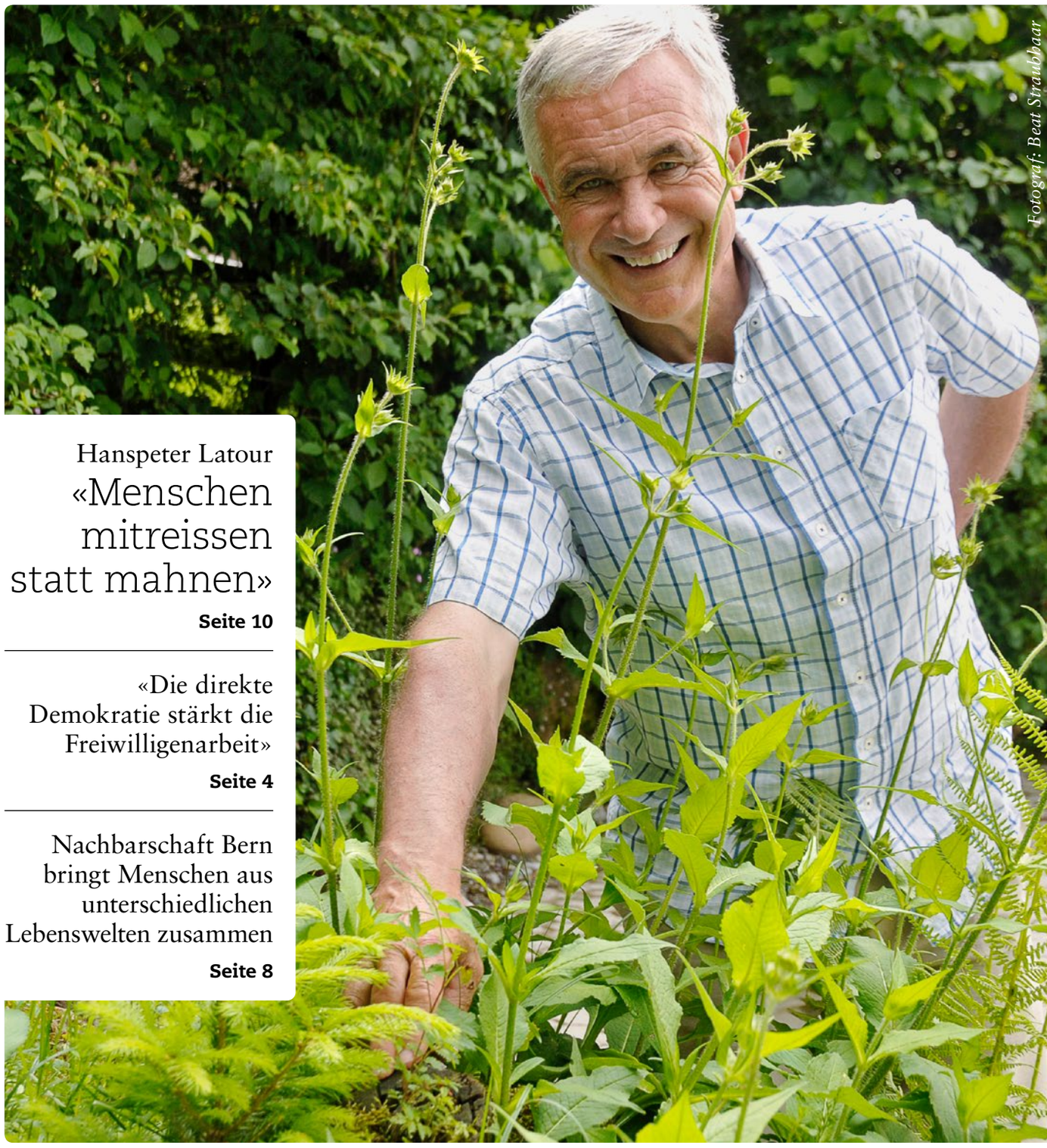
August 2022

Domicil
GUT BEGLEITET IM ALTER

Domicil Zeitung

Die erste Zeitung für Leben und Wohnen im Alter



Fotograf: Beat Straubhaar

Hanspeter Latour
«Menschen mitreissen statt mahnen»
Seite 10

«Die direkte Demokratie stärkt die Freiwilligenarbeit»
Seite 4

Nachbarschaft Bern bringt Menschen aus unterschiedlichen Lebenswelten zusammen
Seite 8

Rat und Tat in Ihrer Nähe

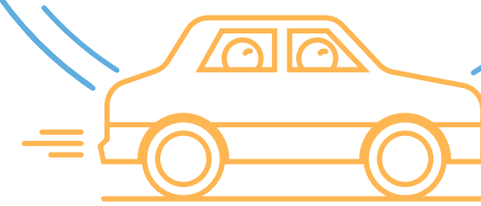
Wächst Ihnen der Garten über den Kopf? Ist Ihnen das Einkaufen zu beschwerlich geworden? Oder wären Sie manchmal froh um Hilfe bei Administrativem? In diesen und vielen weiteren Bereichen gibt es Organisationen, die Unterstützung anbieten. Auf den folgenden Websites finden Sie einfach und rasch die nötige helfende Hand.

prosenectute.ch/hilfen
Von der Reinigungshilfe bis zur Unterstützung beim Ausfüllen der Steuererklärung gibt es hier vielfältige Hilfs- und Freizeitangebote für Menschen im Alter. Und das überall, denn Pro Senectute ist im ganzen Kanton Bern präsent.

b-bern.ch/besuchsdienst
Beim Spazieren oder im Kino nicht allein sein, zusammen ein Spiel spielen und vieles mehr: All dies bieten Ihnen ausgebildete Mitarbeitende des Besuchsdienstes, einem Unterstützungsangebot des Blinden- und Behindertenzentrums Bern.

team-sunneschyn.ch
Das Team Sunneschyn ist vertraut mit den Alltagssorgen von älteren Menschen. Die Mitarbeitenden unterstützen mit praktischer Hilfe im Haushalt, leisten Gesellschaft zu Hause oder auf Ausflügen, fahren Sie zum Arzt und vieles mehr.

nachbarschaft-bern.ch
Hier wird nachbarschaftliche Hilfe unter Quartierbewohnenden in der Stadt Bern vermittelt. Um Angebote zu nutzen, klicken Sie auf den Button «Ich möchte Unterstützung». Die Seite bietet ausserdem viele weitere hilfreiche Links, auch für ausserhalb der Stadt Bern.



srk-bern.ch/unterstuetzung-im-alltag/im-alter
Das Schweizerische Rote Kreuz (SRK) bietet über diese Plattform Angebote, die Ihnen den Alltag erleichtern: vom Besuchs- und Begleitdienst bis zum Fahrservice.

entlastungsdienst.ch/bern/entlastung
Auf dieser Seite finden Sie unter dem Navigationspunkt «Unterstützung für mich» auf Sie anpassbare Betreuungs- und Entlastungsdienstleistungen. Wenn nötig auch kurzfristig.

