzzahl ist beschränkt.

Die Veranstaltung ist kostenlos. Der DOCUPASS kann zum Preis von CHF 19.– an der Veranstaltung gekauft werden.

Veranstaltungen

Mittwoch, 20. August, 14.30 Uhr

2. Erzählcafé zum Thema Blumen-, Rosen- und Schrebergärten, im Domicil Ahornweg

Samstag, 25. Oktober, 9.00 bis 17.00 Uhr

Herbstmarkt im Domicil Schwabgut

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

Mobil sein und bleiben

Mobilitäts- und Billettautomatenkurs

Erfahrene Instruktoressen zeigen Ihnen, wie Sie die Billettautomaten bedienen, wie der Libero-Tarifverbund funktioniert, welches Billett für Sie genau das richtige ist und wie Sie mit dem öffentlichen Verkehr sicher und selbstständig unterwegs sind. Organisiert wird der Kurs vom Büro für Mobilität in Bern.

Kurse in Bern

Donnerstag, 28. August, 25. September, 16. Oktober, jeweils 8.30 bis 12.00 Uhr, Raiffeisenbank Bern, Waisenhausplatz 26, Bern (Eingang Ecke Aarberggasse)

Kurs in Ittigen

Dienstag, 2. September 2014, 13.30 bis 17.00 Uhr, Restaurant Arcadia, Talgut Zentrum 34, 3063 Ittigen

Kurs in Bümpliz

Montag, 8. September 2014, 8.30 bis 12.00 Uhr, Domicil Schwabgut, Normannenstrasse 1, 3018 Bern

Kurs in Belp

Mittwoch, 17. September 2014, 8.30 bis 12.00 Uhr, BLS-Reisezentrum, Bahnhofplatz 6, 3123 Belp

Kurs in Köniz

Mittwoch, 8. Oktober 2014, 14.00 bis 17.15 Uhr, Residenz Vivo Köniz, Schlossstrasse 34, Restaurant Sinfonie, Saal Rondo

Kurs in Muri-Gümligen

Dienstag, 21. Oktober 2014, 14.00 bis 17.15 Uhr, Bärtschihus, Dorfstrasse 14, 3073 Gümligen

Anmeldung und Kosten:

Pro Senectute Region Bern, Bildung + Sport, Muristrasse 12, 3000 Bern 31, **Tel. 031 359 03 03**. Teilnehmerzahl begrenzt. Anmeldung obligatorisch. Kurskosten CHF 20.– pro Person. Der Praxisteil am Bahnhof findet draussen und bei jeder Witterung statt. Wetterfeste Kleidung wird daher empfohlen.

Kurs in Thun

Dienstag, 16. September 2014, 8.30 bis 12.00 Uhr, Domicil Selve Park, Scheibenstrasse 33, 3600 Thun

Anmeldung:

Pro Senectute Berner Oberland, 3601 Thun, **Tel. 033 226 70 70**
E-Mail: b+s.oberland@be.pro-senectute.ch,
Anmeldefrist: 2 Wochen vor Kursbeginn

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.

Das 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, Veronika Egger, Esther Flückiger, Brigitta Gasche, Dominique Imboden, Kurt Wegmüller. **Texte:** Angelika Boesch (ab), Esther Flückiger (ef). **Gestaltung:** Polyconsult AG, Bern. **Fotos:** Adrian Moser, Bildarchiv Domicil, Foto Titelseite: Hans-Peter Siffert – weinweltfoto.ch. **Druck:** DZB Druckzentrum Bern AG. **Mediendaten:** 190 500 Exemplare. Erscheint dreimal jährlich. Die Inhalte der Domicil Zeitung dürfen nicht ohne schriftliche Genehmigung des Herausgebers vervielfältigt oder verbreitet werden.

Fünf handsignierte Bücher von Meret Bissegger zu gewinnen

bei dieser Musik fällt Stillsitzen schwer	Laissez-schlechter Führungsstil		Fahr. von Benediktinerinnen bewohnt	unsere zweite Bundesrätin (I)		hat nun Wohnrecht im Park und im Graben	ehem. BE Regierungs- & Nationalrätin (I)	ist (wäre!) in vielen Pflanzen zu finden	6	Teil v. Natur & King Cole die Natur: zum ...!
Heiliges, Geistliches oder ein Gelenk						4	Stiller ... «Meine wilde Pflanzenküche (I)»			
Domicil: Kennzeichen alte Bäume im Park								2		
				«Singts uf em Schlehdom...»	10	vor lingue, bel und kini und o SRF .. de Lüt			Anfang und Ende des Alphabets	
Kub-, Dada-, Surrealismus Stationen d. span. Malers			1		wird oft mit Geranien & Petunien geschmückt		mässig, mild, halbherzig setzen, stellen oder?			11
Behausung, nicht nur von Vögeln	13	seit der Antike gilt: mens in corpore ...o		was in Bern die Stadt, ist in Zürich die ...		8				
Anhang zu Mutter, Lauf, Mahn oder Denk	so kann ein Getränk oder Ausspruch sein				den warfen die ... manen rätselhafter Piz				Hauptfigur in einem Buch von Felix Salten	
einzige Mehrfach-Nobelpreisträgerin (I)					3	Knäuel oder Klüngel Akz. in Weissbad				12
eines der häufigsten Wörter in Fahrplänen		7	solche Sprüche können sitzen				5			I = Initialen
Attraktion im Domicil Bethlehemacker									9	

Rätselautor: Edy Hubacher

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

Finden Sie das richtige Lösungswort, und mit etwas Glück gewinnen Sie das handsignierte Buch von Meret Bissegger «Meine wilde Pflanzenküche – Bestimmen, Sammeln und Kochen von Wildpflanzen» – siehe auch Seite 3.

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

Einsendeschluss: 3. Oktober 2014



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