

August 2019


GUT BEGLEITET IM ALTER



Domicil Zeitung

Die erste Zeitung für Leben und Wohnen im Alter



Foto: Marc Wetli/Persönlich

Ludwig Hasler

«Wer etwas vorhat, sieht
im Leben einen Sinn»

Seite 4

Peter Weibel: «Eigenwilligkeit ist
keine Schwäche, sondern Ressource»

Seite 8

Linda Geiser (84) kennt kein Alter

Seite 10

Domicil ist eine ausgezeichnete Arbeitgeberin ...

Great
Place
To
Work®

Best Workplaces™

Gesundheits- und Sozialwesen 2019

Domicil wurde von der unabhängigen Organisation «Great Place to Work®» erneut als beste Arbeitgeberin der Schweiz in der Kategorie Gesundheits- und Sozialwesen ausgezeichnet – bereits zum zweiten Mal nach 2017.

«Great Place to Work®» prämiiert jedes Jahr Unternehmen aller Branchen, die aus Sicht ihrer Mitarbeitenden eine besonders vertrauenswürdige, wertschätzende und attraktive Arbeitsplatzkultur bieten.

Für den 1. Platz von Domicil war unter anderem ausschlaggebend, dass 86 Prozent der befragten Mitarbeitenden die Berner Branchenleaderin insgesamt als einen sehr guten Arbeitsplatz bezeichnen. Das freut auch Andrea Hornung, CEO von Domicil: «Wir sind stolz darauf, dass unsere Mitarbeitenden – die, die es am besten wissen müssen – uns als Arbeitgeberin mit hervorragenden Noten bewerten.»



... und hat zufriedene Kundinnen und Kunden.

Nicht nur die Mitarbeitenden fühlen sich wohl bei Domicil, sondern auch all jene, an die sich unser Angebot richtet: unsere Bewohnerinnen und Bewohner sowie deren Angehörige.

Auch dieses Jahr haben wir wieder umfangreiche Befragungen vorgenommen. Mit dem erfreulichen Ergebnis, dass die Gesamtzufriedenheit nochmals leicht gestiegen ist. 90,5 Prozent der Bewohnerinnen und Bewohner sowie 84,1 Prozent der Angehörigen bewerten Domicil insgesamt als gut bis sehr gut.

Besonders geschätzt werden die angenehme und familiäre Atmosphäre, die rechtzeitige Information über entscheidende Gesundheitsprobleme und die ausgewogenen und abwechslungsreichen Mahlzeiten. Es freut uns sehr, dass unser Angebot so gut ankommt und unsere Kundinnen und Kunden mit unseren Dienstleistungen zufrieden sind.



Esther Flückiger
Direktorin Marketing
und Kommunikation

Ein Hoch auf das Alter

Ein langes Leben – das wünschen sich wohl die meisten Menschen. Genauer genommen möchten wir möglichst lange gesund bleiben und uns jung fühlen, denn «alt werden» wollen die wenigsten. Altsein gehört jedoch dazu, es ist Teil des Lebenslaufs.

Vom ersten Moment des Lebens an werden wir älter – dabei verändern wir uns. Jede Lebensphase hat ihre eigene Bedeutung, jede bringt Herausforderungen und Chancen mit sich. Genauso wie Junge bewusst ihre Jugend leben, ist es richtig und wichtig, dass Seniorinnen und Senioren selbstbewusst ihr Altsein leben.

Für die Vitalität von älteren Menschen ist es von grosser Bedeutung, die eigenen Ressourcen zu nutzen und sich bis ans Lebensende persönlich weiterzuentwickeln. Und für uns als Gesellschaft des langen Lebens heisst das, dass wir das Alter würdigen und ihm offen begegnen sollen, ohne seine beschwerlichen Seiten schönzureden. Dazu braucht es natürlich auch entsprechende Rahmenbedingungen, die ein gutes Altern ermöglichen – unabhängig vom jeweiligen gesundheitlichen Zustand. Dafür engagieren wir uns bei Domicil Tag für Tag.

In dieser Ausgabe der Domicil Zeitung erwarten Sie spannende Denkanstösse und abwechslungsreiche Ansichten rund ums Alter. So macht sich der Philosoph Ludwig Hasler für ein aktives Leben im Alter stark, und die 84-jährige Schauspielerin Linda Geiser gibt persönliche Einblicke ins Älterwerden und Jungbleiben. Zudem haben wir Tipps für Sie zusammengestellt, die Ihnen helfen, sich auf die schönen Seiten des Alters zu besinnen.

*«Solange man neugierig ist,
kann einem das Alter
nichts anhaben.»*

Burt Lancaster, 1913–1994, Schauspieler



Ludwig Hasler

Selbstständiger Philosoph

Ludwig Hasler ist promovierter Philosoph und Physiker. Er war an den Universitäten Bern und Zürich tätig. Mit 55 habe er sich selbstständig gemacht, damit niemand die Lizenz habe, ihn zu pensionieren, so Ludwig Hasler. Seither ist er als Publizist, Referent und Hochschuldozent unterwegs.

«Für ein Alter, das noch was vorhat»

Das aktuelle Buch von Ludwig Hasler trägt den Titel «Für ein Alter, das noch was vorhat – Mitwirken an der Zukunft.» Es ist soeben im Verlag Rüffer und Rub erschienen und versteht sich als Aufruf: «Wirke an einer Zukunft mit, die dich überdauern wird,

wirke an der Zukunft der Familie, der Gemeinde, der Bienen, der Traditionen, der Poesie – an der Zukunft unserer Menschenwelt» schreibt der Autor.



