



Domicil Zeitung

Die erste Zeitung für Leben und Wohnen im Alter



Margrit Sprecher verfolgt täglich heisse Spuren

Seite 10

Ein Leben lang lernen
hält geistig fit

Seite 4

«Music & Memory»:
Wie Musik Erinnerungen
aufleben lässt

Seite 13



Diese Apps halten die grauen Zellen auf Trab

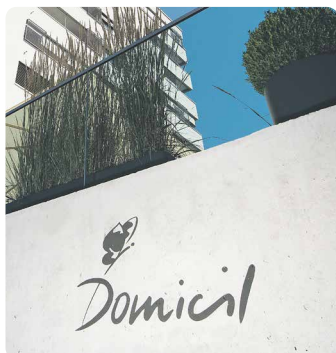
Was früher die Rätselhefte waren, sind heute die Gehirntraining-Apps. Sie machen Spass und versprechen, mit spielerischen Übungen die Konzentration, das Gedächtnis und die Denkgeschwindigkeit zu verbessern. Unser Favorit ist die Gratis-App MS Kognition. Sie wurde eigens für Patienten mit Multipler Sklerose entwickelt, eignet sich aber genauso gut für alle anderen Menschen. Viel gelobt werden die Apps Lumosity, Memorando, Neuronation und Peak. Sie sind allesamt in einer kostenlosen Basisversion mit einer beschränkten Anzahl Spiele erhältlich. Erst die kostenpflichtigen Vollversionen stellen sämtliche Übungen und Trainingspläne bereit.

www.dmsg.de/ms-kognition



Domicil feiert: 50 Jahre Schwabgut, 40 Jahre Wyler und 30 Jahre Steigerhubel

Gleich drei Domicil-Häuser haben 2018 einen runden Geburtstag: Domicil Schwabgut feiert sein 50-Jahr-Jubiläum, Domicil Wyler sein 40-Jahr-Jubiläum und Domicil Steigerhubel sein 30-Jahr-Jubiläum. Sie sind herzlich eingeladen, mit uns zu feiern! Weitere Informationen zum Jubiläumsfest im Domicil Schwabgut finden Sie auf Seite 15. Details zum Fest im Domicil Steigerhubel am 1. September veröffentlichen wir in der nächsten Ausgabe.



Hinter diesen Zahlen stehen Menschen

In unseren **21 Häusern** stellen **1490 Mitarbeitende** sicher, dass sich unsere **1530 Seniorinnen** und Senioren gut umsorgt und zu Hause fühlen. Zu den Mitarbeitenden zählen **183 Lernende** sowie **32 Studierende**, die eine höhere Fachschule besuchen und bei uns ein Praktikum absolvieren.



Andrea Hornung
CEO Domicil

Lernen wir lebenslang – denn Stillstand ist keine Option

Es freut mich täglich, dass bei Domicil so viele hoch motivierte und hervorragend ausgebildete Fachpersonen arbeiten. Bei der Behandlung komplexer Krankheitsbilder im Alter und in der Palliative Care ist vertieftes Fachwissen gefragt. Seit vielen Jahren investieren wir deshalb gezielt in die Aus- und Weiterbildung unserer Mitarbeitenden und bieten ihnen vielfältige Möglichkeiten, sich beruflich zu entwickeln. Das Engagement zahlt sich aus: Letztes Jahr haben 27 von ihnen eine Zusatzqualifikation abgeschlossen.

Beim Pflegepersonal bekommen jedoch auch wir den Fachkräftemangel zu spüren. Als Nummer 1 der Langzeitpflege stellen wir uns der gesellschaftlichen Verantwortung und engagieren uns stark in der Nachwuchsförderung: Domicil bildet 180 Lernende und 28 Studierende der Höheren Fachschule Pflege aus.

Auch in Zukunft werden wir uns für eine gute Ausbildungsqualität und die Entwicklung unserer Mitarbeitenden engagieren. In Kooperation mit der Berner Fachhochschule entwickeln wir zum Beispiel praxisnahe Weiterbildungsangebote und bieten Berufspraktika für Studierende. Die Digitalisierung wird die Aus- und Weiterbildung noch einmal völlig umkrempeln. Auch mit dieser Veränderung werden wir Schritt halten, denn das Motto des lebenslangen Lernens gilt auch für agile und innovative Unternehmen wie Domicil.

«Lebenslanges Lernen und ständige Weiterentwicklung werden zur Voraussetzung für beruflichen Erfolg.»



