



Domicil Zeitung

Die erste Zeitung für Leben und Wohnen im Alter



Adolf Ogi
«Was im Alter
zählt, ist
Lebensfreude»

Seite 10

Selbstbestimmt
in die Zukunft

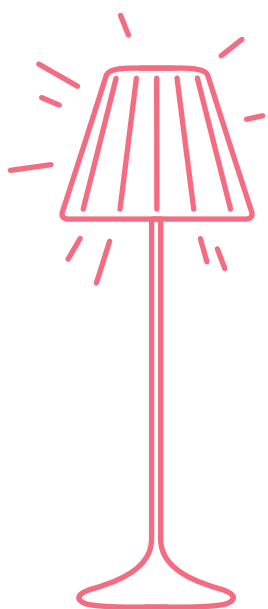
Seite 4

Ursula Hürzeler (70) lebt
in der «Zwischenphase»

Seite 8

Mit 25 Jahren jünger denn je

«Nichts ist so beständig wie der Wandel» – was schon die alten Griechen erkannten, findet sich in der Geschichte von Domicil lebhaft bestätigt. Gegründet 1995 von zwei gemeinnützigen Vereinen und der städtischen Fürsorgedirektion Bern, entwickelte sich das Unternehmen stetig weiter.



Von «warm, satt, sauber» zum Hotelkomfort

Anno dazumal brachten Alterseinrichtungen ihre sogenannten Insassen und Insassen in Mehrbettzimmern unter und hielten sie warm, satt und sauber. Früher normal, heute undenkbar. Jetzt führen die Bewohnerinnen und Bewohner in den Häusern von Domicil ein selbstbestimmtes Leben in geräumigen Wohnungen oder Einzelzimmern und geniessen Hotelkomfort sowie ein attraktives soziales Umfeld.



Vom «Altersheim» zu Dienstleistungen à la carte

Ältere Menschen haben heute ganz andere Ansprüche als noch vor einem Vierteljahrhundert. Wer damals auf Pflege angewiesen war, ging ganz einfach ins «Altersheim». Heute ist Domicil eine Pflegespezialistin, die alles bietet, was ältere Menschen für ein selbstbestimmtes Leben benötigen: sei dies viel oder wenig Unterstützung, kurz- oder langfristige Betreuung, Pflege in den eigenen vier Wänden oder in einem der stationären Häuser.



Von der Spürnase zur Nummer 1

Domicil hat es immer verstanden, die Bedürfnisse der Menschen sowie gesellschaftliche, wirtschaftliche und politische Trends frühzeitig zu erkennen und passende Lösungen zu finden. Als Resultat ist Domicil heute die unbestrittene Nummer 1 in der Langzeitpflege im Kanton Bern – das soll auch in Zukunft so bleiben.



Seit jeher gemeinnützig

Untrennbar mit der Geschichte von Domicil verbunden ist und bleibt die Gemeinnützigkeit. Domicil handelt zwar als markt- und kundenorientiertes Unternehmen, der Gewinn wird jedoch nicht an ein Aktionariat ausgeschüttet, sondern zum Wohl der älteren Menschen und der Mitarbeitenden eingesetzt.



Esther Flückiger
Direktorin Marketing
und Kommunikation

Mit starker Mission in die Zukunft

2020 feiert Domicil 25-jähriges Jubiläum. Voller Freude blicken wir zurück auf eine erfolgreiche Unternehmensgeschichte, die von Weiterentwicklung und Wachstum geprägt ist. Im letzten Vierteljahrhundert hat Domicil gekonnt auf gesellschaftliche Gegebenheiten und sich verändernde Anforderungen reagiert. So stehen heute mehr denn je die Bedürfnisse unserer Bewohnerinnen und Bewohner im Mittelpunkt.

Das Jahr 2020 bringt eine ganz besondere Herausforderung mit sich: Corona. Ein neues Virus, das unser aller Leben und gleichzeitig die ganze Welt verändert. Die Pandemie ist omnipräsent in unserem Alltag und wird uns noch für eine längere Zeit beschäftigen – soviel ist jetzt, mitten in der zweiten Welle, klar.

In diesen Zeiten haben Sicherheit und Wohlbefinden unserer Bewohnerinnen und Bewohner erst recht höchste Priorität. Wir setzen Schutz- und Hygienemassnahmen konsequent um, erarbeiten laufend aktuelle Konzepte, schulen unsere Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter und wir erarbeiten Strategien, um diese komplexe Situation auch langfristig zu meistern.

Die Herausforderungen, welche die Pandemie mit sich bringt, bestärken uns in unserer Mission: Tagtäglich setzen wir uns dafür ein, Menschen im Alter eine rundum gute Begleitung und Pflege zu ermöglichen. Gerade jetzt sind wir besonders für unsere Bewohnerinnen und Bewohner da – gemeinsam machen wir das Beste aus dieser Situation.

*«Mit unserer langjährigen Erfahrung
werden wir auch künftige
Herausforderungen meistern.»*

Selbst- bestimmt in die Zukunft

Die einen möchten auf dem Campingplatz alt werden, die anderen bevorzugen eine stilvolle Wohnung mit Dienstleistungen. Ältere Menschen schmieden Pläne und bestimmen selbst über ihre Zukunft. Was heute gilt, war vor 25 Jahren undenkbar. Der Wandel der Zeit führt zu mehr Lebensqualität.

Von einer Generation zur nächsten vergehen rund 25 Jahre. Währenddessen kann sich die Welt verändern. Das beweist die Geschichte – auch jene von Domicil. Das Leben und Wohnen im Alter hat sich in dieser Zeitspanne grundlegend gewandelt. Ältere Menschen mit besonderen Bedürfnissen hatten vor 25 Jahren kaum Wahlmöglichkeiten. Wer Unterstützung benötigte, zügelte in ein Altersheim. «Dort wurde um 7.30 Uhr das Frühstück serviert, und zwar für alle», erinnert sich die diplomierte Pflegefachfrau Margrith Ischi, die seit 25 Jahren im Domicil Baumgarten arbeitet (s. S. 5). Heute stehen die persönlichen Wünsche der Bewohnerinnen und Bewohner im Mittelpunkt. Sie geniessen Freiraum und frühstücken dann, wenn es für sie passt.