«Wer etwas vorhat, sieht im Leben einen Sinn»

Ludwig Hasler wirbt für ein fantasievolles Mitwirken von älteren Menschen an der Zukunft. Das schaffe mehr Sinn, als sich dauernd mit sich selbst zu beschäftigen, so der Philosoph.

Herr Hasler, die einen geniessen im Alter den Ruhestand, die anderen brechen auf zu neuen Ufern. Wie sieht Ihr Alltag aus?

Ich neige dazu, einigermassen stur das zu tun, was ich schon bisher getan habe. Das heisst, ich schreibe, rede und denke über gesellschaftlich relevante Themen nach – häufig auch öffentlich.

Sie bewältigen ein grosses Pensum.

Ja, das kann man sagen. Ironisch gesprochen: Was sollte ich anderes tun? Arbeiten heisst für mich wirken und mitgestalten.

Sehen Sie die Arbeit als einzige sinnstiftende Tätigkeit im Alter?

So ist es nicht. Es spielt jedoch eine Rolle, wie und wie lange das Alter als Lebensphase dauert. Meine Eltern zum Beispiel waren mit 60 Jahren abgearbeitet und müde. Der Sinn des Älterwerdens bestand für sie darin, sich auszuruhen und auf das Erreichte zurückzuschauen. Heute haben wir eine völlig andere Situation. Erstaunlicherweise entkommen die meisten der angeblich so bedrückenden Arbeitswelt sehr glimpflich. Sie sind fit und tatenlustig ...

... und haben noch einige Jahre vor sich.

Die Lebenserwartung liegt derzeit bei durchschnittlich 85 Jahren, bald werden es 90 sein. Das sind 25 geschenkte Jahre. Was für eine Freude! Die Frage ist nur: Was machen wir damit? Ich muss ehrlich sagen, sich 25 Jahre auszuruhen, finde ich eine absurde Perspektive.

Warum?

Weil es erstens individuell nicht glücklich macht. Ab 65 geht die Kurve bei Depressionen und Alkoholismus stark nach oben, das belegen Studien. Zweitens lässt es sich auch philosophisch begründen. Das Ausruhen macht nur in Verbindung mit Ermüdung einen Sinn. Kommt hinzu, dass wir zum ersten Mal in der Menschheitsgeschichte in einer radikalen Diesseitigkeit leben. Die Aussicht auf ein Jenseits und ewige Himmelsfreuden ist uns abhandengekommen. Das erzeugt Druck: Wir möchten das Paradies jetzt haben.



Fotos: Marc Wetli/Persönlich

Dazu bietet sich das Alter geradezu an.

Tatsächlich bin ich umzingelt von Gleichaltrigen, die dauernd auf Achse sind. Sie reisen in einer zunehmend verstopften Welt herum oder sind permanent aktiv. Es gibt zahlreiche betagte Marathonläufer und Kampfbiker mit gestählten Muskeln, die ihre Form optimieren oder zumindest konservieren. Das alles bringt für sich selbst noch keinen Sinn.

Warum nicht?

Der Mensch ist ein exzentrisches Wesen, das es mit sich allein nicht aushält. Er wird nur dann glücklich, wenn er sich an etwas verliert, das bedeutender ist als er selbst.

Ihr neues Buch ist ein Plädoyer für das Mitwirken.

Ja, es ist ein Appell an ältere Menschen, die noch vital und selbstbestimmt unterwegs sind. Wenn man bedenkt, dass das Alter quasi ein Drittel des Lebens ausmacht, sollten wir diese Zeitspanne

in eigener Regie gestalten, anstatt zu einer wachsenden Fürsorgegruppe der Gesellschaft zu werden.

Wie könnte das gehen?

Wenn ich dereinst nicht mehr in der Lage sein werde, meine jetzige Tätigkeit auszuüben, dann werde ich im Schulhaus meiner Gemeinde anklopfen und fragen, ob ich einige Kids in Mathe und Deutsch unterstützen kann. Ein schönes Beispiel finde ich auch die Seniorenorganisationen, die überall gegründet werden. Diese Leute gehen nicht nur gemeinsam wandern, sondern organisieren ihr Altersleben und unterstützen sich gegenseitig. Ich glaube, daraus ergibt sich mehr Sinn, als wenn man einzeln um den Planeten zieht. Wir sind so zahlreich, dass wir durchaus füreinander sorgen können.

Verleiht diese Initiative dem Alter die nötige Würde?

Allerdings! Wenn wir unsere Probleme selbst an die Hand nehmen, hat das sehr viel mit Würde zu tun. Wir soll-

ten uns nicht damit begnügen, 25 Jahre lang Passivmitglieder der Gesellschaft zu sein.

Wie kommt man im Alter mit sich ins Reine?

Punkt eins: Humor und Selbstironie. Das heisst, ich muss mich von mir selbst befreien und die übliche Ängstlichkeit ablegen. Ich erlebe dauernd ältere Leute, die sagen: «Nein, nein ... das würde mir gar nicht guttun.» Mein Gott ... wir sterben ohnehin am Leben! Vielleicht sind wir irgendwann sogar froh, wenn wir etwas haben, woran wir sterben können.

Und Punkt zwei?

Mitwirken. Entscheidend ist nicht, was man tut, sondern dass man tut. Alle, die ich im Alter als traurig erlebe, kommen sich überflüssig vor; wie eine abgestellte Schachfigur. Wer für andere etwas tut, hat eine Bedeutung. Das nenne ich Würde. ■ mb



**Diesen Tipp
präsentiert Ihnen
Karin Klopstein**
Fachfrau Aktivierung
Domicil Hausmatte

Alter, ist das gut!