Pasqualina Perrig-Chiello

Professorin an der Universität Bern

Entstammt einer italienischen Migrantenfamilie und wuchs im Wallis auf. Studierte Psychologie. 1981 Doktorat in Entwicklungspsychologie, 1996 Habilitation. Von 2003 bis zur Emeritierung 2016 Honorarprofessorin an der Universität Bern. Forschungsschwerpunkte: Menschliche Entwicklung über die Lebensspanne, Fragen des Zusammenlebens, Generationenbeziehungen.

Seit 2017 ist Pasqualina Perrig-Chiello Präsidentin des Stiftungsrats der Seniorenuniversität Bern. Sie ist designierte Präsidentin der Vereinigung Schweizer Seniorenuniversitäten U3 (Juli 2018).

Lebenslanges Lernen – aber wie?

«Aktiv am Leben teilnehmen, sich tagtäglich Herausforderungen stellen, das hält geistig fit», sagt Pasqualina Perrig-Chiello.

Wie gesund und verträglich ist Wissenshunger?

Wissbegier und Neugier sind nicht nur gesund und verträglich, sondern wichtig und sehr wünschenswert. Sie helfen, am sozialen Leben teilzuhaben und sich auszutauschen.

Gilt das auch für ältere Menschen?

Mehr denn je! Denn die Gesellschaft erwartet im Grunde nichts mehr von alten Menschen, was viele dazu verleitet, immer mehr in die Passivität abzurutschen. Sich aber den Anforderungen und Aufgaben der heutigen Zeit zu stellen und sich darüber auszutauschen, lässt gerade ältere Menschen aktiv am Ball bleiben. Unsere Umwelt verändert sich rasant. Das setzt ein konstantes Dranbleiben voraus.

Wie lernfähig ist man überhaupt noch im Alter?

Generell sind offene, emotional stabile Menschen aufnahmebereiter für neue Informationen. Hier sind ältere Menschen aufgrund ihrer Lebenserfahrung im Vorteil. Hingegen nimmt mit dem Alter die Reaktionsfähigkeit ab, ebenso die Fähigkeit, mehrere Aufgaben gleichzeitig zu lösen. Hier sind Jüngere im Vorteil.

Der selbstverständliche Zugang zu Wissen und Wahrnehmung ist für Jüngere und Ältere aber jederzeit offen.

Wie anspruchsvoll ist lebenslanges Lernen?

Generell nicht einfacher mit zunehmendem Alter. Aber Lernen hat viele Aspekte – und hat eine biografische Komponente. Jemand, der immer drangeblieben ist, wird es mit grosser Wahrscheinlichkeit auch im Alter bleiben. Lernen ist aber nicht nur einfach Wissen und Denken. Emotionales und soziales Lernen gehören ebenfalls dazu. Und in diesen Dimensionen sind Senioren zunehmend gut.

Wie hält man sich, bis ins hohe Alter, geistig fit?

Indem man tagtäglich den Herausforderungen nicht aus dem Wege geht, sondern selbstbestimmt handelt. Das heisst: Use it or lose it! – körperlich, geistig und sozial.

Können sich Bildung alle leisten?

Im Grunde ja. Es gibt unzählige kostenlose Möglichkeiten – z.B. soziale Kontakte pflegen, das Internet und Bibliotheken frequentieren, Wandern. In der Seniorenuni kann man für nur 5 Franken eine hochkarätige Vorlesung besuchen usw.



Geistig fit bleiben, indem man den Tag strukturiert, weggeht, Leute trifft, sich mit ihnen austauscht, diskutiert

Mich beschäftigt aber, wie man all diese Angebote zugänglich und bekannt macht. Was braucht es, um Interessen zu wecken und Möglichkeiten schmackhaft zu machen?

Sie setzen sich mit aller Kraft für die Seniorenuniversität ein. Warum geniessen Sie nicht einfach Ihren wohlverdienten Ruhestand?

Ich habe dieses Amt nicht gesucht – bin aber dankbar dafür. Es gibt Chancen, die man einfach packen muss, und zwar solange man fit ist. Daneben geniesse ich aber schon jetzt die vielen neuen Freiheiten.

Was bezweckt eine Seniorenuniversität?

Die Seniorenuniversität will lebenslanges Lernen ermöglichen. Sie will älteren Menschen jeglichen Bildungshintergrunds ein hochstehendes, abwechslungsreiches Programm bieten – spannende und aktuelle Themen mit guten Referentinnen und Referenten. Das Angebot soll für alle erschwinglich und bereichernd sein.

Ist das Wissen, das sie vermittelt, vom Anspruch her für alle zugänglich?

