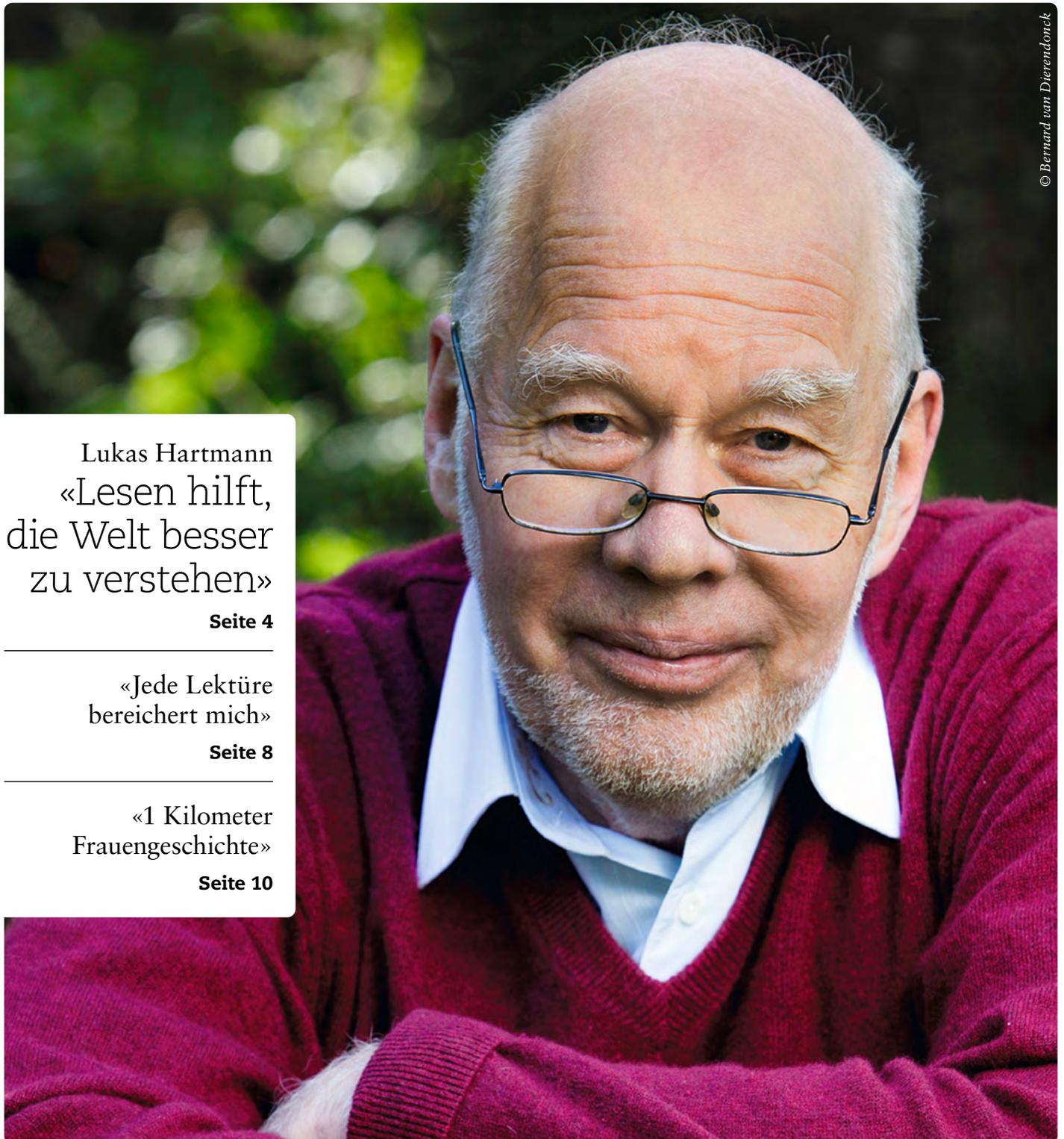


Domicil Zeitung

Die erste Zeitung für Leben und Wohnen im Alter



© Bernard van Dierendonck

Lukas Hartmann
«Lesen hilft,
die Welt besser
zu verstehen»

Seite 4

«Jede Lektüre
bereichert mich»

Seite 8

«1 Kilometer
Frauengeschichte»

Seite 10

Mit Büchern Freude schenken

Bücher sind besonders beliebte Weihnachtsgeschenke. Doch nicht immer deckt sich der eigene Geschmack mit den Vorlieben anderer. Versuchen Sie im Gespräch diskret herauszufinden, was die Person, die Sie beschenken wollen, gerne liest. Sind es Krimis, Liebesgeschichten oder Biografien? Auch das Hobby oder der Lebensstil kann Sie auf die richtige Fährte führen. Ein veganes Kochbuch vermag die klimabewusste Enkelin zu begeistern, während der passionierte Hobbygärtner lieber über die Kräuterezucht im Hochbeet liest.