Impressum

Herausgeberin: Domicil, Engehaldenstrasse 22, Postfach, 3001 Bern, Telefon 031 307 20 20, domicilbern.ch. Gesamtverantwortung: Stefanie Diviani. Redaktionskommission: Monika Buchs, Caroline Bühler, Stefanie Diviani, Brigitta Gasche, Stefanie Wirz. Texte: Stefanie Diviani (sd), Karin Meier (km), Claudia Weiss (cw). Korrektorat: Barbara Suter Ammann. Gestaltung: Polyconsult AG, Bern. Fotos: Alain Bucher, Adrian Moser, Jules Moser, Stefan Wermuth, Stockbild, Copyright-Vermerk und Bildarchiv Domicil. Druck: CH Media Print. Mediendaten: 237 000 Exemplare. Erscheint dreimal jährlich. Die Inhalte der Domicil Zeitung dürfen nicht ohne schriftliche Genehmigung der Herausgeberin vervielfältigt oder verbreitet werden.

Andrea Hornung
CEO

Ein Engagement, das sich lohnt

Die Schweiz hat eine lange Tradition in der Freiwilligenarbeit. In unserem Land engagieren sich laut dem Freiwilligenmonitor 2020 rund 39 Prozent der Bevölkerung über 15 Jahren formell in Vereinen oder Organisationen, in Kunst und Kultur oder im Sport. 46 Prozent der Bevölkerung leisten informelle Freiwilligenarbeit, indem sie zum Beispiel Betreuungs- und Pflegearbeit übernehmen und anderen Personen beistehen.

Eine Schweiz ohne Freiwillige ist kaum vorstellbar. Die Bereitschaft, Freiwilligenarbeit zu leisten, ist in unserer Gesellschaft nach wie vor vorhanden, jedoch haben sich die Erwartungen und Ansprüche der Freiwilligen verändert. Heute sind kurzzeitige und unverbindliche Einsätze gefragter als regelmässige, verbindliche Engagements.

Auch bei Domicil engagieren sich rund 400 Menschen auf verschiedenste Art. Sie helfen bei der Durchführung von Anlässen oder Ausflügen und verbringen mit unseren Bewohnerinnen und Bewohnern Zeit beim Spazieren, Spielen oder Kaffeetrinken. Für die Bewohnenden stellt ihr – oft langjähriges – Engagement eine unschätzbare Bereicherung dar: Die Freiwilligen bringen Abwechslung in den Alltag, können persönliche Wünsche – wie etwa das Vorlesen eines Buches – erfüllen und haben stets ein offenes Ohr und Zeit für ein Gespräch. Mit ihrem Dasein erhöhen sie die Lebensqualität der älteren Menschen.

Aus meiner eigenen freiwilligen Tätigkeit in einem Verein und zwei Stiftungen weiss ich, dass sich der Einsatz als Freiwillige auch für mich selbst lohnt: Ich erfahre viel Wertschätzung und Dankbarkeit, komme mit spannenden Menschen zusammen, wir haben viel Spass, ich kann meine sozialen Kompetenzen erhöhen und erfahre Sinnhaftigkeit bei dem, was ich tue.

Dass ein freiwilliges Engagement für beide Seiten erfüllend sein kann, lesen Sie auch in dieser Ausgabe der Domicil Zeitung. Sie erfahren zudem unter «Tipps», was es zu beachten gibt, wenn Freiwilligenarbeit geleistet wird und lesen in der «Galerie» von hilfreichen Angeboten, wenn Sie selber Unterstützung im Alltag brauchen.

Ich wünsche Ihnen eine bereichernde Lektüre.

«Eine Schweiz ohne Freiwillige ist kaum vorstellbar.»

© Quelle zvg.

Prof. Dr. Markus Freitag

ist Ordinarius und Direktor des Instituts für Politikwissenschaft der Universität Bern, wo er den Lehrstuhl für politische Soziologie innehat. In seiner Lehr- und Forschungstätigkeit beschäftigt er sich vor allem mit den politischen und sozialen Einstellungen und Verhaltensweisen der Menschen hierzulande und im internationalen Vergleich.

«Die direkte Demokratie stärkt die Freiwilligenarbeit»

Markus Freitag lehrt und forscht an der Universität Bern im Bereich Freiwilligenarbeit. Im Interview spricht er über deren Bedeutung in der Schweiz, die Motivation von Freiwilligen und die Unterschiede zwischen den Geschlechtern.

Sie forschen schon lange im Bereich Freiwilligenarbeit. Was sind Ihre wichtigsten Erkenntnisse?
Markus Freitag: Als Politikwissenschaftler interessiert mich, wie man mittels Politik das Freiwilligenengagement stimulieren könnte. Dazu gehört die Frage, ob ein starker Staat mit einem gut ausgebauten Sozialwesen förderlich oder schädlich für die Freiwilligenarbeit ist. Die meisten Analysen zeigen, dass Ersteres der Fall ist und der Wohlfahrtsstaat zur Förderung der Freiwilligenarbeit beiträgt. Ein zweiter Befund ist, dass die direkte Demokratie die Freiwilligenarbeit stärkt.

Im Jahr 2020 wurden in der Schweiz 619 Millionen Stunden Freiwilligenarbeit geleistet. Wie wichtig ist dieser Einsatz für unsere Gesellschaft?
Freiwilligenarbeit heisst, dass Arbeit unbezahlt verrichtet wird. Würde dies nicht geschehen, müsste man Menschen anstellen und entlöhnen. Bei einem Stundenlohn von 60 Franken käme man auf Ausgaben von rund 37 Milliarden Franken. Dies sind etwas mehr als 5 Prozent unseres Bruttoinlandprodukts. Damit wird deutlich, dass Freiwilligenarbeit eine grosse Bedeutung für unsere Gesellschaft hat. Sie ist sozusagen der soziale Kitt, der sie zusammenhält.