Das breite Angebot spielt viele unterschiedliche Interessen an und wird von sieben Fakultäten der Universität Bern

gespeist. Die Flughöhe kann variieren. Aber das macht nichts. Denn es geht nicht nur um kognitives Lernen: Lernen findet auch im sozialen Austausch statt – fit bleiben, indem man den Tag strukturiert, weggeht, Leute trifft, sich mit ihnen austauscht, diskutiert. ■

Das Interview wurde von Angelika Boesch geführt.

Seniorenuniversität Bern

seniorenuni@entwicklung.unibe.ch

Telefon 031 631 52 40

www.seniorenuni.unibe.ch



**Diesen Tipp
präsentiert Ihnen
Sandra Kunz**
Pflegeexpertin
Domicil Schwabgut

Zum Einschlafen: Frühjahrs Müdigkeit.

Frühjahrs Müdigkeit ist keine Krankheit, sondern eine körperliche Umstellungsphase zum Ende der Wintermonate.

Müdigkeit, Unkonzentriertheit, Stimmungsschwankungen: Was ist es, was viele von uns im Frühling derart aus der Bahn wirft? Die Medizin nennt mehrere Verdächtige: zum Beispiel die Hormonumstellung, verursacht durch mehr Tageslicht. Die länger werdenden Tage lassen den Spiegel des Schlafhormons Melatonin sinken, was die Schlafqualität verschlechtern und für Tagesmüdigkeit sorgen kann. Mehr Licht steigert auch die Ausschüttung von Serotonin. Das Glückshormon sollte eigentlich gute Laune auslösen. Doch die Neuregulierung der Hormonbalance kann vom Körper auch als Stress interpretiert werden und Müdigkeit auslösen. Eine weitere mögliche Ursache ist ein Mangel an Vitamin D, dessen Bildung durch die düsteren Wintertage gedrosselt wurde. Auch leichter Blutdruckabfall als Folge höherer Temperaturen kann Beschwerden auslösen.



Folgende Tipps helfen Ihnen dabei, die Frühjahrs Müdigkeit zu reduzieren:

- Schlafen Sie genug, um die verschlechterte Schlafqualität durch Melatoninmangel (Schlafhormon) auszugleichen.
- Starten Sie mit einer kalt-warmen Wechseldusche in den Tag. Das bringt den Kreislauf in Schwung und hilft auch gegen zu niedrigen Blutdruck.
- Setzen Sie sich möglichst oft dem Tageslicht aus und nutzen Sie jede Gelegenheit für Bewegung – am besten an der frischen Luft. Die direkten Sonnenstrahlen auf der blossen Haut wirken dem Vitamin-D-Mangel entgegen. Eine Extradosis Bewegung lässt sich ganz einfach in den Alltag integrieren. Wer mit dem Bus fährt, kann eine Station vorher aussteigen und den restlichen Weg zu Fuss gehen. Oder treffen Sie sich mit Ihren Freunden zum Spaziergang statt zu Kaffee und Kuchen.
- Oft ist Müdigkeit auch eine Folge von Dehydrierung. Trinken Sie ausreichend Wasser. Für Abwechslung sorgen ungesüsste Tees oder aromatisiertes Wasser – Zitrusfrüchte, Minze, Beeren und Gurken eignen sich dazu hervorragend. Oder regen Sie Ihre Durchblutung mit einem Ingwertee an (Ingwerscheiben 10 Minuten in heissem Wasser ziehen lassen).



**Dieses Rezept
präsentiert Ihnen
Lena Moser**

Köchin in Ausbildung
Domicil Selve Park

Ei, ei – wie das schmeckt!

Wenn die angehende Köchin Lena Moser am Herd steht, spüren ihre Gäste schon bald den Frühling im Bauch.

Für Lena Moser war schon immer klar, dass sie Köchin werden will. «Ich esse gerne und es ist ein sehr kreativer Beruf», sagt die 17-Jährige. Wenn sie für die Bewohnerinnen und Bewohner des Domicil Selve Park ein Menü zusammenstellt, muss die Präsentation auf dem Teller stimmen. Lena Moser befindet sich im zweiten Lehrjahr als angehende Köchin. Aufgewachsen ist sie in der Nähe von Thun auf einem Bauernhof mit Hühnerfarm. Beim Frühlingsmenü, das sie soeben kreiert hat, bekommt das Ei deshalb einen wichtigen Platz. «Das Onsen-Ei muss eine Stunde lang im Ofen garen. Es schmeckt köstlich», erklärt sie. Auch der Bezug zur Natur ist Lena Moser beim Kochen wichtig:

*«Ich liebe es, im
Wald frische Kräuter
zu sammeln.»*

Die schmackhaft zubereitete Lachsforelle garniert sie deshalb nicht nur mit Spargeln, sondern auch mit einem Bärlauchpesto – und zaubert damit den Frühling auf den Teller. ■ mb