Aus den Altersheimen sind moderne Wohnhäuser geworden, die neben Pflege viele weitere Dienstleistungen sowie Freizeitmöglichkeiten und kulturelle Angebote bieten. Domicil hat sich den gesellschaftlichen Entwicklungen stets angepasst. Darum orientiert sich unser Rundum-Angebot, an den Werten, Prioritäten und Vorlieben älterer Menschen. Kundinnen und Kunden erhalten heute bei Domicil immer die passende Dienstleistung; ob in den eigenen vier Wänden oder in anderen Wohnformen.

Die Entwicklung der vergangenen Jahre zeigt sich auch eindrücklich anhand der Fachsprache: Aus der Krankenakte wurde die Pflegedokumentation, aus der Küche die Gastronomie und aus der Heimleiterin Brigitta Gasche ist eine Geschäftsleiterin geworden. «Nicht nur meine Bezeichnung hat sich verändert, sondern auch meine Kompetenzen», sagt sie im Bericht auf S. 6. Wie sich das auf den Alltag bei Domicil auswirkt und was sich im Leben und Wohnen von älteren Menschen sonst noch bewegt hat, lesen Sie in den nachfolgenden Statements. ■ mb



Prof. Dr. phil. François Höpflinger

Mitglied der akademischen Leitung
des Zentrums für Gerontologie,
Universität Zürich

«In den letzten 25 Jahren hat sich für eine Mehrheit älterer Menschen die Lebenserwartung weiter erhöht: ab 65 um ganze drei Jahre. Der Anteil über 80-Jähriger, die sich gesund fühlen, ist ebenfalls angestiegen. Deshalb sind mehr Menschen bis in ein hohes Lebensalter sozial, sportlich sowie kulturell aktiv und engagiert. Selbst in einem Alter von 85+ sind mehr Frauen und Männer – bei guter Unterstützung – länger in der Lage, selbstständig zu leben und zu haushalten. Entsprechend steigt der Bedarf nach betreuten Wohnformen (eigene Wohnung mit Dienstleistungen). Der markante Wandel des Alters trägt dazu bei, dass sich mehr ältere Menschen subjektiv jünger fühlen als es ihrem tatsächlichen Alter entspricht. Während vor 25 Jahren pensionierte Frauen und Männer den Beginn des Alters bei 69 Jahren ansetzten, beginnt das Altsein heute erst mit 80 – wenn überhaupt.»

*«Der markante Wandel
des Alters trägt dazu bei,
dass sich mehr ältere
Menschen subjektiv jünger
fühlen als es ihrem
tatsächlichen Alter entspricht.»*



Annemarie Flückiger

Leitung und Betreuung
Freiwilligenarbeit,
Domicil Lentulus

«Als 1986 die Anfrage kam, ob ich als Freiwillige in der Cafeteria mitarbeiten könnte, war für mich klar, dass ich zusagen würde. Damals hatte man noch Zeit, um sich freiwillig für die Gesellschaft zu engagieren. So bin ich zu Domicil Lentulus gekommen – und geblieben. Die Freiwilligenarbeit hat sich in all den Jahren nicht verändert.

*«Die Freiwilligenarbeit
hat sich in all den Jahren
nicht verändert.»*

Wir führen die Cafeteria, organisieren in Zusammenarbeit mit der Geschäftsleitung Besuche und bieten Spielnachmittage an, zum Beispiel mit Jassen oder Lotto. Diese sind bei den Bewohnerinnen und Bewohnern sehr beliebt. Im Vergleich zu früher ist es heute viel schwieriger, Freiwillige zu finden, da Jüngere berufstätig sind und Pensionierte erst mal die Freiheit geniessen wollen. Für mich persönlich hat sich der Einsatz gelohnt. Wir haben untereinander ein Gefühl der Zusammengehörigkeit und erhalten viel Wertschätzung. Es ist schön, etwas Sinnvolles zu tun.»



Dr. Markus Leser

Leiter Fachbereich
Menschen im Alter,
Curaviva Schweiz

«Kürzlich hat mir ein Mann gesagt, er möchte auf einem Campingplatz alt werden. Diese Aussage zeigt, wie sehr sich die Bedürfnisse im Hinblick auf Wohn- und Lebensformen im Alter in den vergangenen 25 Jahren verändert haben. Individualität und Selbstbestimmung werden heute gross geschrieben. Aus den ehemaligen Altersheimen sind Häuser geworden, die nebst Wohnraum auch vielfältige Dienstleistungen, Freizeit- und Kulturangebote sowie Pflege anbieten. Im Zentrum steht der Mensch mit seinen persönlichen Bedürfnissen. Dieser Wandel wurde durch die Babyboomer angestoßen. Angehörige dieser Generation wünschen sich keine Pauschalangebote, sondern Wohnformen, die auf ihre Situationen zugeschnitten sind. Ich denke, diese Entwicklung wird sich positiv auf die Lebensqualität von älteren Menschen auswirken.»

*«Individualität und
Selbstbestimmung werden
heute gross geschrieben.»*



Margrith Ischi

Dipl. Pflegefachfrau,
Domicil Baumgarten

«Kaum zu glauben, wie sich unser Alltag verändert hat. Früher wurde um 7.30 Uhr das Frühstück serviert. Die Bewohnerinnen und Bewohner hatten keine Wahl. Heute stehen ihre Wünsche im Mittelpunkt und sie entscheiden darüber, um welche Zeit sie ihr Essen geniessen möchten. Auch in der Pflege sind die Entwicklungen enorm. Es sind neue Berufsgruppen wie beispielsweise die Fachfrau Gesundheit hinzugekommen. Gemeinsam verfügen wir über ein grosses Wissen.