Welcher Typ Mensch trägt mit Freiwilligenarbeit zu diesem sozialen Kitt bei?
Die meisten Freiwilligen sind gut gebildet, sozial gut situiert, eher älter und Inländerin oder Inländer. Überdurchschnittlich viele Freiwillige leben in den ländlichen Regionen der Deutschschweiz. Dieses Profil ist über die Jahre relativ konstant geblieben. Dazu sind Frauen überwiegend im Privaten engagiert, was als informelle Freiwilligenarbeit bezeichnet wird. Männer hingegen sind mehrheitlich in der sogenannten institutionellen Freiwilligenarbeit in Vereinen, Behörden und Verbänden aktiv. Dieser Gegensatz beginnt sich abzuschwächen. Frauen leisten allerdings immer noch deutlich mehr informelle Freiwilligenarbeit als Männer.

Was bringt Menschen dazu, einen Teil ihrer Freizeit herzugeben?
Es gibt zwei Hauptmotive. Das eine ist der altruistische Wunsch zu helfen. Das andere ist egotaktischer Natur: Menschen engagieren sich, weil dies ihre persönliche Laufbahn fördert, etwa durch die Vergrösserung ihres

Netzwerks oder durch das Erlernen neuer Fähigkeiten. Bei den älteren Generationen ist die altruistische Motivation stärker, bei den jüngeren die egotaktische. In Umfragen geben Freiwillige sehr oft auch den Spass an der Freiwilligenarbeit als wichtigen Beweggrund an.

In welchen Bereichen sind Freiwillige besonders oft beziehungsweise selten anzutreffen?
Die meisten Freiwilligen engagieren sich in Sportvereinen und in kulturellen Vereinen wie zum Beispiel Chören oder Fasnachtscliquen. Am wenigsten Freiwilligenarbeit wird in der Politik geleistet. Der ohnehin hohe Verpflichtungsgrad der Freiwilligenarbeit ist dort noch ausgeprägter. Hinzu kommt, dass man sich öffentlich exponiert, in einem wettbewerbsorientierten Umfeld arbeitet und der Ton oft rau ist. Das schreckt viele Menschen ab.

Werfen wir einen Blick zurück: Wie hat sich die Freiwilligenarbeit in der Schweiz entwickelt?
Der Beginn der informellen Freiwilligenarbeit lässt sich schwer benennen. Derzeit ist nach den Angaben des Bundesamts für Statistik rund ein Drittel der über 14-Jährigen in diesem Bereich aktiv. Die institutionelle Freiwilligenarbeit begann spätestens Mitte des 18. Jahrhunderts mit der organisierten Armenpflege. Verlässliche Daten gibt es aber erst seit 1997. Seit damals ist die Anzahl der formell Freiwilligen laut den Daten des Bundesamts von 27 auf 16 Prozent gesunken. Allein die Corona-Pandemie hat einen Rückgang von beinahe vier Prozentpunkten gebracht. Ob dies eine temporäre Entwicklung ist, muss sich erst noch zeigen.

Die Pandemie hat der Schweiz auch einen Digitalisierungsschub verliehen. Wie wirkt sich dieser auf die Freiwilligenarbeit aus?
Durchaus positiv, wie wir in unserer Forschung herausgefunden haben. Die Digitalisierung bietet gute Möglichkeiten zur Vernetzung und zum ortsungebundenen Arbeiten, was auch von älteren Menschen geschätzt wird. Zudem animiert die Digitalisierung Menschen zur Freiwilligenarbeit, die nicht dem klassischen Profil dafür entsprechen. ■ *km*

Informelle Freiwilligenarbeit wird grösstenteils von Frauen geleistet.

7 Tipps für ein gelungenes Freiwilligen-Engagement

1. **Bestimmen Sie Ihr Thema:** Möchten Sie sich im karitativen oder ökologischen, im sportlichen oder kulturellen, im politischen oder bildenden Bereich engagieren?

2. **Wählen Sie die passende Form:** Streben Sie ein gewähltes Ehrenamt in einem Verein oder in einer Stiftung an, möchten Sie in einer Organisation, einer Institution oder einer Kirchgemeinde bzw. Pfarrei mitwirken oder unkompliziert in der Nachbarschaft Hand anlegen?

3. **Machen Sie sich Gedanken zu Ihrem neuen Umfeld:** Suchen Sie Kontakt mit Kindern, älteren Menschen, solchen mit Migrationshintergrund oder sozial Benachteiligten? Oder würden Sie sich lieber für Tiere, die Umwelt oder das Klima einsetzen?

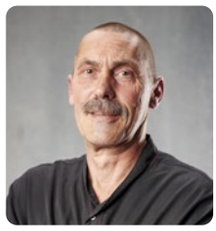
4. **Prüfen Sie, ob Sie eher Know-how weitergeben oder Neues lernen möchten:** Ist es Ihnen wichtig, Ihr Fachwissen zu teilen? Oder möchten Sie zur Abwechslung etwas tun, das gar nichts mit Ihrem Arbeitsleben zu tun hat?

5. **Klären Sie Ihre Ressourcen:** Wie viel Zeit pro Woche möchten Sie investieren? Wie viel Energie besitzen Sie? Sind Sie für den geplanten Freiwilligeneinsatz psychisch stabil genug? Für wie lange wollen Sie sich verpflichten?

6. **Werden Sie sich Ihrer Erwartungen an eine Gegenleistung bewusst:** Wie viel Unterstützung wünschen Sie sich für Ihren Freiwilligeneinsatz? Welche Möglichkeiten zur Weiterbildung und zum Erfahrungsaustausch sind für Sie wichtig?

7. **Schlafen Sie noch einmal drüber:** Hören Sie sich bewusst im Bekanntenkreis um, lesen Sie Erfahrungsberichte im Internet und überstürzen Sie nichts.