Lachsforelle mit Spargel, Onsen-Ei und Bärlauchpesto

von Lena Moser

Zutaten für 4 Personen

1. Beize für 500 g Lachsforellenfilet mit Haut

- 50 g grobes Meersalz
- 40 g Rohrzucker
- ½ EL schwarze Pfefferkörner
- 1 Limette

2. Fischhaut-Chips

- 1 EL Weissmehl
- 1 EL Sonnenblumenöl

3. Bärlauchpesto

- 25 g frischer Bärlauch
- 10 g geröstete Pinienkerne
- 10 g geriebener Parmesan
- 1 dl Olivenöl
- Salz, Pfeffer

4. Weitere Zutaten

- 4 Eier
- 8 grüne Spargeln
- 4 weisse Spargeln
- 4 EL Olivenöl
- 12 Morcheln (frisch oder getrocknet)
- 2 Radieschen
- 1 Bund Frühlingszwiebeln
- 1 EL Pankomehl (grobes Paniermehl)
- 1 TL Butter

1. Lachsforelle von der Haut und dem Tran befreien. Mit der Beize einreiben und über Nacht im Kühlschrank marinieren. Fisch unter kaltem Wasser abwaschen und von der Beize befreien. Mit wenig Olivenöl und Limettenabrieb abschmecken.

2. Haut sauber mit dem Messer schuppen und dann längs zu einer Rolle von fünf Zentimeter Durchmesser einrollen und einfrieren. Anschließend in dünne Scheiben schneiden und im Mehl wenden. Wenig Öl in eine Pfanne geben und die Chips bei mittlerer Hitze ausbacken. Chips dabei mit einem Topf beschweren. Mit Salz abschmecken.

3. Für das Bärlauchpesto alle Zutaten mischen, fein pürieren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

4. Das Ei bei 65 Grad eine Stunde dämpfen (diese Art der Zubereitung wird Onsen-Ei genannt). Von der Schale entfernen, warm anrichten. Die Spargeln schälen, mit Olivenöl bepinseln und grillieren. Das Pankomehl in der Butter rösten, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Morcheln im Olivenöl anbraten und die fein geschnittenen Frühlingszwiebeln dazugeben. Abschmecken mit Salz und Pfeffer.

Auf den Spuren der Menschen

Sein Wissen ist immens. Trotzdem hat er nicht aufgehört täglich Neues zu lernen: Prof. Hansjürgen Müller-Beck, 91.

«Meine kleine Wohnung gleicht einer Forscherhöhle mit Schlafgelegenheit», sagt der 91-jährige Hansjürgen Müller-Beck lachend. Das ist wohl wahr: Überall stehen und liegen Bücher und Manuskripte, dazwischen kleine Kultgegenstände und Fotos. «Ich fühle mich hier im Domicil Schwabgut sehr wohl und gut aufgehoben», betont er. Bei Befindlichkeiten mag er sich aber nicht lange aufhalten. Wichtiger ist ihm, von den Höhepunkten seiner eindrucklichen, lebenslangen Arbeit zu berichten.

Auf dem Weg

Der Vater, ein aufrechter Sozialdemokrat, ebnete seinem Sohn den Weg zu Wissenschaft, Forschung und Kultur. Er schickte ihn auf das renommierte Mommsen Gymnasium in Berlin. Damit hatte der Schüler auch freien Zugang zu allen Berliner Museen. Er machte davon regen Gebrauch. Das Flugzeugmuseum faszinierte ihn besonders. Kurz vor dem Abitur wurde er von den Nazis zwangsrekrutiert. Er landete mit 17 Jahren als Luftwaffenhelfer in einer Sondereinheit der Kampfsegler. Er musste nie einen Einsatz fliegen und überlebte so das Ende des Krieges. Er überlebte auch seine Weigerung, Offizier bei den Panzergrenadieren zu werden. «Ich war nicht mutig. Ich wollte nur nicht Befehle ausführen, die ich nicht vertreten konnte», betont er.

Steinzeit und Klimawandel

Nach dem Krieg studierte Hansjürgen Müller-Beck in Heidelberg, Bern, Freiburg i.Ue. und Tübingen. Er promovierte 1955, 1965 habilitierte er. Seit 1969 bis heute ist er Professor für «Urgeschichte und grossjägerische Archäologie» an der Universität Tübingen.