*«Heute arbeiten wir
nach klaren Standards
und Pflegeprozessen.»*

Eine Professionalisierung hat stattgefunden. Die handgeschriebenen Akten mit unleserlichen Schriften gehören definitiv der Vergangenheit an. Heute arbeiten wir nach klaren Standards und Pflegeprozessen. Nicht nur mein Arbeitsumfeld hat sich vorwärts bewegt, sondern auch ich mich: von der Pflegehelferin zur Pflegefachfrau und später sogar zur Bildungsverantwortlichen. Es ist grossartig, wie Domicil die Mitarbeitenden fördert.»



Dr. med. Jon Lory

Chefarzt und Co-Klinikleiter BESAS
Berner Spitalzentrum für Altersmedizin,
Siloah

«Vor 25 Jahren war die Geburtsstunde der Altersmedizin. Mit dieser neuen Fachdisziplin sind Angebote entstanden, welche die Bedürfnisse von älteren Menschen in den Mittelpunkt stellen. Spezielle Sprechstunden wurden geschaffen, beispielsweise öffneten die ersten Memory Kliniken ihre Tore. Im Akutspitalbereich hat eine Entwicklung eingesetzt, die den Fokus auf die Eigenständigkeit von Patientinnen und Patienten legt: Mit Therapien und geriatrischer Rehabilitation soll die rasche Rückkehr in die eigenen vier Wände angestrebt werden. Alles unter dem Motto: Zurück ins eigene Leben! Heute hat sich die Geriatrie in Bern als Fachdisziplin etabliert, sie ist im Medizinstudium fest verankert. Das ist erfreulich, denn ältere Menschen wünschen sich vor allem zwei Dinge: Autonomie und Selbstständigkeit. Deshalb müssen wir die Altersmedizin im allgemeinen Verteilungskampf verteidigen, sodass sie einen prominenten Platz besetzt.»

*«Ältere Menschen
wünschen sich vor allem
zwei Dinge: Autonomie
und Selbstständigkeit.»*



Doris Läderach

Bewohnerin
Domicil Wyler

«Ich wohne seit vier Jahren hier. Domicil Wyler kenne ich jedoch schon viel länger. Meine Schwiegermutter lebte 24 Jahre in diesem Haus. 2012 ist sie verstorben. Ich habe sie oft besucht. Immer wenn ich da war, sah ich, wie die Leute mit Handarbeit beschäftigt waren. Einmal im Jahr gab es einen grossen Bazar, und man verkaufte die Sachen.

*«Heute beschäftigen
wir uns weniger
mit Stricken und Häkeln.»*

Heute beschäftigen wir uns weniger mit Stricken und Häkeln. Es gibt andere Angebote wie zum Beispiel Turnen, Singen oder Jassen. Auch Veranstaltungen sorgen für Abwechslung. Meine Schwiegermutter erzählte mir einmal, dass sie jeweils in der Küche beim Kartoffelschälen helfe, um sich die Zeit zu vertreiben. Das wäre heute aus hygienischen Gründen undenkbar. Auch das Wohnen hat sich verändert. Wir leben nun in Gruppen, fast wie eine Familie. Ich weiss das zu schätzen, da ich seit dem Tod meines Mannes vor zwei Jahren alleine im Domicil Wyler lebe.»



Brigitta Gasche

Geschäftsleiterin
Domicil Schöneegg

«Früher war ich Heimleiterin, heute bin ich Geschäftsleiterin. Nicht nur der Name meiner Funktion hat sich verändert, sondern auch die Tätigkeiten, die Verantwortung und das Umfeld. In den vergangenen Jahren ist es zu einer enormen fachlichen Entwicklung gekommen, die bei allen Mitarbeitenden zu einer Kompetenzerweiterung geführt hat.

*«Die Lebensqualität
der Bewohnerinnen
und Bewohner
hat höchste Priorität.»*

In der Pflege gab es früher keine verbindlichen Standards, zum Beispiel zu Palliative Care. Der Einsatzplan wurde mit Bleistift erstellt. Das ist rückblickend unvorstellbar! Heute arbeiten wir prozessorientiert und überprüfen regelmässig die Qualität. Auch das Wohnen und die Ernährungsangebote haben sich verändert. Die Mehrbettzimmer wurden durch Einzelzimmer ersetzt. Und die Gastronomie schliesst inzwischen auch besondere Bedürfnisse wie jene von Allergikern oder Veganerinnen ein. Was in all den Jahren gleich geblieben ist: Die Lebensqualität der Bewohnerinnen und Bewohner hat für uns höchste Priorität.»



**Dieses Rezept
präsentiert Ihnen
Noah Gartmann**
Koch in Ausbildung
Domicil Wyler

Ein Klassiker, der überzeugt

Es lässt sich gut vorbereiten und präsentiert sich festlich – das Schweinsfilet im Teig als Weihnachtsmenü.

Vorbereiten und Planen gehören zum Kochen wie Schneiden und Rühren. Noah Gartmann weiss, dass insbesondere ein festliches Menü gut vorbereitet sein will. «Filet im Teig ist ein Gericht, das in meiner Familie oft für festliche Anlässe zubereitet wird. Ich mag es sehr gerne; es gibt so viele Variationen davon, dass dieses Menü gar nie langweilig werden kann.»

An Festtagen kann Noah Gartmann es genießen, wenn für ihn gekocht wird. «Ich bemühe mich täglich, ein schmackhaftes und schönes Menü zu präsentieren. So freue ich mich, wenn ich auch mal bekocht werde. Wenn ich etwas Neues ausprobieren möchte, ergänze ich das Festmenü mit einer eigenen Dessert-Kreation», meint der Koch in Ausbildung.

*«Vorbereiten und Planen
gehören zum Kochen
wie Schneiden und Rühren»*

Bei einem Festtagsmenü ist es wichtig, dass die Gäste den Unterschied zu einem Alltagsgericht sehen und spüren. «Auf keinen Fall darf ein Fehler in der Zubereitung die feierliche Stimmung kaputt machen.»