Die Tipps entstanden in Zusammenarbeit mit Lukas Niederberger, Geschäftsleiter der Schweizerischen Gemeinnützigen Gesellschaft SGG.
sgg-ssup.ch



Dieses Rezept präsentiert Ihnen Werner Liebi,
Küchenchef Domicil Steigerhubel

Schnell, leicht und farbenfroh

«Im Sommer mag meine Familie gern ein leichtes Essen. Dieser erfrischende Salat ist deshalb bei uns sehr beliebt. Er ist zudem in kurzer Zeit zubereitet und gefällt wegen der bunten Farbmischung. Ohne Pouletstreifen eignet sich der Sommersalat auch als Beilage zu einer Grillade. Unverzichtbar ist das Pizzabrot: frisch zubereitet ist es meistens schon vor dem Essen zur Hälfte verzehrt.»

Sommersalat mit Poulet an Sweet Thai Chili Sauce und Pizzabrot

Für 4 Personen

Sommersalat

Je 1	Kopfsalat, Eisbergsalat, Lollosalat	Die Salate waschen und rüsten.
1	Salatgurke (klein)	Die Gurke und die Zwiebel, die Peperoni und Tomaten sowie die Melonen in Würfel schneiden. Die Kräuter fein hacken und die Nektarinen in Schnitze schneiden. Alles zur Seite stellen.
2	Peperoni	
2	Tomaten	
1	Zwiebel	
300 g	Galiamelone	
300 g	Wassermelone	
etwas	Petersilie oder andere Kräuter	
2	Nektarinen	
4	Pouletbrüstli, in Streifen geschnitten	Die Pouletstreifen würzen und in der Pfanne kräftig anbraten. Die Sweet Thai Chili Sauce beifügen und weiter braten. Anschliessend die Sojasauce beifügen und einkochen bis die Pouletstreifen einen schönen Glanz bekommen.
wenig	Salz, Pfeffer, Currypulver	**Anrichten**
50–80 g	Sweet Thai Chili Sauce	Den Blattsalat auf einem Teller anrichten und die verschiedenen geschnittenen Zutaten auf dem Salat verteilen. Die gebratenen Pouletstreifen und die Nektarinen erst am Schluss über den Salat verteilen. Mit den fein gehackten Kräutern den Salat garnieren. Als Salatsauce eignet sich je nach Geschmack eine Vinaigrette, eine italienische oder französische Sauce.
50 g	Sojasauce	

Pizzabrot mit Knoblauch

175 g	Mehl	Mehl, Hefe, Salz, Zucker und Olivenöl mischen. Das Wasser zugeben und alles zu einem Pizzateig mischen. Den Teig 20 bis 30 Minuten ruhen lassen.
7 g	Hefe	
6 g	Salz	
1 Prise	Zucker	
1 TL	Olivenöl	Nach der Ruhezeit den Teig zu einer Pizzaform bearbeiten (z. B. mit einem Teigroller). Den Teig leicht einschneiden und mit Olivenöl und Knoblauch bestreichen. Anschliessend die Kräuter darüber verteilen. Das Pizzabrot im Ofen bei 190 Grad ca. 15–20 Minuten backen.
200 ml	Wasser	
1 Zehe	Knoblauch, gepresst	
etwas	Rosmarin und Thymian, fein gehackt	

Nachbarschaft Bern bringt Menschen aus unterschiedlichen Lebenswelten zusammen

Die rund 200 Freiwilligen von Nachbarschaft Bern unterstützen Menschen in ihrem Alltag. Ruth Zürcher ist eine der Personen, die sich engagieren.

Einmal pro Woche macht sich Ruth Zürcher auf den Weg zu ihrem Freiwilligeneinsatz.

Einmal in der Woche setzt Ruth Zürcher ihre Brille auf, nimmt ihre Tasche und macht sich von ihrer Wohnung im 16. Stock in Bern-Bethlehem auf den Weg zu einer Frau. Die beiden leben nur einen Spaziergang voneinander entfernt und doch in verschiedenen Welten. Ruth Zürcher ist seit einem Jahr pensioniert, «glücklich ledig» und geniesst ihre Freiheit. Auf ihrem Balkon wachsen Küchenkräuter und essbare Blüten, auf ihrem Bücherregal stehen Krimis, und ihre Ferienpläne sind gemacht: Frankreich, Dänemark und Spanien will sie dieses Jahr bereisen. Die andere Frau ist Mitte 40. Sie ist Schweizerin mit Migrationshintergrund, arbeitet Teilzeit und bezieht eine Teil-IV-Rente. Eines ihrer Interessen gilt Vitaminen, Mineralstoffen und allem, was zu einer gesunden Ernährung gehört. Ihre Deutschkenntnisse reichen jedoch nicht aus, um alle Fachbegriffe in den Sachbüchern zu verstehen, die sie sich besorgt hat. Hier kommt Ruth Zürcher ins Spiel: In der gemeinsamen Lektüre erklärt sie der Frau die Bedeutung der Wörter, die dieser fremd sind. Ruth Zürcher hat zwar die meiste Zeit in der Buchhaltung gearbeitet und bezeichnet sich selbst als «Zahlenfreak». Ihre KV-Lehre absolvierte sie jedoch bei einer Krankenkasse. Dort wurde sie mit der medizinischen Terminologie vertraut, die auch in der Ernährungswissenschaft verwendet wird.

Hilfe aus der Nachbarschaft

Dass die beiden Frauen einander kennengelernt haben, verdanken sie Nachbarschaft Bern. Dort werden Freiwillige mit Menschen aus dem Quartier bekannt gemacht, die aus irgendeinem Grund Unterstützung benötigen. Die Idee dahinter ist, nachbarschaftliche Beziehungen zu fördern, damit Menschen mit Schwierigkeiten im täglichen Leben möglichst gut in ihrem Wohnquartier aufgehoben sind und dort Sozialkontakte pflegen. Nachbarschaft Bern trägt somit auch dazu bei, dass ältere Menschen möglichst lange zuhause wohnen können. «Wir sind ein wichtiges Stück in einem Puzzle, zu dem auch Organisationen wie die Spitex oder Pro Senectute gehören», meint Simone Stirnimann. Sie ist die Projektleiterin von Nachbarschaft Bern und hat das Angebot aufgebaut. Es wird von der Vereinigung Berner Gemeinwesenarbeit VBG getragen und von der Stadt Bern finanziert. 2016 startete es als Pilotprojekt im Stadtteil Mattenhof-Weissenbühl, danach wurde es Schritt für Schritt um die anderen Stadtteile erweitert.