Unzählige Grabungen u.a. in Afrika, in der Arktis, in Kuba, Bolivien und Asien führten ihn auf die Spuren der Menschen über fast drei Millionen Jahre. Er befasste sich mit steinzeitlichen Jägern, den Eiszeiten, frühen Kulturen, den Römern, mit den Anfängen der Kunst vor 30 000 Jahren, mit Statistik und Mathematik, mit Architektur und bemalter Keramik bis hin zu heute noch existierenden jägerischen Restkulturen und dem weltweiten Klimawandel.

Aufsehen erregte Müller-Becks Mitarbeit bei der Erforschung des Neandertalers und den entsprechenden Grabungen.

Er baute zudem das renommierte Institut für Urgeschichte des urgeschichtlichen Museums Blaubeuren auf und war bis vor kurzem dessen Direktor.



Kultgegenstand eines Inuit der heute noch existierenden jägerischen Restkultur

Müller-Beck gilt weltweit als einer der bedeutendsten Historiker und prähistorischen Archäologen.

Grabungen in Bern

Im Historischen Museum Bern trat Müller-Beck 1956 eine seiner ersten wissenschaftlichen Stellen an. Im Auftrag des Leiters der Abteilung für Urgeschichte, Prof. Hans-Georg Bandi, leitete er auf der Engehalbinsel eine grosse Grabung. Er fand u.a. keltische Töpferware und Kultgegenstände. Heute befindet sich dort ein kleiner, öffentlich zugänglicher Archäologiefad.

Ab 1959 führte er die grossen Grabungen in Seeberg Burgäschisee durch. Hier erstellte er einen genauen Plan des Dorfes und der steinzeitlichen Siedlung.

Seine Frau, Mitarbeiterin im Historischen Museum in Bern, war ihm bei all diesen Arbeiten eine grosse Stütze. «Ohne sie», sagt Müller-Beck, «hätte ich auch all die späteren gros-



Professor Hansjürgen Müller-Beck, 91, in seiner «Forscherhöhle» im Domicil Schwabgut

sen Arbeiten nicht geschafft.» Sie war bis zu ihrem Tod vor fünf Jahren stets an seiner Seite.

Lebenslanges Lernen

Nach seiner Emeritierung an der Universität Tübingen kehrte Müller-Beck 1997 nach Bern zurück. Nach dem Tod seiner Frau zog er 2015 ins Domicil Schwabgut. Er ist voll des Lobes für das Personal, das gute Essen. Er schätzt seine Freiheit und die gute Infrastruktur im Domicil Schwabgut.

Sein Sohn hat die Arbeit der Mutter übernommen und leitet jetzt als «Geschäftsführer» die weitverzweigte «Firma», wie Müller-Beck festhält. Er kümmere sich um die Literatur, die Bibliothek, die Aufarbeitung der Forschungsergebnisse und der Archivalien, überprüfe Fakten, organisiere Reisen und sei vor allem ein guter Freund und Begleiter. Mehrmals wöchentlich besucht ihn der Sohn. Sie besprechen dann Geschäftliches und lesen zusammen die antiken Klassiker. Zurzeit beschäftigen sie sich mit Hesiod und seinem Werk über die Entstehung der Welt und der Götter. «Religion», sagt Müller-Beck, «interessiert

mich sehr.» Es gibt wohl kein Gebiet, das sein Interesse nicht weckt. Deshalb ist lebenslanges Lernen für ihn eine Selbstverständlichkeit. «Ich bleibe auf den Spuren der Menschen – und das ist bei weitem genug», hält er entschieden fest. ■ *ab*

Hansjürgen Müller-Beck

Historiker und Archäologe

Geb. am 13. August 1927 in Apolda. 1956 bis 1967 wissenschaftlicher Mitarbeiter des Historischen Museums Bern. Seit 1969 Professor für Ur- und Frühgeschichte an der Universität Tübingen.

Gründer des urgeschichtlichen Museums Blaubeuren: www.urmu.de und bis vor kurzem dessen Direktor. Autor zahlreicher erfolgreicher Bücher, u.a. «Die Steinzeit», «Die Anfänge der Kunst vor 30 000 Jahren», «Eiszeitkunst» usw.



Margrit Sprecher
Reporterin

Sie gilt als Grande Dame des Schweizer Journalismus. Die 1936 in Chur geborene Margrit Sprecher hat im Lauf der Zeit bei bekannten Zeitungen mitgewirkt, über 1000 Reportagen geschrieben und mehrere Bücher publiziert. Für ihre Arbeit wurde sie mehrfach ausgezeichnet. 2016 erhielt sie den Reinhardt von Graffenried Lifetime Achievement Award für ihr Lebenswerk. Heute ist sie unter anderem für die «NZZ», die «WOZ» und «Reportagen» tätig.