Ein Tipp von Noah Gartmann: Die selbstgemachten Teigwaren eignen sich auch als Geschenk. So hält die Freude des Weihnachtsmenüs noch länger an. ■ *sd*



Schweinsfilet im Teig mit Wurzelgemüse und Nudeln

(4 Personen)

Schweinsfilet im Blätterteig

600 g	Schweinsfilet	Herbsttrompeten 10 Min. im Wasser einweichen. Herausnehmen, halbieren, 35 Min. im Wasser kochen, abkühlen lassen. Schweinsfilet nach Belieben würzen und in Öl kurz anbraten, auf Gitterrost abkühlen lassen. Kalbsbrät mit Gemüsewürfeln, getrockneten Pflaumen und Herbsttrompeten mischen. Specktranchen auf dem Blätterteig auslegen. Filet darauflegen und mit Brätfüllung ummanteln. Specktranchen darum ziehen. Teiggränder mit Ei bepinseln und Filet einrollen. Teig aussen mit Ei bepinseln und mit einer Gabel einstechen. Bei 175 Grad ca. 30 Min. backen, bis eine Kerntemperatur von 62 Grad erreicht ist. Vor dem Tranchieren 10 Min. im Ofen bei 80 Grad ruhen lassen.
300 g	Kalbsbrät	
100 g	Karotten, Lauch und Sellerie, gewürfelt	
30 g	Getrocknete Pflaumen, klein geschnitten	
10 g	Getrocknete Herbsttrompeten	
15	Tranchen Speck	
1	Ei zum Bepinseln	
320 g	Blätterteig 25x42 cm	

Wurzelgemüse

300 g	Karotten, Pfälzer Rüebli und Pastinaken	Wurzelgemüse in gleichmässige Stücke schneiden. Gehackte Zwiebeln in Butter andünsten. Wurzelgemüse, eine Prise Zucker, etwas Salz und etwas Wasser begeben. Wenn das Gemüse weich ist, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Federkohl zupfen und in gesalzenem Wasser kochen bis er nicht mehr zäh ist. In Eiswasser abkühlen und ausdrücken. In einer Pfanne durch die Butter schwenken und abschmecken.
200 g	Federkohl	
	Butter	
	Gehackte Zwiebeln	

Nudeln

320 g	Weissmehl	Weissmehl zu einem Kranz formen. Restliche Zutaten in die Kranzmitte geben. Von Hand mindestens 10 Min. zu einem sehr festen, glatten und elastischen Teig kneten. Teig zugedeckt im Kühlschrank 1 Std. ruhen lassen. Teig 2 mm dick ausrollen, aufrollen und mit einem Messer in gleichmässige Nudelstreifen schneiden.
100 g	Vollei, frisch	
50 g	Eigelb, frisch	
15 g	Oliveneöl, kaltgepresst	
15 g	Wasser	

Sauce

3 dl	Fertigbratensauce	Nach Packungsanweisung zubereiten und mit Portwein verfeinern.
0.5 dl	Portwein	

«Wer vom Leben etwas erwartet, altert besser»

Früher berichtete sie am Radio und Fernsehen über das Weltgeschehen. Heute verleiht Ursula Hürzeler den Grauen Panther eine Stimme. Dieses Engagement bezeichnet sie als Lehrstück für das eigene Älterwerden.

Auf die Frage, in welcher Lebensphase sie sich derzeit befinde, antwortet Ursula Hürzeler: «Ich bin in einer Zwischenphase.» So nennt sie den Übergang von der Pensionierung zum Altsein. Die 70-Jährige ist zwar längst in einem Alltag ohne berufliche Verpflichtungen angekommen. Dennoch scheint das Alter noch ein Stück weit von ihr entfernt zu sein. Sie tastet sich langsam heran und bereitet sich darauf vor. Ihr ehrenamtliches Engagement als Vizepräsidentin und Kommunikationsverantwortliche bei den Grauen Panther Bern bezeichnet sie deshalb als eine Art «Anschauungsunterricht». «Ich komme mit vielen Menschen in Kontakt und lerne, wie man in Würde alt werden kann», erzählt sie. Dabei beobachte sie, wie wichtig es sei, offen zu bleiben und die Lust auf neue Entdeckungen nicht zu verlieren. «Wer vom Leben noch etwas erwartet, altert besser», ist sie überzeugt.

Ansprüche an sich selbst

Ursula Hürzeler ist eine leidenschaftliche Denkerin. Sie informiert sich, analysiert und wägt ab. Diese Eigenschaften passen zu einer Vollblutjournalistin. Vierzig Jahre lang hat sie für das Schweizer Radio und Fernsehen gearbeitet und dabei als Frau auch mal die Rolle der Pionierin übernommen. «Ich war die erste Inlandchefin und die erste Deutschland-Korrespondentin beim Radio», bemerkt sie. Bekanntheit erlangte sie auch als Moderatorin der Fernsehsendung «10vor10». Ihre Karriere sei nie im Vordergrund gestanden, sagt sie rückblickend. Ziel sei stets gewesen, die Sache gut zu machen. Und selbstverständlich: «Wenn sich eine Chance bietet, diese zu nutzen», stellt sie klar. Das Berufsleben gehört inzwischen der Vergangenheit an, doch die Ansprüche sind geblieben – was sich gelegentlich als Herausforderung entpuppt: «Die Leistungsfähigkeit nimmt bekanntlich im Alter ab», so Ursula Hürzeler. «Wenn mir etwas nicht mehr gleich gut gelingt wie früher, ärgere ich mich immer noch sehr», sagt sie leicht genervt. «Zum Glück kann ich – mit Verzögerung – meist über mich selbst lachen.»