Rund 140 Frauen und 60 Männer engagieren sich mittlerweile als Freiwillige in ihrem Quartier. Die Einsätze dauern maximal drei Stunden pro Woche und erfolgen in einem Umkreis von 15 Gehminuten. «Anders als erwartet, beteiligten sich vor allem zu Beginn vorwiegend 20- bis 40-Jährige», sagt Simone Stirnimann. Sie führt dies in erster Linie auf die erfolgreiche Werbekampagne zurück, die insbesondere junge Menschen angesprochen habe. Die Einsätze seien sehr unterschiedlich: «Ältere Menschen suchen meist jemanden, der sie zu Terminen, auf Spaziergänge oder zum Einkaufen begleitet. Einige wünschen sich auch, dass jemand für sie einkauft. Diese Aufgabe erledigen meist Berufstätige, weil sie dies auf dem Nachhauseweg tun können», erläutert Simone Stirnimann. Sporadisch melde sich auch jemand, der erste Gehversuche im Internet machen möchte. Die Bedürfnisse unterschieden sich von Stadtteil zu Stadtteil. In Bern West zum Beispiel sind viele Menschen mit Migrationshintergrund zuhause. Dort seien vor allem Sprachtandems für Erwachsene und die Begleitung von Kindern und Jugendlichen gefragt, die Schwierigkeiten mit dem Schulstoff und den Hausaufgaben haben.

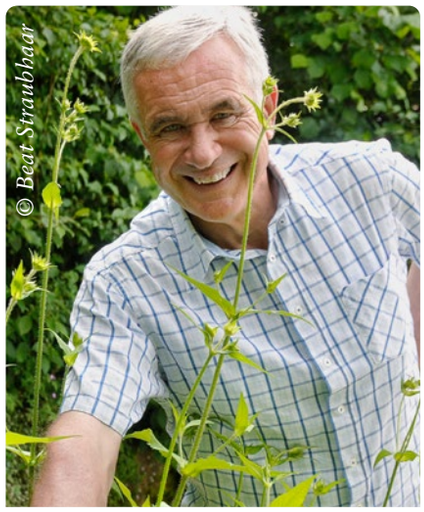
Ruth Zürcher wohnt im 16. Stock in Bern-Bethlehem.

Mit einem europäischen Preis ausgezeichnet

«Nachbarschaft Bern ist etwas sehr Verbindendes. Wir bringen Menschen unterschiedlicher Generationen und Nationalitäten zusammen, die aufgrund ihrer Lebenswelt sonst keinen Kontakt hätten», ist Simone Stirnimann überzeugt. Das Konzept kommt an: Nachbarschaft Bern hat in der Kategorie Gemeinschaft den europäischen Preis «Innovation in Politics Awards 2021» gewonnen.

Auch Ruth Zürcher erlebt die Tätigkeit für Nachbarschaft Bern als bereichernd: «Die Zusammenarbeit mit der Frau, die ich begleiten darf, ist hervorragend. Wir sind dazu übergegangen, uns vor der Lektüre erst zu unterhalten. Zur Sprache kommen auch lebenspraktische Themen wie die Bestellung eines Betreibungsregisterauszugs. Es freut mich, dass mein Gegenüber so viel Vertrauen zu mir hat und ich sie im Alltag unterstützen kann», sagt Ruth Zürcher. Die Treffen sind jedoch nicht nur von ernsten Themen geprägt: Die zwei Frauen verstehen sich so gut, dass es bei den Begegnungen auch immer etwas zu lachen gebe. ■ *km*

Engagiert im Quartier
Wenn Sie sich für eine Freiwilligenarbeit bei Nachbarschaft Bern interessieren, finden Sie auf **nachbarschaft-bern.ch** oder unter 031 382 50 90 (Montag bis Donnerstag) weitere Informationen. Auch Domicil ist in den Quartieren Berns sowie an weiteren Standorten verankert und benötigt Freiwillige. Mehr erfahren Sie auf **domicilbern.ch/freiwillige.** Wir freuen uns über Ihre Kontaktaufnahme.



Hanspeter Latour

ist am 4. Juni 1947 in Thun zur Welt gekommen und aufgewachsen. Der Torhüter und Fussballtrainer arbeitete als Laborant, bis er mit 41 Jahren vom FC Solothurn als Profi-Trainer angestellt wurde. Seine kernigen Sprüche als Trainer und Fussballexperte sowie Auftritte in diversen Sendeformaten von SRF machten ihn zur Kultfigur. Seit der Pensionierung nutzt er diese Bekanntheit, um möglichst vielen Menschen seine Freude an Natur und Artenvielfalt nahezubringen. Mit seiner Frau Thilde Latour hat er zwei Kinder, Sohn Yves, 45 und Tochter Jeanine, 42. Jetzt, mit 75 Jahren, will er definitiv kürzertreten, um mehr Zeit für sie und seine drei Enkelkinder zu haben. Und natürlich für seinen Naturgarten.

Menschen mitreissen statt mahnen

Packt Ex-Fussballtrainer Hanspeter Latour etwas an, tut er es mit Begeisterung. So ist ihm auch der Schritt in die Pension gut gelungen: Heute engagiert er sich mit Herzblut für die Natur.

Ob der Schadaupark neben dem Thuner Hotel Seepark ein bisschen zu geputzt ist? Hanspeter Latour schaut aufmerksam hin und nickt: Ja, ein Streifen Wildblumenwiese am Rand der Rasenfläche käme der Artenvielfalt sehr zugute. «Aber schauen Sie, das Gebüsch hier ist prima für die Vögel, und dort vorne beginnt der neue Pflanzenlehrpfad.» Die Rasenfläche dazwischen, auf der die Leute picknicken, spielen und die Natur geniessen können, passt für ihn ins Ganze: «Ich bin für Kompromisse, alles soll nebeneinander Platz finden.»

Seit seiner Pensionierung engagiert sich der ehemalige Fussballtrainer mit Herzblut für die Vielfalt der Natur. Sein Credo ist dasselbe geblieben: Mitreissen statt mahnen. Lieber lobt er den Wert der Biodiversität, statt vor der Klimakrise zu warnen. Wegen seiner impulsiven Äusserungen wie «Herr Meier, das isch doch e Gränni!» wurde Hanspeter Latour als Fussballtrainer berühmt. Später wurde er gerne für Vorträge zu Führung und Motivation gebucht. Inzwischen, sagt er mit seinem verschmitzten Lächeln, habe die zweite Halbzeit begonnen.