Mit eigenen Augen sehen

Ihre Reportagen sind legendär: Margrit Sprecher verfolgt täglich heisse Spuren und verarbeitet sie zu Geschichten. Das sorgt bei ihr und der Leserschaft für geistige Erhellung.

«Ich kümmere mich nicht um mein Alter», sagt Margrit Sprecher. «Das war schon so, als ich jung war.» Und auch die Midlife-Crisis sei bei ihr ausgeblieben. Jetzt ist sie 81 und tut das, was sie immer getan hat: «Ich übe den schönsten Beruf der Welt aus», so die Reporterin der Nation. Da sitzt sie nun auf dem rot bezogenen Stuhl in ihrer Zürcher Wohnung mit Aussicht ins Grüne. Dunkle Haare, braune Augen, ein heller Blick. Margrit Sprecher verkörpert die Zeitlosigkeit in Person. Und dann sagt sie, was man eigentlich längst vermutet hat: «Ich habe noch nie daran gedacht, mit dem Arbeiten aufzuhören.»

Kaffee mit Newsgeschmack

Wenn Margrit Sprecher am Morgen aufsteht, versorgt sie sich nicht nur «massiv» mit Kaffee, sondern auch mit News. Der Griff zum Smartphone erfolgt bei ihr zeitgleich mit jenem zur Tasse. «Ich schäme mich fast ein wenig dafür», sagt sie entschuldigend. «Aber ich muss am Morgen wissen, was sich in der Nacht ereignet hat», und verweist auf die Politik in den USA. Mit den Apps von ausgewählten nationalen und internationalen Zeitungen datiert sie sich auf. Dann zieht es sie ins Arbeitszimmer, wo sie den Computer einschaltet und wartet, bis es «ping» macht. «Das klingt immer so erlebnisfroh!» – sagt sie euphorisch.

Margrit Sprecher sitzt dann bis kurz vor Mittag am Bildschirm und taucht in ihre «Geschichten» ab. «Ich arbeite meist an drei Artikeln parallel.» Beim ersten gehe es um den letzten Schliff, beim zweiten stecke sie mittendrin, und beim dritten startet sie mit der Recherche.

Raus aus dem Käfig

Die stilvollen Räume ihrer Altbauwohnung sind spärlich möbliert. «Alles muss frei und unverstellt sein», findet sie. Margrit Sprecher sucht diesen Blickwinkel, um die Dinge scharf zu sehen. Ihre berühmten berüchtigten Porträts und Reportagen liefern den Beweis dafür. «Wenn ich eine Geschichte schreibe, versuche ich, eine bisher unbekannte Beleuchtung dafür zu finden.» Sie schaffe damit eine neue Wirklichkeit und mache diese, in Form eines Textes, anderen Menschen zugänglich. Fragt man sie nach dem Geheimnis eines guten Artikels, kommt die Antwort überraschend schnell: «Man muss raus aus dem Käfig; die Dinge mit eigenen Augen sehen und sich eine Meinung bilden.»

Um die Mittagszeit zieht sie eine Jacke über und geht spazieren. Sie mag Wald und Wasser, Bäume und Berge. «Eigentlich bin ich nur draussen wirklich glücklich», sagt Margrit Sprecher. Dass sie auch beruflich oft «rausgeht und Material für ihre Reportagen reinholt», sei umso schöner. Die gebürtige Bündnerin

reist wöchentlich ins Engadin an ihren Zweitwohnsitz. Im Winter fährt sie Ski. Im Sommer schwimmt sie täglich im Zürichsee. «Je mehr man sich körperlich betätigt, desto besser funktioniert der Kopf.» Die Reporterin muss beweglich bleiben. Wie sonst ist es möglich, sich im Alter von 80 plus gleichzeitig mit Globalisierung, Bauchtanz und Forensik zu beschäftigen?

Ein persönlicher Schatz

Es gibt bei Margrit Sprecher aber auch Anzeichen von «Bequemlichkeit». Neue Aufträge lösen bei ihr nämlich einen gedanklichen Reflex aus: «Oh nein, bitte nicht schon wieder dieses Thema!», sagt sie – und gestikuliert mit den Händen. Auf den ersten Impuls folgt der zweite: «Es tauchen Fragen auf und ich stosse auf Widersprüche.» Ist ihr Geist einmal geweckt, gibt es für die Reporterin kein Zurück. In ihren Geschichten, die meist von Menschen handeln, verfolgt sie jede Spur und reist weit herum. Die Neugierde hat sie zwar mit zunehmendem Alter abgelegt: «Man verschwendet zu viel Zeit für unwichtige Dinge», sagt sie. Das Interesse hingegen hütet sie als Eigenschaft wie einen persönlichen Schatz. Mit einer ganz grossen Ausnahme: «Ich interessiere mich für mich selbst überhaupt nicht. Warum sollte ich auch? Ich kenne mich ja.» ■ mb



Bilder: KEYSTONE/Christian Beutler

Wie bleibt man geistig fit? Drei Tipps von Margrit Sprecher

1. Man sollte das Interesse an anderen Menschen nie verlieren.
2. Wer sich körperlich betätigt, bleibt auch im Kopf beweglich.
3. Trotz zunehmendem Alter sollte man sich keine Grenzen setzen lassen.