Älter werden wird oft mit negativen Aspekten in Verbindung gebracht. Doch das sind meist Vorurteile, denn das Alter bringt sehr viel Gutes mit sich.

Es ist eine unaufhaltbare Tatsache, dass Körper und Geist mit der Zeit abbauen. Doch warum sollte man sich mit Unangenehmem beschäftigen, wenn das Alter doch so viel Gutes und Schönes bietet? Für das Wohlbefinden und den Seelenfrieden ist es wichtig, sich bewusst auf Positives zu fokussieren.

Besinnen auch Sie sich zwischendurch auf die positiven Seiten des Alters und werden Sie sich der Vorteile bewusst, die das fortschreitende Alter mit sich bringt – es lohnt sich! Einige Pluspunkte finden Sie in den nebenstehenden Fakten und Aussagen, bestimmt fallen Ihnen noch weitere ein.

Ausstellung «forever young»

Das Berner Generationenhaus nimmt seine Besucherinnen und Besucher mit auf einen kurzen Lauf über das lange Leben. In einem multimedialen Rundgang geben 100 Menschen zwischen 10 und 100 Jahren Einblick in ihre Gefühle und Gedanken rund ums Älterwerden. Die Ausstellung «forever young. Willkommen im langen Leben» ist noch bis zum 29. März 2020 geöffnet.

Programm und Infos:
begh.ch/foreveryoung

**Ältere
Menschen
sind
glücklicher
als junge**

**70-Jährige wissen viermal
mehr als 20-Jährige**

**Wertvolle
Lebenserfahrung**

**Ältere handeln überlegter
und entspannter**

**Freiheit
und
Genuss**

**Vergünstigungen
für Pensionierte**

**Mehr Zeit,
weniger Stress**

**Ausgeglichenheit
und Gelassenheit**

**Weniger Allergien
und Erkältungen**



Dieses Rezept präsentiert Ihnen Meta Hildebrand Starköchin und Inhaberin des «Le Chef» in Zürich

Sommerliche Leichtigkeit

Viel Eiweiss und wenig Stärke: Diese Saison setzt Meta Hildebrand auf einfache und frische Gerichte.

Meta Hildebrand ist eine verspielte Köchin und serviert ihren Gästen gerne schräge, fantasievolle Kombinationen wie Erbsen-Vanille-Panna-Cotta mit Rindfilet oder Sauerkirschen-Gazpacho mit Entenknödeln. «Diesen Sommer jedoch setze ich auf puristisch und minimalistisch», sagt sie. Dazu wählt sie Fisch oder Geflügel als Hauptdarsteller und serviert als Beilage eine fantasievolle Sauce. «Im Winter sind wir froh um etwas Rahm und Käse zur Sättigung, aber im Sommer brauchen wir das nicht – da essen wir besser leicht und frisch!» Persönlich verzichtet sie meist auf Frittiertes und Schweres, geniesst höchstens ganz bewusst zwischendurch etwas Schokolade oder ein paar Pommes Frites. «Ich suche die perfekte Balance zwischen den Nährstoffen und trinke nie Süssgetränke zum Essen.» Weniger Kohlehydrate – mehr Schwung, findet sie, und Frustessen lohne sich nie: «Das ist schade um die Figur und das Essen.» ■ *cw*

«Im Sommer brauchen wir nicht Sättigung, sondern Frische.»



Fotos: Tobias Strahel

Gebackener Wolfsbarsch mit hausgemachtem Limettensenf

Wolfsbarsch

- 2 Wolfsbarsche, entschuppt und ausgenommen, 300–500 g schwer (oder 1 sehr grosser)
- 1 Limette
- etwas Fleur de Sel Olivenöl
- 2 Zweige Rosmarin

Den Fisch ausspülen, bis er komplett sauber ist. Die Limette in Schnitze schneiden und in den Fischbauch legen, etwas Olivenöl und Rosmarin sowie ein wenig Fleur de Sel dazugeben.

Den Fisch aussen mit Olivenöl einreiben und auf ein Backblech legen, etwas Fleur de Sel darüberstreuen und ein Blatt Alufolie drauflegen, damit er nicht verbrennt. In den Ofen schieben bei 180 Grad, je nach Grösse des Fisches 10–15 Minuten backen.

Senfsauce

- 280 g Senfmehl (Fleischhandel oder Reformhaus)
- 3 Limetten, davon Saft und Zeste
- 50 g Zucker
- 15 g Salz
- 2 dl Wasser
- 1½ dl Weissweinessig

Senfmehl, Zucker und Salz in der Schüssel mischen, dazu die Zesten von der Limette, so fein gerieben, wie es geht.

Limettensaft, Wasser und Essig aufkochen, etwas abkühlen lassen und über die Senfmehlmischung geben. Mit einem Pürierstab schön zusammenmischen, bis die Masse emulgiert. Tipp: Achten Sie darauf, dass die Senfmasse durch das Pürieren nicht zu stark erhitzt wird, denn die Aromen des Senföls vertragen keine Temperaturen über 30 Grad.

Danach die Masse in sterile Gläser abfüllen. So bleibt der Limettensenf mindestens sechs Wochen lang haltbar und ist auch geeignet als tolles Geschenk zum Mitbringen!

Beilage

Dazu passen ideal Ofenkartoffeln oder ein sommerlicher Salat oder ein richtig gutes Stück Brot.

Jetzt
Rätselspass auf
Seite 16 lösen und
Kochbuch
«Meta kocht!»
gewinnen

Mann mit schwarzer Liste

Eigenwilligkeit gilt im Alter als Schwäche. Peter Weibel sieht das anders. Der Facharzt für Geriatrie schafft aus unangepassten alten Menschen Romanhelden und verknüpft sie mit einer Botschaft.