Hanspeter Latour fotografiert in seinem Naturgarten alle Tiere von der Rüebliraupe bis zum Fuchs.

Er reist immer noch häufig und hält Vorträge, mittlerweile hält er sie aber über seine andere Leidenschaft, die Artenvielfalt. Nach wie vor redet er blumig, und sein Wissen ist inzwischen so imposant, dass ihn die Insektenforscher ebenso schätzen wie die Ornithologinnen. Manchmal spricht er auch in Alterszentren. Und soll er für eine Sendung auf SRF einer jungen Wohngemeinschaft helfen, den Garten naturnah umzugestalten, ist er sofort dabei. «Das öffnet die Welt», freut er sich. Und das sei, was im Leben zähle: «Erlebnisse, Begegnungen und Leidenschaft».

Eichhörnchen auf einem Ahornbaum.

Fussball für alle – Biodiversität auch

Was als Knick in seinem Werdegang scheinen könnte, ist für Hanspeter Latour ein fliessender Übergang. Die Leidenschaft für die Natur hatte er schon als Bub von seinem Vater mitbekommen, und als Fussballtrainer zog er oft Beispiele aus der Natur bei, um seine Spieler zu motivieren: «Schaut, diese Pflanze schafft es sogar durch den Beton – nehmt euch den 'zähen Cheib' zum Vorbild.» Und nach einem Match führte er seine Mannschaft durch Pärke zum «regenerativen Laufen» und erklärte ihnen Vögel und Bäume. «Den vergebenen Penalty haben sie vielleicht vergessen», sagt er, «aber die Namen der Bäume sind vielen geblieben».

Die Freude am Fussball und an der Natur ist für Latour gut vereinbar: «Fussballbegeisterung zieht sich quer durch alle Gesellschaftsschichten hindurch. Bei der Biodiversität sollte das auch so sein.» Sieht er wie bei einem Schulhaus ein Starenkasten hingehängt wird, freut er sich daher unbändig: «Stellen Sie sich vor, wie das die Kinder prägt wenn sie beobachten können, wie Stareneltern ihre Jungen aufziehen!»

Vom Scheinwerferlicht in den Naturgarten

Damit der Übergang vom Scheinwerferlicht in den Ruhestand nicht allzu abrupt ablief, bereitete ihn Hanspeter Latour sorgfältig vor: Sieben Jahre vor der Pensionierung begann er, seinen Naturgarten im Innereriz im Berner Oberland auszubauen, und er wusste genau, wie sein Garten samt Naturteich aussehen sollte. Inzwischen hat er 600 Quadratmeter Land dazugepachtet, dort nach und nach Holzhaufen und Steinwälle als Unterschlupf für Kleinlebewesen errichtet sowie eine alte löchrige Spechttanne aufgestellt.

Das seien die wenigen Punkte, in denen er und seine Frau Thilde nach 50 Ehejahren gelegentlich uneinig seien, sagt Latour: Sie möchte den Garten «schön ordentlich aufräumen» und aus den Holunderbeeren Konfitüre kochen, er hingegen lässt Verblühtes und Beeren für die Vögel stehen. Ansonsten hätten sie es gut miteinander: Sie sei die Ruhigere, er der «Plauderi», dem viele kaum zutrauten, dass er tatsächlich stundenlang geduldig ausharren mag, bis er einen Uhu oder eine Zauneidechse vor die Fotokamera bekommt. Fragt ihn jemand, was sein isolierter «Blätz» neben den bebauten Feldern bringen soll, antwortet Hanspeter Latour schlicht: «Er ist ein kleines Naturparadies inmitten von Landwirtschaft.»

Menschen und Natur nebeneinander

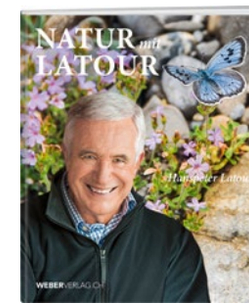
Nächstes Jahr will er es aber endlich doch gemächlicher angehen, weniger Vorträge halten und mehr Zeit haben für seine Frau und die drei Enkelkinder. Diese sind jetzt

Ein Kleiber klettert am Totholz.

zwischen fünf und elf Jahre alt, einem Alter, in dem sie sich für die Natur begeistern lassen. Latour freut sich sehr, wie neugierig sie ihm in den Garten folgen. Wahrscheinlich wird er ihnen irgendwann weitergeben, was ihm im Leben die Türen geöffnet habe: «Fleiss, Mut und Glück». Und wird hoffen, dass ihnen dank seinem Einsatz für das Miteinander von Natur, Landwirtschaft und Menschen schöne Orte erhalten bleiben. Wie sein Naturparadies im Eriz. Oder wie der Schadaupark Thun, der Menschen und Natur nebeneinander Raum bietet. ■ *cw*

Bücher von Hanspeter Latour

«Biodiversität – 365 Beobachtungen und Geschichten»,
Weber Verlag AG, 2022,
412 Seiten mit 850 Abbildungen.



«Natur mit Latour»,
Weber Verlag AG, 2020,
336 Seiten mit 440 Abbildungen.

Gastfreundschaft – ein Moment Aufmerksamkeit

Gastfreundschaft heisse, sich zu kümmern, meint Alexander Fiechter, Geschäftsleiter Domicil Selve Park in Thun. Auserlesene Speisen und eine stimmungsvolle Dekoration erachtet der ehemalige Hotelier als Grundlage für einen genussvollen Moment. Für das umfassende Wohlbefinden der Gäste braucht es aber mehr.

Für die meisten Bewohnerinnen und Bewohner im Alterszentrum gehören die Mahlzeiten zu den Höhepunkten des Tages. «Umso wichtiger ist es, dass wir aus diesen Momenten schöne Erlebnisse schaffen», betont Alexander Fiechter.