Den Horizont erweitern

Im Lauf ihres Lebens hat Ursula Hürzeler sechs Jahre lang in Berlin gelebt. Eine Stadt, die sie liebt und regelmässig besucht. Sie erweitert gerne ihren Horizont und mag das Reisen. «Glücklicherweise war ich kurz vor dem Lockdown noch in Indien», sagt sie. Ein Land, mit dem sie sich verbunden fühlt. Ihre Reise-lust wurde allerdings bereits vor dem Ausbruch der Pandemie erheblich gedämpft, und zwar durch ein unerwartetes Ereignis: «Mein Mann erlitt vor zwei Jahren einen Unfall», erzählt sie. Nach einer Operation sei es immer wieder zu Komplikationen gekommen, was die Lebenspläne des Paares durcheinandergebracht hat. Längere Reisen nach Thailand, Namibia und Iran konnten nicht realisiert werden. «Das Älterwerden hat eben auch Schattenseiten, mit denen man gelegentlich hadert», folgert sie. Umso mehr freut sie sich auf bessere Zeiten. Inzwischen sorgen die Morgenspaziergänge entlang der Aare und die anschliessende Zeitungslektüre für Horizonterweiterung. Auch ihr Engagement beim Hilfswerk Delta, das sich für psychisch kranke Menschen in unterversorgten Ländern wie Indien einsetzt, verändert ihren Blickwinkel.

Persönliches Leitmotiv

Ursula Hürzeler findet es wichtig, sich auf die eigenen Kräfte zu konzentrieren und diese mit zunehmendem Alter zu mobilisieren. Sie turnt, singt, jasst, mag Brettspiele, moderiert zuweilen Veranstaltungen und setzt sich Ziele: «Ich will endlich richtig Schach spielen lernen!» Gerade eben habe sie einen Kurs gebucht, berichtet sie. Diese Pläne und Inhalte sorgen in ihrem Leben für Spannung und vermitteln Sinn. «Das Alter kann sehr schön sein», findet Ursula Hürzeler, wenn man Beziehungen pflege, gesund sei und über genug Geld verfüge. Am meisten schätzt sie die Autonomie, die man nach der Pensionierung zurückbekommt, sodass man tun und lassen kann, was man will. Und wie ist es mit dem Ärger, der gelegentlich aufkommt, wenn die eigene Vergänglichkeit spürbar wird? «Dem begegne ich mit meinem persönlichen Leitspruch», verrät sie: «Beginne den Tag mit einem Lächeln, dann hast du es hinter dir.» ■ mb

Ursula Hürzeler ist 1950 geboren und im aargauischen Bad Zurzach aufgewachsen. Sie absolvierte eine Lehre als kaufmännische Angestellte bei der Firma «Triumph». Von 1975 bis 2015 war sie als Journalistin und Moderatorin beim Schweizer Radio und Fernsehen tätig. Ursula Hürzeler ist verheiratet, Mutter einer erwachsenen Tochter und lebt in Bern.

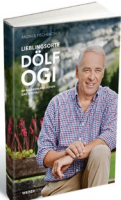




Adolf Ogi
Altbundesrat

Adolf Ogi wurde am 18. Juli 1942 in Kandersteg BE geboren. Nach der Ausbildung an der Ecole Supérieure de Commerce in La Neuveville und der Swiss Mercantile School in London wurde er Direktor beim Schweizer Skiverband und Generaldirektor bei Intersport Schweiz, bevor er am 9. Dezember 1987 in den Bundesrat gewählt wurde. Zweimal war er Bundespräsident der Schweiz, im Dezember 2000 trat er als Bundesrat zurück. Adolf Ogi pflegte stets ein liebevolles Verhältnis zu seiner Frau Katrin, 75, und zu seinen Kindern Caroline, 44, und Mathias, der 2009 an Krebs starb. Zu Ehren seines Sohnes gründete Adolf Ogi die Stiftung «Freude herrscht», ein Sportförderprogramm für Kinder: www.freude-herrscht.ch

**Mehr über
Adolf Ogis Kraftorte:**



«Lieblingsorte – Dölf Ogi im wildromantischen Gasteretal» von Andrea Fischbacher, Werd Verlag 2020

«Was im Alter zählt, ist Lebensfreude»

Altbundesrat Adolf Ogi blickt auf ein reiches Leben: Er hat die Welt gesehen und die Herzen vieler Menschen berührt. Mit 78 Jahren geniesst er vor allem Familie und Natur.

Adolf Ogi sitzt im gemütlichen Säli des Restaurant Löwen in Fraubrunnen und rührt im Hagebuttentee. Dem Altbundesrat sind die 78 Jahre nicht anzusehen. Seine Begeisterung hält ihn jung und er strahlt, als er Erinnerungen hervorholt: Olympiaden in Sapporo und Sydney, Begegnungen mit den Mächtigen der Welt, Einsatz als Uno-Sonderberater für Sport, Entwicklung und Frieden: «Eine Herzensangelegenheit, denn Sport ist für Kinder die beste Lebensschule.» Der ehemalige Uno-Generalsekretär Kofi Annan bezeichnete seinen guten Freund «Dolfi» als «offen, herzlich, ehrlich und humorvoll». Ein wenig schmerzte Adolf Ogi hingegen, dass Kritiker ihm unterstellten, er könne als Nicht-Akademiker nur Zweiwortsätze formulieren: «Freude herrscht» mag kein geschwurbelter Satz sein, aber er ist Ogi pur, emotional und echt. Mit seiner Leidenschaft bewegte Ogi wahrscheinlich mehr als mit einem Dokortitel. Und heute kann er sowieso darüber lachen: «Inzwischen trage ich fünf Ehrendokortitel.»