Peter Weibel schmiedet keine Zukunftspläne mehr. Lieber denkt er über «Entwürfe» nach, wenn es um die Gestaltung der Lebensjahre geht, die vor ihm liegen. «Wissen Sie», sagt er, «mit zunehmendem Alter gewinnt man eine gewisse Distanz zur Dringlichkeit.» Er wählt seine Worte bewusst. Sein Sprachgebrauch passt zu einem Mann, der als Autor mehrfach ausgezeichnet wurde. Peter Weibel hat im Lauf seines Lebens zahlreiche Texte publiziert und Bücher veröffentlicht. Schreiben heisst für ihn «gestalten, ordnen und integrieren», wie er sagt. Dann nimmt er die Pfeife in die Hand, zündet den Tabak an und blickt ins Grüne. Er mag den schattigen Platz unter dem Apfelbaum im Garten des Domicil Baumgarten. Dort kommt der Literat gelegentlich ins Philosophieren: «Das Schreiben ist für mich eine Lebensform – genauso wie das Arztsein», bemerkt er.

Aufruf zum Widerstand

Dreimal pro Woche radelt der 71-Jährige von seinem Wohnort in der Berner Altstadt über den Könizberg nach Bümpliz ins Domicil Baumgarten, wo er seit fünf Jahren im Teilpensum als Facharzt für Geriatrie tätig ist. Die Medizin bezeichnet er als Erstberuf, das Schreiben als Zweitberuf. Letzterer sei die kritische Instanz des Ersteren, meint er in Anlehnung an Mani Matter. Peter Weibel verwebt seine beiden «Lebensformen» gerne miteinander. In seinen literarischen Werken rückt er Menschen in den Vordergrund, die seine Patienten sein könnten. Im aktuellen Buch «Mensch Keun» zum Beispiel handelt die Geschichte von einem alternden Holzbildhauer, der durch unglückliche Umstände die Willkür der Behörden zu spüren bekommt und dem die Zwangseinweisung in die Psychiatrie droht. «Du musst dich wehren!», sei die Botschaft, betont Peter Weibel. Er versteht sein Werk als eine Art Aufruf: «Die Eigenwilligkeit von alten Menschen ist keine Schwäche, sondern eine Ressource», ist er überzeugt. «Wir müssen Widerstand leisten.»

Spiel statt Kult

Aus seinem Wortschatz schliesst Peter Weibel einzelne Begriffe ganz bewusst aus. «Anti-Aging» zum Beispiel sei eine «furchtbare» Bezeichnung. «Sie verletzt die Würde des Alters und idealisiert die Jugend», sagt er leicht entnervt. Dann zählt er weitere Ausdrücke auf, die sich auf seiner schwarzen Liste befinden: «Wellness» und «Fitness» sind in seinen Augen «Unworte», denn sie drücken «übermässige Körper- und somit Ichbezogenheit» aus. Dieses Thema bringt Peter Weibel in Rage. Die Pfeife hat er inzwischen beiseitegelegt. «Wissen Sie», sagt er gestikulierend, «wir sollten Sorge zu unserem Körper tragen.» Das gelinge jedoch nicht, indem man einem Körper- und Jugendkult huldige, sondern indem man die Bewegung spielerisch in den Alltag integriere. Peter Weibel spricht jetzt als Arzt, Bergsteiger, Radfahrer, Hundehalter und Aareschwimmer.



Dichtes Leben

In seinem Leben ist er gelegentlich gegen den Strom geschwommen. Schon als Assistenzarzt widmete er sich der Geriatrie, einem Spezialgebiet mit verhältnismässig geringen Erfolgchancen. «Was heisst schon Erfolg?», fragt er rhetorisch. «Ich mag dieses Wort nicht», so Peter Weibel – und man denkt an die schwarze Liste. Die Faszination für sein Fach wurde durch Begegnungen mit alten Menschen geweckt. «In ihren Gesichtern spiegelt sich die Dichte des Lebens», sinniert der Facharzt. Über viele Jahre hinweg behandelte er in seiner Hausarzt- und dann in einer Gruppenpraxis ältere Patientinnen und Patienten. Später wechselte er als leitender Arzt in eine stationäre Alterseinrichtung. Dass er sein Wissen und seine Erfahrung bei Domicil auch im Pensionsalter noch einbringen kann, bezeichnet er als «Privileg». Die Bewohnerinnen und Bewohner haben in ihm ein empathisches Vis-à-vis, das ihren Eigenwillen wenn immer möglich stärkt. Ein Stück seiner Romanfigur «Mensch Keun» steckt nämlich auch in Peter Weibel. Seine «Verrücktheit» lebt er zuweilen gerne aus – am liebsten mit seinen fünf Enkelkindern. ■ mb