Das Küchenteam Domicil Selve Park unter der Leitung von Yannik Wagner legt Wert auf ausgewogene Speisen mit saisonalen Produkten und beweist auch beim Anrichten und Präsentieren der Mahlzeiten viel Kreativität und das nötige Fingerspitzengefühl. Der Küchenchef definiert Gastfreundschaft mit «Aufmerksamkeit schenken». Er kennt die Vorlieben der Bewohnenden und hat für ihre Wünsche und Anliegen stets ein offenes Ohr. Bei seiner Arbeit im Domicil Selve Park schätzt er die Beziehung, die er zu seinen Gästen aufbauen kann. «Wie andere Freundschaften lebt auch die ‹Gast-Freundschaft› von der zwischenmenschlichen Verbindung und von gemeinsamen Geschichten», beschreibt Yannik Wagner die Haltung, die im Domicil Selve Park gelebt wird. So erfahren die Gäste immer wieder Geschichten aus der Küche und erzählen ihrerseits von den Erinnerungen, die das eine oder andere Gericht bei ihnen auslöst.

Zeit und Einfühlungsvermögen

Alexander Fiechter weiss, dass der Zugang zu den Gästen nur dann gelingt, wenn man sich Zeit für sie nimmt. Als Geschäftsleiter ist er mittags im Restaurant sowie auf den Abteilungen der «Umfassenden Pflege» präsent. Interessiert zu erfahren, wie es den Bewohnerinnen und Bewohnern geht. Nicht alle sind jeden Tag gleich gesprächig. Darum braucht die Gastgeberin oder der Gastgeber auch ein Feingefühl. «Jede Bewohnerin und jeder Bewohner ist einzigartig. So nehmen sie auch die bei uns grossgeschriebene Gastfreundschaft unterschiedlich wahr», ergänzt Alexander Fiechter. «Und sie spüren, wenn ich ihnen ganz persönlich meine Aufmerksamkeit schenke.»

Britta Imhof ist Leiterin Hotellerie im Domicil Selve Park. Sie sorgt für schön gedeckte Tische, eine farbenfrohe Dekoration im Restaurant und einen einwandfreien Service. Immer wieder zaubert sie ihren Gästen ein Lächeln aufs Gesicht. «Wenn ich mir Kleinigkeiten, die den einzelnen Gästen wichtig sind, merken kann, gelingt es mir, sie mit kleinen Gesten zu überraschen.» Auch Alexander Fiechter ist überzeugt, dass im Verblüffen der Gäste eine besondere Wirkung liegt. Er fordert die Teams – nicht nur in der Gastronomie – dazu auf, kreativ zu bleiben und die Bewohnerinnen und Bewohner regelmässig zu überraschen.

Die Freude kommt zurück

Zur gelebten Gastfreundschaft gehören im Domicil Selve Park auch Rituale und Traditionen wie das weisse Gedeck am Sonntag und an Feiertagen. Für Geburtstagskinder wird das Geburtstagsgericht am Tisch mit weissem Tischtuch unter der Silberglocke und begleitet von Gesang serviert. Natürlich darf auch das Geburtstagstörtchen mit Wunderkerze nicht fehlen.

Britta Imhof, Yannik Wagner und Alexander Fiechter sind sich einig: Wertschätzung und Aufmerksamkeit geben kostet nichts. Bei den Gästen bewirkt diese Art von Gastfreundschaft aber viel. Und die Freude und Dankbarkeit der Bewohnenden, die sich wohlfühlen, kommt direkt zurück. ■ *sd*

Fit und «zwäg» im Alter

Die passende Ernährung und ein gutes Mass an Bewegung tragen zum Wohlgefühl im Alter bei. In einer geplanten Tagesstruktur können Ernährung und Bewegung sinnvoll und mit überschaubarem Aufwand eingebettet werden. Die Ziele einer ausgewogenen Ernährung kombiniert mit Bewegung sind die Reduktion von Krankheiten und Medikamenten sowie das Vermeiden von Stürzen. Daniel Messerli, Ernährungsberater und Praxisinhaber der Praxis BESSERESSEN in Bern, erläutert Ihnen, wie Ernährung und Bewegung zusammenhängen und welche Lebensmittel im Alter eine wichtige Rolle spielen. Anmeldeinformationen finden Sie unten.

Datum **Mittwoch, 12. Oktober 2022**
Zeit 17.00 Uhr
Ort Domicil Alexandra
Alexandraweg 22, 3006 Bern

BESSERESSEN
PRAXIS FÜR ERNÄHRUNG

Demenz-Forum: Unterstützung und Entlastungsangebote

Menschen mit Demenz zu betreuen, ist eine anspruchsvolle und oft auch belastende Aufgabe. Verschiedene Angebote von professionellen Organisationen und Vereinen bieten Ihnen als Angehörige individuelle Unterstützung und Entlastung. Sie lernen an dieser Veranstaltung mehrere Organisationen kennen und erfahren in einem Film mehr über das Domicil Kompetenzzentrum Demenz. Weitere Informationen lesen Sie unter domicilbern.ch/demenz-forum.

Datum **Donnerstag, 13. Oktober 2022**
Zeit 18.30 Uhr
Ort Kirchgemeindehaus Bethlehem,
Eymattstrasse 2b, 3027 Bern

Domicil
KOMPETENZZENTRUM DEMENZ

Demenz-Forum: Erlebniswelt von Menschen mit Demenz

Erfahren Sie an diesem Anlass mehr über die Diagnose Demenz und den Umgang damit. Gestützt auf seine langjährige Praxiserfahrung gibt Ihnen Dr. Jean-Luc Moreau Antworten und Einblicke zu den Fragen:

Wie wird eine Demenz diagnostiziert?
Was erleben Menschen mit Demenz?
Wie können Angehörige mit der Diagnose Demenz umgehen?

Gleichzeitig erfahren Sie in einem Film und einer kurzen Präsentation mehr über das Domicil Kompetenzzentrum Demenz und unsere Angebote.

Datum **Montag, 28. November 2022**
Zeit 18.30 Uhr
Ort Kirchgemeindehaus Friedenskirche,
Friedensstrasse 9, 3007 Bern

Domicil
KOMPETENZZENTRUM DEMENZ

Anmeldung für die Veranstaltungen

Kosten: Die Veranstaltungen von Domicil sind kostenlos.
Anmeldung: 031 307 20 20 oder zeitung@domicilbern.ch

Falls es die Lage erfordert, können Veranstaltungen abgesagt oder verschoben werden.