■ Domicil Weiermatt, Münchenbuchsee

Moderne Wohnungen im Dorfzentrum zu vermieten

Im Alterszentrum Domicil Weiermatt in Münchenbuchsee entstehen 36 attraktive und altersgerecht ausgestattete Wohnungen, vom geräumigen 1½-Zimmer-Apartment bis zur 3½-Zimmer-Attikawohnung. Am Wohnkomplex ist eine Pflegeabteilung mit 62 Einzelzimmern angeschlossen. Ergänzt wird das neue Alterszentrum mit einem öffentlichen Restaurant und einer Hof- und Wiesenlandschaft.

Ihr neues Zuhause im Domicil Weiermatt

- Modernste Wohnqualität mit allem Komfort
- Professionelle Pflege- und Hotelleriedienstleistungen nach Mass
- Gepflegtes Ambiente
- Abwechslungsreiches Veranstaltungsprogramm
- Naherholungsgebiet vor der Tür
- Ausgezeichnete Anbindung an den öffentlichen Verkehr
- Lebhaftes Dorfzentrum mit vielen Einkaufsmöglichkeiten, Geschäften und Restaurants

Das neue Alterszentrum Domicil Weiermatt öffnet Ende 2018 seine Tore.



■ Domicil Spitalackerpark, Bern

Neue Wohnungen im «Breitsch» zu vermieten

Im beliebten Breitenrain-Quartier schaffen wir für Sie neuen Wohn- und Lebensraum. Es erwarten Sie 69 moderne und altersgerecht ausgestattete 1- bis 3-Zimmer-Wohnungen. Im Haus nebenan befinden sich die Pflegeabteilung mit 48 Einzelzimmern und ein öffentliches Restaurant.

Ihr neues Zuhause im Domicil Spitalackerpark

- Modernste Wohnqualität mit allem Komfort
- Professionelle Pflege- und Hotelleriedienstleistungen nach Mass
- Gepflegtes Ambiente
- Abwechslungsreiches Freizeit- und Kulturangebot
- Begehrte Lage in belebtem Quartier nahe dem Stadtzentrum
- Schöne Aussicht auf den grosszügigen Park und die grüne Umgebung

Die Wohnungen sind ab Frühling 2019 bezugsbereit.

Interessiert?

Wir beraten Sie gerne:

Das Domicil Infocenter ist während der Bürozeiten für Sie da.

Domicil Infocenter, Neuengass-Passage 3, 3011 Bern,

Tel. 031 307 20 65, infocenter@domicilbern.ch, www.domicilbern.ch

Domicil Kompetenzzentrum Demenz Bethlehemacker

Projekt «Music & Memory» lässt Seelen tanzen

Musik weckt bei Menschen mit einer demenziellen Erkrankung Erinnerungen und Emotionen. Im Domicil Kompetenzzentrum Demenz Bethlehemacker schafft das Projekt «Music & Memory» heilsame Gefühlsinseln für Bewohnerinnen und Bewohner.

Csárdásfürstin oder Louis Armstrong: Hören sie ihre Lieblingsmusik, tauchen viele Bewohnerinnen und Bewohner aus dem Vergessen auf, werden wach und lebhaft. Wie die 82-jährige Edita Schmutz: Schon bei den ersten Tönen horcht sie sofort auf, dann lauscht sie versunken, ihre Füße wippen im Takt mit. Nico Meier, der soziokulturelle Animator, hat in sorgfältiger Detektivarbeit herausgefunden, welche Musikstücke die alte Dame mag, und daraus ihre persönliche Musikliste zusammengestellt. Er hört über Lautsprecher dieselben Stücke wie sie über den Kopfhörer, zwischendurch nimmt er aktiv Kontakt mit ihr auf: Manchmal tauchen dank der Musik ganze Kaskaden von Erinnerungen auf.

«Music & Memory» heisst das Projekt, und es gewann den Preis der Stiftung Viventis für besonders innovative Ansätze in der personenzentrierten Pflege von Menschen mit Demenz. Das Ziel: heilsame Gefühlsinseln schaffen. Bei Edita Schmutz gelingt es. Nach der Musikstunde erzählt sie ohne zu stocken von ihrer Jugendzeit in einem Wiener Vorort. Ob ihr die Musikstunde gefallen hat? «Oh ja, ich habe getanzt in meiner Seele.»