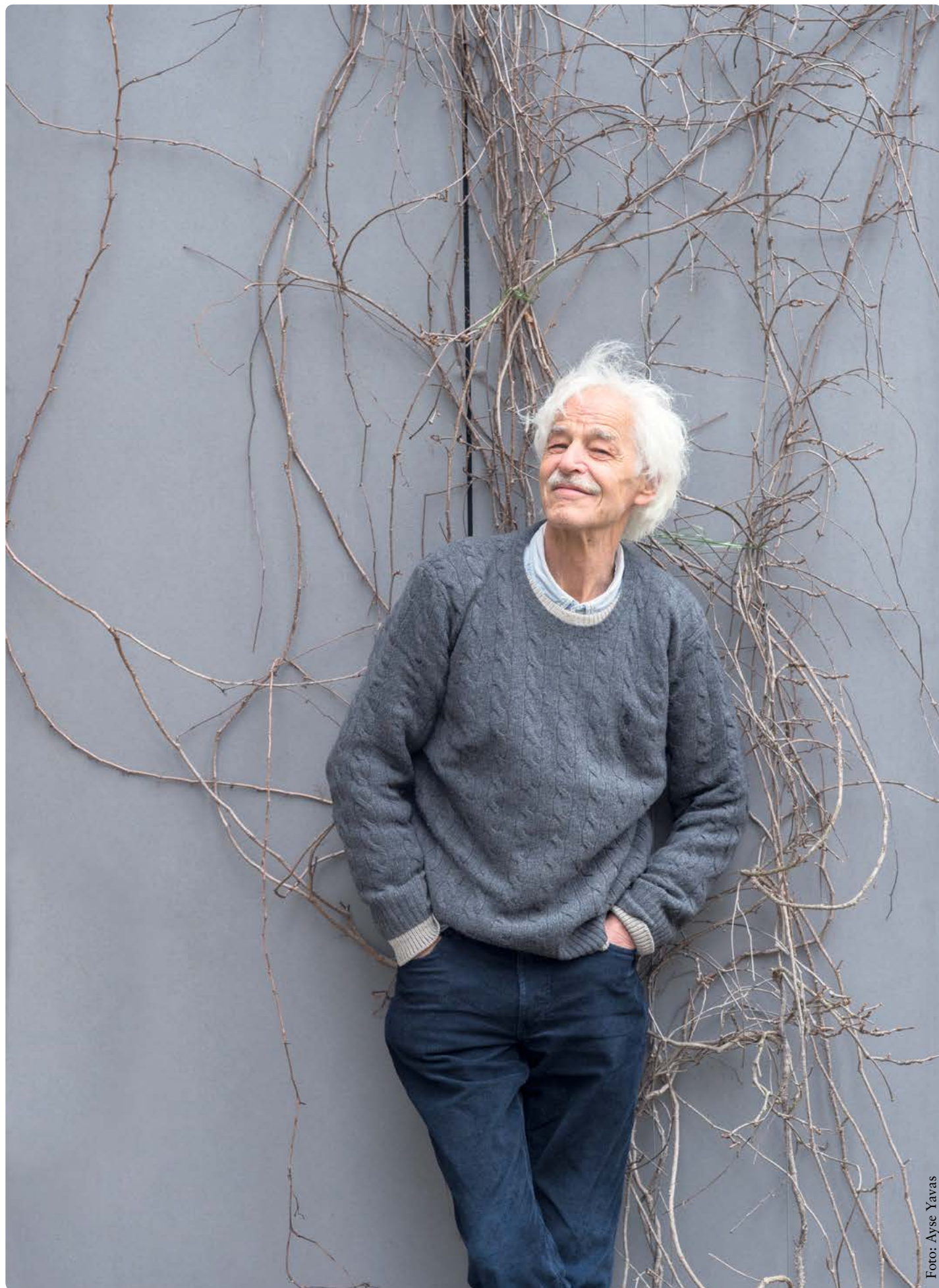


Foto: Aysc Yavas



Linda Geiser

Schauspielerin, Malerin
und Kunsthandwerkerin

Linda Geiser ist am 13. Mai 1935 in Köniz bei Bern zur Welt gekommen und auch dort aufgewachsen. Mit 16 Jahren liess sie sich am Konservatorium Bern zur Schauspielerin ausbilden und half, das Berner Atelier Theater zu gründen.

Bekannt wurde sie mit Filmen wie «Annebäbi Jowäger» (1960) oder «Die 6 Kummerbuben» (1968) von Franz Schnyder. Sie spielte auf Bühnen in Basel, Hamburg und Berlin, später reiste sie auf Tournée durch die USA. 1999 bis 2006 spielte sie in der SRF-Erfolgsserie «Lüthi und Blanc» die Johanna Blanc.

1961 machte sie New York zu ihrer Wahlheimat und kaufte dort 1979 das «Red House», in dem sie bis vor kurzem Kunststipendiatinnen und -stipendiaten beherbergte, malte und Schmuck und Kunstreliefs herstellte. Kürzlich hat sie das Rote Haus verkauft und ist in eine Mietwohnung umgezogen.

Was alt ist, weiss sie nicht

In Filmen spielt Schauspielerin Linda Geiser längst die Rolle der Grossmutter, aber innerlich ist sie jung geblieben. Und sie ist immer noch ständig unterwegs.

Ihren 84. Geburtstag hat Linda Geiser hinter sich, aber alt fühlt sie sich noch lange nicht. «Ich habe wohl enormes Glück und gute Gene», sagt sie und überlegt kurz. Nein, sie habe nicht viele Falten im Gesicht und keine Hängearme. Und vor allem: «Innerlich fühle ich mich noch wie früher, ich weiss gar nicht, was alt ist oder wie eine Grossmutter sich fühlen sollte.»

Dass sie als Schauspielerin dennoch seit Jahren auf die Rolle der Grossmutter gebucht ist, stört Linda Geiser nicht. «Ich färbe ja extra meine Haare nicht, damit das passt», sagt sie leichthin. Nachdenklich stimmt sie einzig der Gedanke, wie viele ihrer lieben Schauspielerkolleginnen und Freunde nicht mehr leben. Vor kurzem musste sie eine alte Freundin, mit der sie in New York ein Off-Broadway-Theater gegründet hatte, ins Pflegeheim begleiten. «Bald bin ich die einzige, die für die Grossmuetti-Rolle noch übrigbleibt.» Kurz ist sie still.