Bitte geben Sie bei der Anmeldung Ihren Namen, Ihre vollständige Adresse sowie die Telefonnummer an. Die Platzzahl ist beschränkt. Die Anmeldungen werden nach Eingang berücksichtigt und ca. zwei Wochen vor der Veranstaltung schriftlich bestätigt.

Digitalisierung im Alter

Die Digitalisierung prägt unseren Alltag immer mehr. Auf kleinen und grossen Bildschirmen müssen wir uns zurechtfinden, um zu notwendigen Informationen zu kommen. Reto Zaugg, freier Mitarbeiter bei Pro Senectute Kanton Bern, gibt Ihnen einen Überblick über aktuelle Trends und vermittelt Hilfestellungen, um mit der Digitalisierung Schritt zu halten.

Datum **Dienstag, 1. November 2022**
Zeit 17.00 Uhr
Ort Domicil Selve Park,
Scheibenstrasse 33, 3600 Thun

PRO SENECTUTE

Zu Hause fein und gesund essen

Mit einer ausgewogenen Ernährung fördern wir unser Wohlbefinden und unsere Gesundheit. Der Domicil Mahlzeitendienst erleichtert Ihren Alltag und ermöglicht Ihnen den Genuss von gesunden und mit Liebe zubereiteten Mahlzeiten – bequem und einfach zu Hause.

Die persönliche Lieferung ist unser Plus: Unsere Aussendienstmitarbeitenden nehmen sich gerne Zeit für Sie. Wir beantworten Ihre Fragen zum Bestellen oder Aufwärmen der Mahlzeiten und unterstützen Sie mit verschiedenen Dienstleistungen sowie kleinen zusätzlichen Handreichungen.

Unser Team freut sich darauf, Sie zu beraten.

Domicil Mahlzeitendienst
Kornweg 17, 3027 Bern,
Telefon 031 997 47 87, cuisine@domicilbern.ch
mahlzeitendienst.domicilbern.ch

Individuelle Beratung im Domicil Infocenter

Ein Umzug in eine altersgerechte Wohnung oder ein Alterszentrum ist ein grosser Schritt und oft mit vielen Fragen verbunden. Vor der Wahl der passenden Lebens- und Wohnform gibt es viel zu klären. Es ist uns wichtig, Ihre Bedürfnisse zu kennen und Sie individuell zu beraten.

Wir informieren Sie über das Angebot in der umfassenden Pflege sowie die verschiedenen Wohnmöglichkeiten bei Domicil und vermitteln Ihnen Besichtigungstermine an unseren verschiedenen Standorten.

Unsere Beraterinnen vom Domicil Infocenter stehen Ihnen telefonisch oder nach Vereinbarung persönlich in unseren Büros zur Verfügung. Sie erreichen uns zu Bürozeiten unter 031 307 20 65.

v.l.n.r. Claudia Gerber, Regula Roth (Leiterin Domicil Infocenter), **Daniela Zahnd**

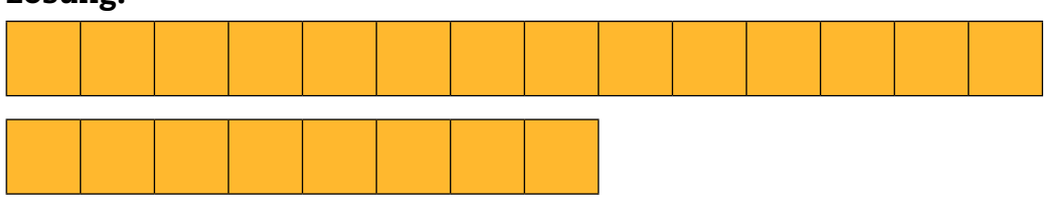
Domicil Infocenter
Neuengass-Passage 3, 3011 Bern
domicilbern.ch/beratung, infocenter@domicilbern.ch

Freiwilligenarbeit für Ihr Gehirn

IST GRÜN WIE DIE HOFFNUNG	au clair de la ... mon ami Pierrot		er lächelt und ladet zum Bade (Schiller)		eine uralte Sehhilfe für nur ein Auge		nicht nur für Latour mit Diversität gekoppelt		wohltätig, ehrenamtlich	
auf grüner … / man tut's in Gerüchte-küchen			Bauwerk aus alten Zeiten in Guggisberg		schuf & ist nicht Godi Kehrli, aber besingt ihn				Antrieb für Freiwillige, für (neudt.) Volunteers	
							ev. Ursache für einen Schiffs-untergang			
Elfe oder hilfreiches Wesen – z. B. in der Küche				Morgenrot, Schwester von Helios und Selene				Physiker & die Einheit vom elektr. Widerstand		
GEHÖRT ZU GUTER NACHBAR-SCHAFT		schenkten FCT Spieler i. BEO nach Sieg vs.FCB								
				so sei der Mensch, hilfreich und gut (JWG)			«Die fabel-hafte Welt der ...» (Kultfilm)	Echo, bin ich nicht ein ...? nie-nie-nie!		
ZU GAST-FREUND-SCHAFT		heute Swiss Cycling – (früher franz. Abkz.)			Schwimmen 4 Stile = ... / Vorsilbe, oft neg.beladen					
auch in jedem Domicil-Haus ist er König						wie wärs? Sommersa-lat, Poulet & Pizzabrot!				
UND VERRÄT EUCH DIE LÖSUNG									die höchste Basketball-Liga der Welt (Abk.)	
						Stadt an der Donau mit leckeren Torten				
vulkanisches Gestein, oft im Strassen-pflaster		unser Ziel: gesund an ... und Physis		bei uns oft als i grec bezeichnet	er kocht im Steigerhubel mit viel «...»					
Umlaute = ein Buchstabe	**Akz. = Autokenn-zeichen**							Akz. In Besenbüren & Zuzgen		

Rätselautor: Edy Hubacher

Lösung:



Zu gewinnen:
3 Reka-Checks im Wert von je CHF 100.–

Tragen Sie die richtige Lösung bis am **5. September 2022** auf folgender Webseite ein: **domicilbern.ch/wettbewerb**

Die Gewinnerinnen und Gewinner werden schriftlich benachrichtigt. Es wird keine Korrespondenz geführt und der Rechtsweg ist ausgeschlossen. **Mehrfacheinsendungen haben keine höhere Gewinnchance.**

Lösung der Ausgabe vom April 2022: JEDER SCHRITT ZÄHLT