Edita Schmutz liebt die Operetten von Emmerich Kálmán

«Ich habe getanzt
in meiner Seele.»

■ Das Smartphone als Navigationsgerät

Sie sind gern unterwegs und möchten die Navigationsmöglichkeiten Ihres Geräts nutzen, wissen aber nicht so recht, wie? Auf jedem Smartphone können Apps zur Navigation installiert werden. Oft ist das dazugehörige Kartenmaterial sogar gratis und von sehr guter Qualität. Je nach Fortbewegung stehen spezialisierte Karten zur Verfügung, z.B. zum Wandern oder Velofahren.

In unserem Workshop erhalten Sie wertvolle Informationen und konkrete Tipps zu den bekanntesten und nützlichsten Apps für die Navigation unterwegs. Lernen Sie von einem erfahrenen Dozenten, wie Sie mit dem Smartphone sicher navigieren.



Datum Dienstag, 22. Mai 2018
Zeit 17 Uhr bis circa 20 Uhr
Ort Domicil Hausmatte, Dorfstrasse 1
 3032 Hinterkappelen
Anmeldung bis spätestens 7. Mai 2018



■ 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.

Frau Erica Stalder, Gerontologin, Pro Senectute Region Bern, gibt Ihnen einen Einblick in folgende Themen:

- Informationen zum Vorsorgeauftrag
- Patientenverfügung
- Todesfallregelung
- Verfügung verfassen und aufbewahren
- Registrieren
- Rechtsverbindlichkeit und Inkrafttreten der Verfügung
- Einbezug von Familien und Vertrauenspersonen

Sie 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 Montag, 28. Mai 2018
Zeit 14.30 Uhr bis circa 16.30 Uhr
 (inkl. Apéro)
Ort Domicil Egelmoos
 Bürglenstrasse 2
 3006 Bern
Anmeldung bis spätestens 15. Mai 2018
 telefonisch unter 031 307 20 20
 oder per E-Mail
 zeitung@domicilbern.ch
 Sie erhalten eine Bestätigung der
 Anmeldung. Die Platzzahl ist
 beschränkt.
Kosten Die Veranstaltung ist kostenlos.
 Der DOCUPASS kann zum
 Preis von Fr. 19.– an der
 Veranstaltung gekauft werden.

■ 50 Jahre Domicil Schwabgut – Feiern Sie mit uns

Domicil Schwabgut feiert ein grosses Jubiläumsfest. Auf dem Festgelände erwartet Sie ein buntes Programm mit Konzerten, Workshops, Darbietungen, Food & Drinks aus aller Welt, einem Zauber- und Comedykünstler, Tombola, Ponyreiten, Streichelzoo, Oldtimerbusfahrten und vielem mehr. Wir freuen uns auf Sie!

Programm

Ab 10.45 Uhr im Festzelt: Ansprachen von Regierungsrat Pierre-Alain Schnegg und Grossratspräsidentin Ursula Zybach. Im Anschluss Festreden von Andrea Hornung, CEO Domicil, sowie von Michael Lüthi, Geschäftsleiter Domicil Schwabgut.

Datum Samstag, 2. Juni 2018
Zeit 10.30–20.00 Uhr
Ort Domicil Schwabgut
 Festgelände mit Festzelt
 Normannenstrasse 1
 3018 Bern

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

Gut beraten – im Domicil Infocenter



Regula Roth, Leiterin Domicil Infocenter (Mitte),
Mirjam Huldi (links) und **Daniela Zahnd** (rechts)

Gerne unterstützen wir Sie bei folgenden Themen

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

Sie erreichen uns telefonisch

Montag–Donnerstag 8.00–12.00/13.30–16.45 Uhr
 Freitag 8.00–12.00/13.30–16.00 Uhr

Domicil Infocenter

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

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

Impressum

Herausgeber: Domicil, Engehaldenstrasse 20, Postfach, 3001 Bern, Telefon 031 307 20 20, www.domicilbern.ch, Gesamtverantwortung Esther Flückiger.
Redaktionskommission: Monika Bachmann, Angelika Boesch, Caroline Bühler, Federica Castellano, Simone Ensslin, Esther Flückiger, Brigitta Gasche, Marcel Rancetti. **Texte:** Monika Bachmann (mb), Angelika Boesch (ab), Esther Flückiger (ef). **Gestaltung:** Polyconsult AG, Bern.
Fotos: Adrian Moser, Andrea Campiche. 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.

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