«Mir tut nichts weh, das ist wunderbar»

Rasch wird sie wieder munter, meint, etwas Schönes am Alter sei dafür die Gelassenheit, dieses Gefühl, nicht mehr alles zu müssen. «Ich habe mir ein Künstlerleben geleistet, ein schönes, aufregendes Leben, und ich bin immer noch gesund, mir tut nichts weh –

das ist wunderbar.» Darum hat sie beschlossen, 110 Jahre alt zu werden. «Aber nur, wenn es so gut weitergeht.» Sich zur Ruhe zu setzen, kann sie sich nicht vorstellen. Dafür ist sie viel zu umtriebig und zu oft unterwegs zwischen der Schweiz und ihrer Wahlheimat New York.

Dort kaufte sie 1979 ein sechsstöckiges Backsteinhaus, das «Red House» in Manhattan, in dem sie gerne ihre vielen Freunde empfing. «Ich habe sogar Freunde aus meiner Primarschulzeit im Leben mitgenommen, später kamen Kolleginnen und Kollegen aus der Schauspielschule dazu.» Schliesslich auch all die Künstlerinnen und Künstler, die mit einem Kunststipendium ein halbes Jahr in New York in ihrem «Red House» verbringen durften. «Ich habe immer sehr viele jüngere Leute um mich herum, für die Arbeit und privat, sie halten mich jung.»

Voller Energie und immer in Bewegung

Auch ihr Lebensgefährte John Durgin ist 23 Jahre jünger als sie – aber gesundheitlich schlechter dran, er hat ein Lungenemphysem. «Er hat immer geraucht, ich habe schon 1968 aufgehört.» Dennoch wird sie oft auf den Altersunterschied angesprochen, und dann antwortet sie jeweils nonchalant: «Er wollte bei mir bleiben, ich habe ihn nicht gezwungen!»



Linda Geiser im «Red House» in New York: «Ich weiss gar nicht, wie sich eine Grossmutter fühlen sollte.»

Punkto Energie nimmt es Linda Geiser sowieso noch mit manchem Jüngeren auf.

Und sie hält sich fit. «Ich esse nie Hamburger, sondern das, was schon mein Muetti in Bern immer gegessen hat: Salat, Kartoffelstock und Fleisch.» Ausserdem besuchte sie bei einem Zazen-Mönch Meditationskurse, und dank ihres Lebensstils ist sie ständig in Bewegung. Schauspielpausen nützt sie, um zu malen und «zu basteln», wie sie ihr Kunsthandwerk bescheiden nennt. Gefühlte 100 000 Reliefs hat sie im Keller zurückgelassen, als sie kürzlich aus dem Roten Haus auszog. Sie überlässt anderen, was damit geschehen soll.

Jederzeit bereit für neue Abenteuer

Jetzt sitzt sie zwischen Kisten und versucht, sich an die neue Mietwohnung in der elften Strasse zu gewöhnen. «Die Katze Lulu fühlt sich nach dem Umzug noch nicht ganz wohl», schmunzelt sie. Und sie selber findet kaum Zeit auspacken: Bald hat sie eine Besprechung mit Regisseur Vinz Feller, der bereits den Kurzfilm «Montauk» mit ihr gedreht hat und jetzt einen neuen Kurzfilm plant, ein längeres Werk soll folgen. Und Linda Geiser ist dabei. «Wenn jemand mich auf ein Abenteuer mitnehmen will, mache ich mit.» Ausserdem hat sie «ziemlich spät

im Leben» noch angefangen, am Sonntag im Club für ältere Ladys Pingpong zu spielen. «Ich spiele nicht super, aber es macht viel Spass», lacht sie.

Am Ende des höchst unterhaltsamen Telefongesprächs erklärt sie energisch, sie müsse jetzt weiter: Beeren holen für ihr Bircher-müesli, rasch bei der St.-Marks-Kirche nebenan schauen, ob wieder ein Bazar stattfindet, und später ihre 83-jährige Freundin Gloria im «Red House» besuchen. Zudem schreibt sie gerade ein Einfraustück über Mileva Einstein und macht mit beim Dokumentarfilm über eine frühere Schulfreundin, und auch andere Projekte warten schon. Nein, Zeit zum Altwerden hat Linda Geiser wahrlich nicht. ■ cw

Leben in guter Atmosphäre

Nach umfassenden Bauarbeiten wurden das Domicil Spitalackerpark in Bern und das Domicil Kompetenzzentrum Demenz Oberried in Belp wiedereröffnet. Es sind Wohnoasen entstanden, die Selbstbestimmung ermöglichen und Sicherheit bieten.

Domicil Spitalackerpark

Domicil Spitalackerpark ist ein idealer Ort, um Wurzeln zu schlagen. Bester Beweis dafür ist die 200-jährige Robinie im Park, die als «Akazie von Bern» bekannt ist. Auch die Bewohnerinnen und Bewohner, die nach dem Um- und Neubau in ihr neues Domicil eingezogen sind, befinden sich im Berner Breitenrainquartier an bester Lage.

Der Wohntrakt besteht aus 69 modernen Wohnungen. Personen, die den selbstbestimmten Alltag schätzen und dennoch von attraktiven Dienstleistungen profitieren wollen, sind hier an der richtigen Adresse. Im Neubau stehen 48 komfortable Einzelzimmer zur Verfügung für Menschen, die auf eine liebevolle

und kompetente Betreuung zählen möchten. Für alle Angebote gilt ein Leitmotiv: «Die Bedürfnisse der Bewohnerinnen und Bewohner stehen bei uns im Mittelpunkt», so Ursula Pfyl, Leiterin Pflege.