Schlaflose Nächte und grösster Triumph

Sein grösster Triumph, die Eisenbahn-Alpentransversale Neat, habe ihn im Vorfeld zahllose schlaflose Nächte und vier Nierensteine gekostet, sagt Ogi heute: «Da muss man sehr genau spüren: «Ich will.» Wie er die Kraft dafür fand? «Standfestigkeit und Durchhaltevermögen haben mir die Berge früh beigebracht: Sie stehen

schon seit Millionen von Jahren da und werden noch nach mir Millionen Jahre dastehen.» Überhaupt hat ihn seine Heimat Kandersteg stark geprägt: der Ort, an dem er mit den Füßen auf einem soliden Fundament stand und gleichzeitig in die Ferne sah. Auch in der Natur, besonders in der Schönheit des Gasteretals, habe er immer wieder grosse Kraft gefunden. «Etwas vom Wichtigsten jedoch hat mir mein Vater seinerzeit bei der Wahl zum Bundesrat gewünscht: Weisheit.»

Mit dieser Weisheit hat Ogi viel erreicht, und mit seiner herzlichen Art hat er die Leute für sich eingenommen. Kein anderer Bundesrat ist noch 20 Jahre nach seiner Amtszeit derart gefragt. Nach seinem Rücktritt wurde Adolf Ogi von einer Flut von Anfragen überschwemmt: Reden, Interviews, Buchvorworte und Referate, «ich war völlig überrumpelt». Seit Corona haben die Anfragen ein wenig nachgelassen, aber es sind immer noch etliche pro Tag. Ogi schmunzelt: «Ganz herunterzufahren täte meinem Gemüt gar nicht gut.»

Aktiver Ruhestand und Lebensfreude

Keine Zeit also für Ruhestand? Er lacht. «Für einen, der während seiner Amtszeit oft bis nach Mitternacht arbeitete und um viertel vor fünf Uhr wieder aufstand, um zu joggen, ist das schon ein gemächliches Leben.» Für ihn zählt heute vor allem die Lebensfreude: Er geniesst die Zeit mit



Geboren und verwurzelt in Kandersteg: Die Berge vermitteln Adolf Ogi Standfestigkeit und Durchhaltevermögen.

der Familie, und nach einer ausgiebigen morgendlichen Waldrunde liest er täglich Zeitungen und interessiert sich immer noch rege für das aktuelle Geschehen. «Mir bleiben statistisch gesehen noch fünf Jahre, und in dieser Zeit möchte ich geistig und körperlich möglichst fit bleiben», erklärt er. Insgesamt sei er aber froh, müsse er nicht mehr Bundesrat sein: «Heute ist alles viel schneller geworden, viel Menschliches ist dabei verloren gegangen.» Er überlegt kurz und stellt fest: «Man muss seinen Abgang gut wählen, das ist sehr wichtig!»

Das Älterwerden nimmt Adolf Ogi gelassen. «Ich akzeptiere, dass das Leben endlich ist.» Ausserdem übt er sich im Loslassen, kürzlich hat er zuhause in Frau- brunnen ein Zimmer voller Papierstapel aussortiert. Und er hat sich vorsorglich im Altersheim Kandersteg angemeldet. Dort, wo ihn alle als «Döfi» kennen, dort, wo

Das macht das Leben im Alter schön:

Wille: Ich habe stets den Glauben an meine Ziele im Herzen getragen, und auch im Alter will ich mich nicht fallenlassen: Ich mache jeden Morgen diszipliniert den Yoga-Kopfstand und Gymnastikübungen und gehe andert- halb Stunden Nordic Walken.

Einstellung: Ich mag die Menschen, und ich bin ein unverbesserlicher Opti- mist: Man kann das Glück zwar nicht

zwingen, aber man kann immer daran glauben und damit etwas bewegen.

Lebensfreude: Ich habe keinen Traum mehr offen: Ich geniesse das Zusammen- sein mit Familie und Freunden, spiele zum Vergnügen Golf – und freue mich in meinem Alter noch wie ein kleines Kind auf den Winter, wenn ich wieder Skifahren und Langlaufen kann!

seine Eltern ihm so vieles für das Leben mitgegeben haben. «Man muss immer wissen, wo man seine Wurzeln hat», sagt er. «Meine sind dort, wo mir die Berge soliden Boden geben und der Kopf dem Himmel und dem Herrgott näher ist.» ■ cw



Der Name ist Programm: Schönes Ambiente im Domicil Schöneegg

Eingebettet in einen grosszügigen Park, am Fuss des Berner Hausbergs Gurten, liegt Domicil Schöneegg. Das altherwürdige Haus strahlt Charme aus, wirkt dank des massgeschneiderten Umbaus freundlich und geräumig und bietet Platz für mehr als eine Generation.

Fröhliche Kinderstimmen sind rund um Domicil Schöneegg zu hören. Im Park auf der Südseite des altherwürdigen Hauses begegnen sich die verschiedenen Generationen, die im Domicil Schöneegg beheimatet sind. Seit 2001 ist die Kindertagesstätte MixMax in der ehemaligen

Heimleiter-Wohnung im Dachgeschoss eingemietet. «Das Lachen der Kinder tut Bewohnenden und Mitarbeitenden gleichermassen gut und steckt an», stellt die Geschäftsleiterin Brigitta Gasche fest. Das Zusammenleben wird entweder durch spontane Begegnungen oder

geplante Aktivitäten gestaltet und prägt die Ausstrahlung von Domicil Schöneegg. Auf dem Spielplatz oder beim gemeinsamen Singen und Essen in ungezwungenem Rahmen knüpfen Alt und Jung Kontakt. Brigitta Gasche ist überzeugt, dass MixMax für alle eine Bereicherung ist.