Geschenkideen finden Sie vielleicht unter den Buchtipps von Afra Tomarkin, dipl. Bibliothekarin im Domicil Mon Bijou.



Holland, Jennifer S.

Ungleiche Freunde Wundersame Geschichten aus dem Tierreich

Ein besonders schönes Buch mit berührenden Bildern über artübergreifende Tierfreundschaften, die unsere bisherigen Vorstellungen sprengen.



Sendker, Jan-Philipp

Das Herzenhören

Eine wunderschöne Liebesgeschichte: Die Suche nach ihrem vermissten Vater führt Julia von New York nach Burma, wo sie auf ein Familiengeheimnis stößt, das ihr Leben verändern wird. Die Fortsetzung des Romans heisst «Herzenstimmen».



Däpp, Walter

So alt wie hütt bin i no nie gsi

Eine Sammlung alter und neuer berndeutscher Texte über das Älterwerden: ernste, heitere und poetische Kurzgeschichten.



Stagg, Julia

Band 1: **Monsieur Papon**
oder ein Dorf steht Kopf

Band 2: **Madame Josette**
oder ein Dorf trumpft auf

Band 3: **Bonjour Véronique**
oder ein Dorf hält zusammen

Band 4: **Mon Dieu,**
was für ein Fest!

Band 5: **Chapeau!**
Ein Dorf zeigt, was es kann

Unterhaltsam und von Band zu Band immer spannender ist die fünfteilige Romanreihe von Julia Stagg, die sich um die Intrigen, Wirrungen und Verstrickungen im französischen Pyrenäendorf Fogas dreht.



Esther Flückiger
Direktorin Marketing
und Kommunikation

«(Lebens-)Geschichten»

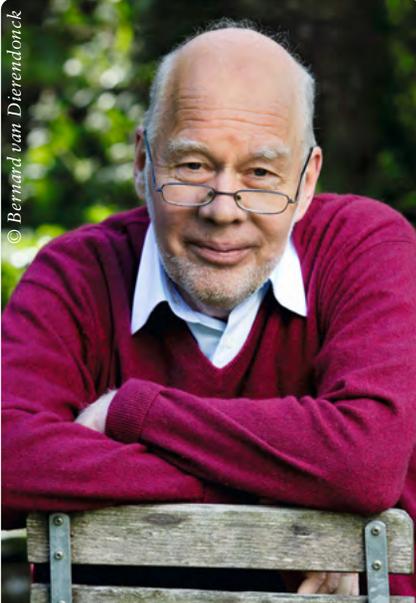
Die Pandemie hat uns gelehrt, dass es Zeiten gibt, in denen wir auf Gewohnheiten und vertraute Aktivitäten verzichten müssen. Und wir lernten neu zu schätzen, was wir ohne Einschränkungen geniessen können. Dazu gehört das Lesen. In Geschichten eintauchen und Bücher lesen können wir zu jeder Zeit an jedem Ort. Mehr noch: Beim Lesen begeben wir uns im Kopf auf Reisen, begegnen den verschiedensten Menschen und bekommen hie und da eine neue Sicht auf das Leben.

«Bücher halten eine unermessliche Welt bereit, die man entdecken kann», sagt Lukas Hartmann. Wir haben mit ihm über seinen Bezug zu Büchern und die Wirkung von Literatur gesprochen. Lesen Sie das Gespräch mit dem Schweizer Autor im Fokusartikel.

Doch nicht nur Bücher berichten über Lebensgeschichten: Bei Domicil begegnen wir tagtäglich älteren Menschen, deren Lebensgeschichten aufregend, berührend, ungewöhnlich oder überraschend sind. Es sind Geschichten, die uns anvertraut und die bei uns weitergeschrieben werden. Wir lassen uns davon berühren und schaffen Raum für individuelle Lebensgeschichten. Jeder Mensch ist einmalig. Und dieser Einmaligkeit wollen wir bei Domicil Beachtung schenken.

Wir wünschen Ihnen, dass auch Sie vielen berührenden und spannenden (Lebens-)Geschichten – ob in Büchern oder in Gesprächen – begegnen und dabei viel Überraschendes entdecken.