Respekt und Wertschätzung werden im Domicil Spitalackerpark grossgeschrieben. «Ein achtsamer Umgang ist uns sehr wichtig», betont Ursula Pfyl. Im persönlichen Gespräch mit Bewohnerinnen, Bewohnern und ihren Angehörigen geht man auf individuelle Wünsche ein und bietet Wahlmöglichkeiten. Besonders geschätzt wird das öffentliche Restaurant. Es entwickelt sich zum Treffpunkt für Menschen von hier und dort.



Zum Wohlfühlen: helle, schwellenlose Wohnungen mit Eichenparkett und windgeschützter Loggia.



Domicil Kompetenzzentrum Demenz Oberried

Freiraum und Bewegung fördern die Autonomie. Dies gilt besonders für Menschen mit Demenz. Sie finden im Domicil Kompetenzzentrum Demenz Oberried ein Zuhause, das ganz auf ihre Situation und ihre Bedürfnisse ausgerichtet ist. Das Haus bietet nun Platz für 57 Personen. «Die Innenräume und der Park sind so gestaltet, dass sich die Bewohnerinnen und Bewohner frei bewegen können und trotzdem in Sicherheit sind», erklärt Christoph Berger, Leiter Pflege.

Mit individueller Betreuung lassen sich die persönlichen Ressourcen stärken: «Wir begegnen den Menschen einfühlsam und holen sie stimmungsmässig

ab», so der Leiter Pflege. Diese Haltung wirke sich positiv auf das innere Gleichgewicht der Bewohnerinnen und Bewohner aus und schaffe eine gute Atmosphäre. Besondere Angebote wie etwa das gemeinsame Kochen auf der Wohngruppe unterstreichen dieses Konzept: «Das sind richtige Highlights», freut sich Christoph Berger.

Im «Haus der Bewegung», wie das Domicil Kompetenzzentrum Demenz Oberried auch genannt wird, gehen auch die Angehörigen ein und aus. Auf der Basis einer vertrauensvollen Zusammenarbeit entsteht Lebensqualität für alle Beteiligten. ■ mb



Der neugestaltete und lichtdurchflutete Loungebereich ist ein Zentrum der Begegnung.

■ Informationsveranstaltung: Recht im Alter

Mit dem Alterwerden stellen sich auch eine Reihe rechtlicher Fragen. Im Rahmen der Informationsreihe «Recht im Alter» geben Ihnen Dr. iur. Christine Glättli und Dr. iur. Michael Daphinoff von Walder Wyss Rechtsanwälte hilfreiche Antworten und konkrete Tipps zum Thema «Ehegattenbegünstigung». Abgerundet wird die Veranstaltung in ungezwungener Atmosphäre mit einer Fragerunde und einem Apéro.

Datum Dienstag, 8. Oktober 2019
Zeit 17 bis ca. 19 Uhr
Ort Domicil Hausmatte
 Dorfstrasse 1
 3032 Hinterkappelen
Kosten Die Veranstaltung ist kostenlos

Ehegattenbegünstigung

- Wie wird das Vermögen des erstversterbenden Ehegatten aufgeteilt?
- Wie spielen eheliches Güterrecht und Erbrecht zusammen?
- Welche Formen der Ehegattenbegünstigung gibt es?
- Wie kann ich sicherstellen, dass der Ehegatte nach meinem Ableben weiterhin im Haus oder in der Wohnung bleiben kann?

Anmeldung

031 307 20 20 oder zeitung@domicilbern.ch

Die Platzzahl ist auf 40 Personen beschränkt. Alle Anmeldungen bis spätestens 24. September 2019 werden nach Eingang berücksichtigt und vor der Veranstaltung schriftlich bestätigt.

Durchführender Partner

walderwyss rechtsanwälte

■ DOCUPASS – Ihre Vorsorge für den Ernstfall

Man weiss nie, welche Wendungen das Leben nimmt. Sorgen Sie mit einer Patientenverfügung oder einem Vorsorgeauftrag für solche Fälle vor, damit Ihr Wille auch weiterhin zählt. Wir laden Sie herzlich zur Informationsveranstaltung DOCUPASS ein. Stefan Krähenmann, Sozialarbeiter Pro Senectute Region Bern, gibt Ihnen gerne einen Einblick und beantwortet Ihre Fragen – auch während des anschliessenden Apéros.

Datum Dienstag, 22. Oktober 2019
Zeit 17 bis ca. 19.30 Uhr
Ort Domicil Spitalackerpark
 Beundenfeldstrasse 26
 3013 Bern
Kosten Die Veranstaltung ist kostenlos

Der DOCUPASS kann für CHF 19.– an der Veranstaltung gekauft werden.

Der letzte Wille

- Vorsorgeauftrag
- Patientenverfügung
- Todesfallregelung
- Verfügung verfassen und aufbewahren
- Verfügung registrieren
- Rechtsverbindlichkeit und Inkrafttreten der Verfügung
- Einbezug von Familien und Vertrauenspersonen

Anmeldung

031 307 20 20 oder zeitung@domicilbern.ch

Die Platzzahl ist auf 40 Personen beschränkt. Alle Anmeldungen bis spätestens 7. Oktober 2019 werden nach Eingang berücksichtigt und vor der Veranstaltung schriftlich bestätigt.