Oase mit Charme

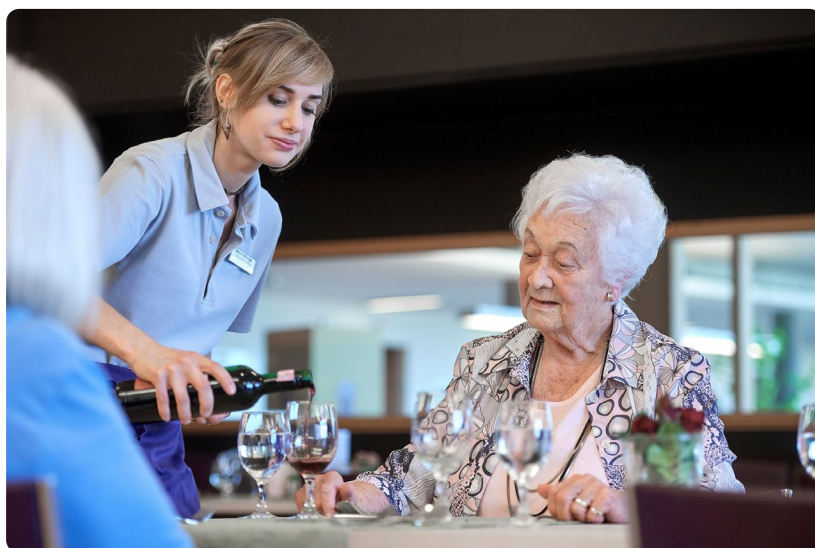
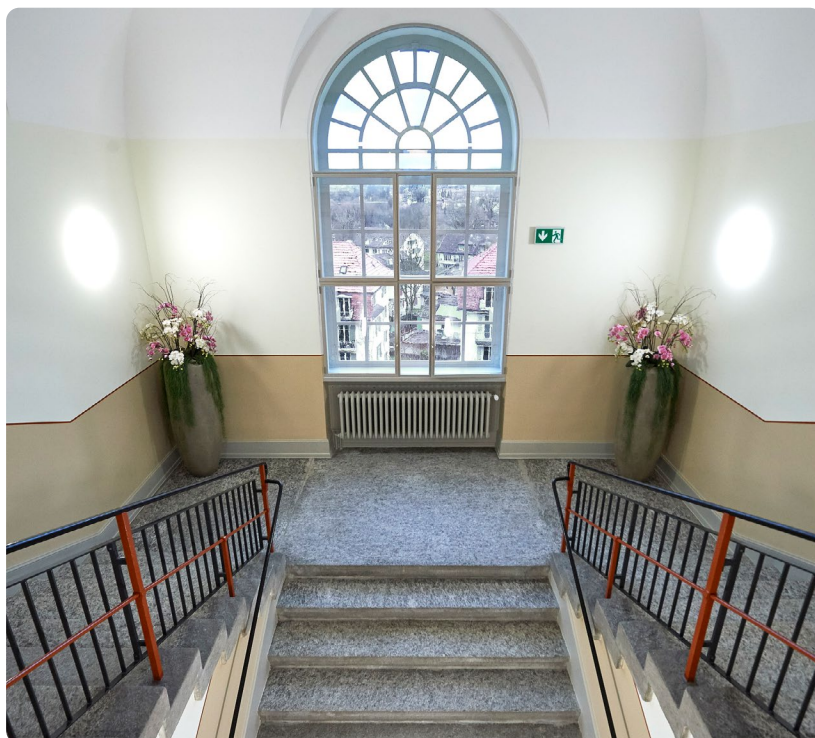
Der gepflegte Park, der von den Bewohnerinnen und Bewohnern als Oase geschätzt wird, und die besondere Ausstrahlung gehören zu Domicil Schöneegg. «Das Haus hat alten Charme ohne alt zu wirken», beschreibt Brigitta Gasche das Alterszentrum, das sie mit viel Leidenschaft seit 15 Jahren führt. In der Geschichte von Domicil Schöneegg wird das Jahr 1860 als Zeitpunkt der Grundsteinlegung genannt. Die Geschäftsleiterin betont, bei jedem baulichen Eingriff werde darauf geachtet, dass schützenswerte Elemente erhalten und die verschiedenen Baustile sichtbar bleiben. Dies verleiht dem Haus seinen besonderen Charakter.

Fantastischer Weitblick

Der Ostflügel überzeugt seit dem Umbau mit moderner und hindernisfreier Infrastruktur. Domicil Schöneegg verfügt über 77 Einzelzimmer für Menschen, die aus gesundheitlichen Gründen auf Betreuung und Pflege angewiesen sind. «Zudem haben wir ein Zweierzimmer für selbstgewählte Lebensgemeinschaften», ergänzt Brigitta Gasche.

Durch die Neugestaltung des Westflügels erscheint Domicil Schöneegg noch heller und luftiger. Insbesondere bieten die neu gestalteten Gemeinschaftsräume viel Platz in einer wohnlichen Ambiente und laden zum Verweilen ein.

Im öffentlichen Restaurant im Erdgeschoss sind auch Angehörige von Bewohnerinnen und Bewohnern sowie Gäste aus dem Quartier willkommen und können vom «Mittagstisch» mit seinem vielseitigen kulinarischen Angebot profitieren. Wer die Höhe bevorzugt, wird auf der wunderschönen Dachterrasse bedient und kann einen fantastischen Blick über die Berner Altstadt bis hin zum Jura geniessen. ■ sd



■ Wohnen im Herzen von Hinterkappelen

Im Domicil Hausmatte wohnen Sie komfortabel, selbstständig und sicher mitten in Hinterkappelen. Sie können ein unabhängiges Leben geniessen und beziehen auf Wunsch massgeschneiderte Dienstleistungen. Nach einer umfassenden Renovation bietet Domicil Hausmatte noch mehr: Durch den Erweiterungsbau verfügen wir über zusätzliche Pflegeplätze mit hellen Einzelzimmern. Im hauseigenen Bistro können Sie und Ihre Gäste regionale und marktfrische Spezialitäten geniessen und sich köstliche Gaumenfreuden gönnen.

Gerne zeigt Ihnen unsere neue Geschäftsleiterin Jeannine Ryser die modernen Wohnungen bei einem individuellen Rundgang.