*«Lebensgeschichten werden bei
uns weitergeschrieben.»*



© Bernard van Dierendonck

Lukas Hartmann Schriftsteller

Lukas Hartmann wurde 1944 in Bern geboren. Er arbeitete zunächst als Lehrer, Journalist und Medienberater. Danach wurde er freier Schriftsteller. Lukas Hartmann schreibt Romane für Erwachsene sowie Kinder- und Jugendbücher. Er hat zahlreiche Auszeichnungen erhalten, darunter den Grossen Literaturpreis von Stadt und Kanton Bern für sein Gesamtwerk, den Generationenbuchpreis Prix Chronos für «Mein Dschinn» und den Literaturpreis des Kantons Bern für «Ein Bild von Lydia».

«Lesen hilft, die Welt besser zu verstehen»

Als Bub verschlang er Winnetou-Bücher, dann entdeckte er Charles Dickens und die Literatur: Lukas Hartmann ist nicht nur ein erfolgreicher Schriftsteller, sondern auch ein begeisterter Leser.

Was bewirkt Lesen?

Lukas Hartmann: Ganz viel. Ich denke, schon das Kind lernt mit Lesen die Welt besser zu verstehen. Es eignet sich neue Wörter an und lernt, was sie bedeuten. Später wird das Lesen zu einem Mittel, um die Fantasie zu erweitern und die Realität besser zu verstehen. Vielleicht lässt sich beides sogar miteinander verknüpfen. Wenn das Lesen hingegen nur losgelöst von einer erfahrbaren Wirklichkeit und der eigenen Umwelt geschieht, kann dies gefährlich sein und sich sogar zu einer Sucht entwickeln. Man braucht einen Rückkehrpunkt, sodass man nicht abdriftet und in der fiktiven Welt bleiben will. Manchmal ist es allerdings rettend, in eine andere Lebenswelt zu flüchten, zumindest so lange, bis man bereit ist, in die Realität zurückzugehen und sich ihr zu stellen. Als Kind habe ich mich häufig in und hinter ein spannendes Buch geflüchtet.

Wie kann durch das Lesen die eigene Fantasie angeregt werden, sodass geistige Reisen entstehen?

In einem inneren Prozess entstehen während des Lesens Bilder, manchmal auch danach. Dieser Prozess erfordert Übung. Deshalb gab es in der Schule

einst die Vorlesestunde. Als Schüler habe ich sie geliebt. Unser Viertklasslehrer hat uns zum Beispiel das Buch «Rulaman» (Anm. d. Red.: «Rulaman der Steinzeitheld» von David Friedrich Weinland) vorgelesen. Es enthält abenteuerliche Geschichten mit Mammuts und Löwen. Das Buch hat mich lange nicht mehr losgelassen, und den Namen Rulaman werde ich nie mehr vergessen. Als ich selbst Lehrer war, habe ich den Kindern ebenfalls vorgelesen. Filme können die Fantasie ebenfalls anregen. Lesen erfordert jedoch eine grössere innere Leistung, um sich die Welt anzueignen. Bücher halten eine unermessliche Welt bereit, die man entdecken kann. Das ist der grosse Schatz unserer Bibliotheken.

Wie können Autorinnen und Autoren dazu beitragen, dass Lesen ein Genuss wird?

Indem sie lesbare Bücher schreiben. Ich arbeite mit Spannungselementen, missbrauche sie aber nicht. Mir ist es wichtig, Charaktere zu schildern und den historischen Hintergrund, den ich für viele meiner Erwachsenenbücher wähle, gut auszuleuchten, damit man eine Epoche besser verstehen kann. Ich möchte, dass man meinen Figuren nah bleibt und mit ihren Augen sieht,