Impressum

Herausgeberin: Domicil, Engehaldenstrasse 20, Postfach, 3001 Bern, Telefon 031 307 20 20, www.domicilbern.ch, Gesamtverantwortung Esther Flückiger.
Redaktionskommission: Monika Bachmann, Caroline Bühler, Federica Castellano, Simone Ensslin, Esther Flückiger, Brigitta Gasche, Marcel Rancetti.
Texte: Monika Bachmann (mb), Claudia Weiss (cw). **Gestaltung:** Polyconsult AG, Bern. **Fotos:** Copyright-Vermerk und Bildarchiv Domicil.
Druck: Mittelland Zeitungsdruck AG (AZ Print). **Mediendaten:** 235 000 Exemplare. Erscheint dreimal jährlich. Die Inhalte der Domicil Zeitung dürfen nicht ohne schriftliche Genehmigung der Herausgeberin vervielfältigt oder verbreitet werden.

■ 30 Jahre Domicil Mon Bijou – feiern Sie mit uns

Domicil Mon Bijou feiert ein grosses Jubiläumfest. Es erwartet Sie ein verspieltes Festprogramm: Die Sparrow Brothers spielen Jazz und Oldies, Andreas Aeschlimann spielt Mani-Matter-Lieder und Zauberkünstler Daniel Lötscher spielt mit Illusionen. Zudem gibt es einen Minigolf-Parcours, Rikscha-Fahrten durchs Quartier, einen Spaghetti-Plausch, einen Stand der Gelateria di Berna und eine Cüpli-Bar. Wir freuen uns auf Sie!

Offizielles Programm

Ab 11 Uhr Begrüssung und Festansprache von Andrea Hornung, CEO Domicil. Anschliessend eine geschichtliche Reise mit Zeitzeugen und Bildern aus 30 Jahren Domicil Mon Bijou.

Datum Samstag, 24. August 2019

Zeit ab 11 Uhr

Ort Domicil Mon Bijou
Mattenhofstrasse 4
3007 Bern



■ Demenz Forum für Angehörige

Menschen mit Demenz zu betreuen, ist eine anspruchsvolle Aufgabe. Mit unserem Forum für Angehörige, Freunde, Bekannte und Betreuungspersonen von an Demenz erkrankten Menschen möchten wir all jene unterstützen, die sich dieser Herausforderung stellen – und ihnen helfen, diese zu meistern. An unseren regelmässigen Abendanlässen vermitteln Ihnen erfahrene Fachpersonen wertvolles Wissen über die Krankheit und ihre Auswirkungen.

Datum Donnerstag,
19. September 2019

Zeit 18.30 bis 20 Uhr

Ort Domicil Kompetenzzentrum Demenz
Wildermettpark
Wildermettweg 46
3006 Bern

Kosten Die Veranstaltung ist kostenlos

Diagnose Demenz

Was bedeutet Demenz für die Angehörigen?

Wie können Angehörige mit der Diagnose umgehen?

Was kommt auf die Angehörigen zu?

Anmeldung

031 307 20 65 oder beratung.demenz@domicilbern.ch

Die Platzzahl ist auf 40 Personen beschränkt. Alle Anmeldungen bis spätestens 5. September 2019 werden nach Eingang berücksichtigt und vor der Veranstaltung schriftlich bestätigt.

■ Freie Wohnungen im Domicil Lentulus

An erhöhter Lage mit wunderbarer Aussicht auf die Stadt Bern warten schöne 2- und 3-Zimmer-Wohnungen auf Sie. Hier leben Sie eigenständig und geniessen bei Bedarf kompetente und liebevolle Betreuung und Pflege.

Ausführliche Infos zum Wohnen mit Dienstleistungen: lentulus.domicilbern.ch

Interessiert?

Bei Fragen und für mehr Infos ist das Domicil Infocenter für Sie da: 031 307 20 65



Gewinnchance für Feinschmecker

OLDIES BUT GOLDIES	bieten Sicherheit, ermöglichen Autonomie	bewohnen eine BE Au von Raben ernährt AT	8	Tanzschritt für zwei?! Autor von <i>Immensee I</i>	gehört und bockfüssig, der altröm. Waldgeist	eine unserer Landes- sprachen Abk.	er unterhält uns seit bald 50 Jahren I	Verwante in der gek. Sprache nebenan	
kontakt- freudig und gesellig								9	behindert, blockiert, aber ist oft auch nötig
4									
Le Loup de mer: ein Rezept von Meta		2		span. Licht wie ein Kafi Alexis, der Grieche			ein grosser Architekt ... Corbusier		
... Bern, ... Eidgenos- senschaft – seit 1353						ein Sohn von Noah Delta oder alle neunel!			1
Forscher & Diplomat = Friedens- nobelpreis	passt vor Bahn, Boot und Turn		Fleisch- Spiesschen: (Thailand/ Indonesien)	weib- und männlicher Rufname und Nachname	in Ascot gibt's man- chen zu bestaunen	7	dieser Titel ist im Sport ein hohes Ziel Abk.		
ja! aber nicht 25 Jahre lang passiv sein				6				nicht nur <i>sie</i> kann Luftbal- lons steigen lassen	
erfüllend ist, die Freude daran zu erhalten	deponieren, bewahren – auch im Gedächtnis								
			3					I = Initialen	
Körperteil eines Säuglings (Mundart)					5	kz. Teilzeit- gatte oder eine Runde in London			Abk. = Abkürzung

Rätselautor: Edy Hubacher

1	2	3	4	5	6	7	8	9
---	---	---	---	---	---	---	---	---



Zu gewinnen:
**2 Kochbücher von
Meta Hildebrand
«Meta kocht! Ohne
Wenn und Aber»**

Senden Sie das richtige Lösungswort bis am
20. September 2019 per Post oder E-Mail an:

Domicil
Domicil Zeitung
Engehaldenstrasse 20
Postfach
3001 Bern
zeitung@domicilbern.ch

Lösungswort der Ausgabe vom April: CREA VIVA

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