Kontakt

031 560 17 00, hausmatte@domicilbern.ch



■ Neue Tagesstätte im Domicil Kompetenzzentrum Demenz Oberried

Umgeben von einer grossen Parkanlage mit vielen Rundwegen liegt das Kompetenzzentrum Demenz Oberried in Belp. Nebst dem stationären Angebot für Bewohnerinnen und Bewohner verfügt das Kompetenzzentrum neu über eine Tagesstätte für Menschen, die an Demenz erkrankt sind. Jeweils mittwochs und freitags sind Tagesgäste willkommen und erhalten professionelle Betreuung sowie eine Tagesstruktur in einer Umgebung, in der sie sich wohlfühlen. Wer seine Liebsten im Alter selber betreut und pflegt, kann sich dank des Tagesangebots zwischendurch eine Auszeit gönnen.

Kontakt

031 818 40 20, oberried@domicilbern.ch

Unsere weiteren Tagesangebote finden Sie unter **domicilbern.ch**



Impressum

Herausgeberin: Domicil, Engehaldenstrasse 22, Postfach, 3001 Bern, Telefon 031 307 20 20, www.domicilbern.ch. **Gesamtverantwortung:** Esther Flückiger. **Redaktionskommission:** Monika Bachmann, Caroline Bühler, Stefanie Diviani, Simone Ensslin, Esther Flückiger, Brigitta Gasche, Marcel Rancetti. **Texte:** Monika Bachmann (mb), Stefanie Diviani (sd), Esther Flückiger (ef), Claudia Weiss (cw). **Korrektorat:** Barbara Suter Ammann. **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.

■ Gut beraten – im Domicil Infocenter

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, gemeinsam die Wohn- und Lebensform zu finden, die ideal zu Ihrer persönlichen Situation passt und Ihnen im Alter eine hohe Lebensqualität bietet.

Domicil Infocenter

Neuengass-Passage 3
3011 Bern

031 307 20 65
infocenter@domicilbern.ch
domicilbern.ch



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

■ Informationsveranstaltung: Recht im Alter

Mit dem Älterwerden stellen sich zahlreiche rechtliche Fragen. Im Rahmen der Informationsreihe «Recht im Alter» geben Ihnen Rechtsanwältin und Notarin Evelyne Toh-Stadelmann und Rechtsanwalt Dr. iur. Michael Daphinoff von Kellerhals Carrard Bern Antworten und konkrete Tipps zum Thema «Liegenschaftsveräusserung im Alter». Abgerundet wird die Veranstaltung in ungezwungener Atmosphäre mit einer Fragerunde und einem Apéro.

Liegenschaftsveräusserung im Alter

- Wann ist der richtige Zeitpunkt für eine Liegenschaftsveräusserung?
- Was muss ich dabei beachten?
- Welches sind die Vor- und Nachteile von Schenkung und Verkauf?
- Soll ich die Liegenschaft mit Einräumung eines Wohnrechts oder mit einer Nutzniessung abtreten?

Datum Dienstag, 2. März 2021
Zeit 17 bis ca. 19 Uhr
Ort Domicil Spitalackerpark
 Beundenfeldstrasse 26
 3013 Bern
Kosten Die Veranstaltung ist kostenlos

Anmeldung

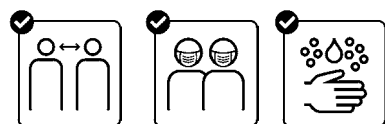
031 307 20 20 oder zeitung@domicilbern.ch

Die Platzzahl ist auf 30 Personen beschränkt. Alle Anmeldungen bis spätestens 5. Februar 2021 werden nach Eingang berücksichtigt und vor der Veranstaltung schriftlich bestätigt.

Durchführender Partner



Wichtiger Hinweis zu unseren Veranstaltungen



Domicil setzt bei allen Anlässen konsequent das Schutz- und Hygienekonzept um. In allen Häusern gilt Maskenpflicht und es wird auf die Einhaltung des Mindestabstands geachtet. Die genauen Vorgaben können sich je nach aktueller Einschätzung der Situation verändern. Falls es die Lage erfordert, können Veranstaltungen abgesagt oder verschoben werden.

Munter rätseln und gewinnen

wildromantisch & ein Kraftort für <i>Unsern Dörf</i>	was im Alter vor allem zählt		starres Programm? (Antwort 2-sprachig)	sie werden erfüllt wie Vorlieben & Bedürfnisse	ihre Wünsche: Autonomie & Individualität		Freude schafft, noch .. zu sein	neben Jassen das beliebteste Spiel		wie der Mai macht jeder Tag alles ...
eine Epoche, die 25 Jahre dauert					5					
					... Blätter zieren auch den Lebensherbst		1			
in manchem wird nach Viren gejagt			von Stars gesungene Biografien: <i>My ...</i>	7			Würden-träger, der nicht mehr arbeitet Abk.	† Altbundesrat René Felber Akz.		
der französische Oscar			<i>Sempre mit Romina Felicità e Libertà</i>							kämpferisch, auch die grauen Zweibeiner
		3		Schiller pries mit einer die Freude				4	Akz. = Autokennzeichen	
Empathie, Sorgfalt, Solidarität (franz. sing.)			#Me ... Freude über NEAT-Ab-schluss Akz.				für die Be-wohner*innen ein Fremd-wort?	Masken tragen! Abstand! Desinfiziert!		
	11			wär' er über den Wolken wohl virenfrei?			6		bietet Videos & Musik, die wir lieben (Abk.)	
									...mal ist keinmal – erst beim 3.Mal- (frz.)	10
diese Diät (Paleo) passt nicht in jede Küche			Belastung, die in Jets & Bobs hoch sein kann		der beliebte Appenzeller Komiker I	9		engagiert sich auch für die «Grauen» I		
					sich eine Pause und Ruhe gönnen: halten			2		
... but Goldies gilt nicht nur für die Musik	I = Initialen		wer sie bewahrt, hat mehr vom Leben		8					

Rätselautor: Edy Hubacher

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



Zu gewinnen:
3 Geschenkkarten
von Orell Füssli
im Wert von je
CHF 100.–

Teilen Sie uns das richtige
 Lösungswort bis am
18. Januar 2021 mit.

Online über:
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.

Lösungswort der Ausgabe vom August: DAS LEBEN ZU LIEBEN