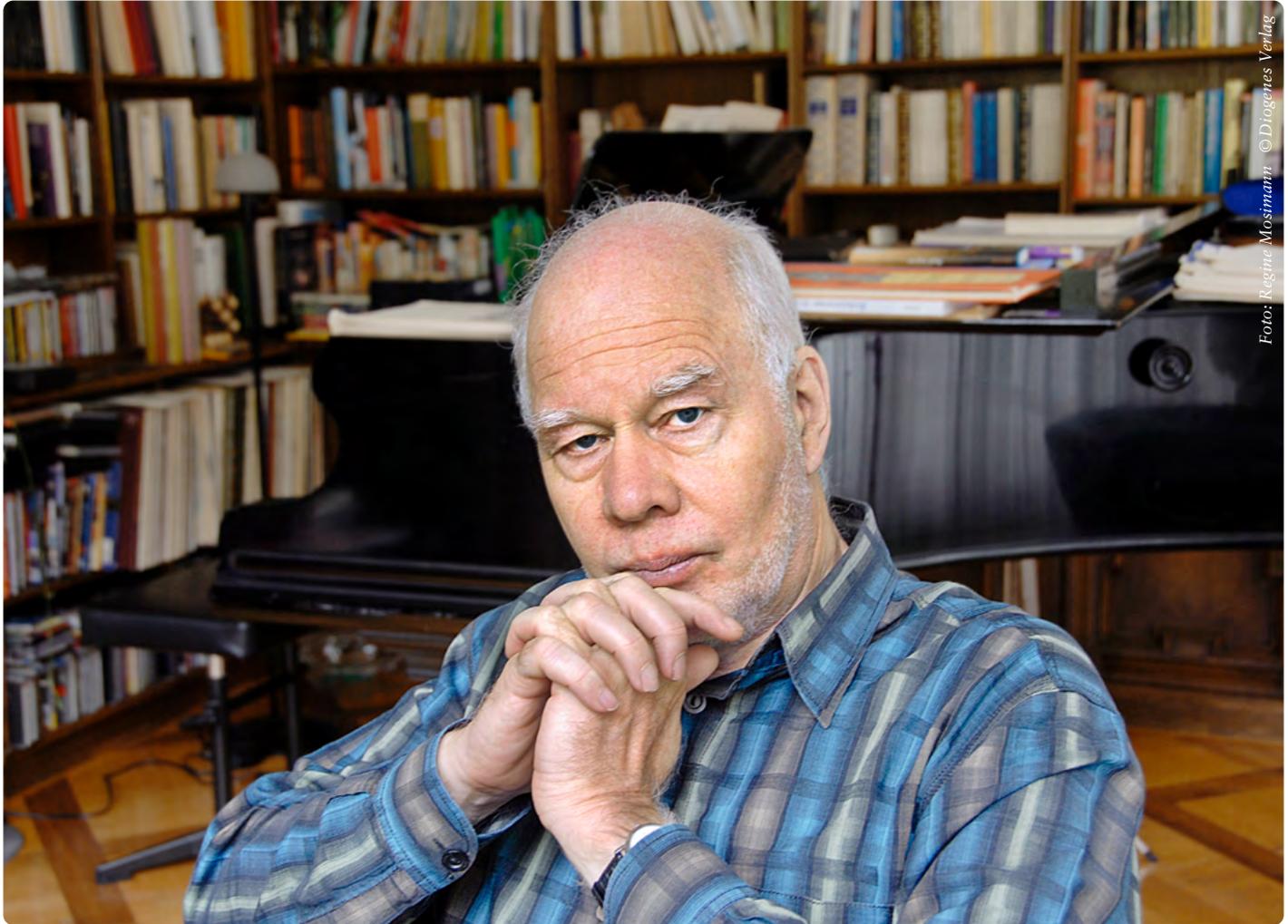


Foto: Regine Mosimann © Diogenes Verlag

was sie durchleben müssen und wie sie daran wachsen oder scheitern. Einer Person in ihrem Lebensgang zu folgen, sie nicht loslassen zu können, bis man weiss, was passiert, und auch danach noch mehr über sie erfahren zu wollen: Das ist etwas Wunderbares, das Literatur bewirken kann.

Welches sind Ihre Lieblingsautorinnen und Lieblingsautoren?

Ich habe viele, und oft kommen sie aus der englischen Literatur. Da ist zum Beispiel Charles Dickens, den habe ich in der fünften oder sechsten Klasse entdeckt. Seinen Roman «Great Expectations» (Anm. d. Red.: auf Deutsch «Grosse Erwartungen») finde ich ein grossartiges Werk, im Gleichgewicht zwischen Personen- und Zeitschilderung. In der deutschen Literatur gibt es auch einige Autorinnen und Autoren, die ich sehr schätze. Einen davon hat man eine Zeit lang als Schundautor bezeichnet: Karl May. In der dritten und

vierten Klasse habe ich seine Bücher bandweise verschlungen. Später sind meine Ansprüche gestiegen. Heute zählen Franz Kafka, der Unglaubliches aus sich heraus geschaffen hat, und Droste-Hülshoff mit ihren wunderbaren Naturgedichten zu meinen Lieblingsautorinnen und Lieblingsautoren. Ab und zu lese ich auch gerne einen gut gestrickten Kriminalroman. Ich bin ja beim Diogenes Verlag, der das Genre sehr liebt.

Wie viel Zeit verbringen Sie mit Lesen?

Ich möchte mir abends schon anderthalb bis zwei Stunden Zeit fürs Lesen nehmen. Manchmal komme ich nicht dazu, denn ich werde älter und bin früher müde. Tagsüber bin ich vier bis sechs Stunden mit Schreiben beschäftigt. Dies ist nicht nur ein Handwerk für mich, sondern unterdessen auch ein Lebensstil und eine Berufung. Ich kann das nicht loslassen. ■ km



Im Februar 2021 ist Lukas Hartmanns neustes Buch «**Schattentanz. Die Wege des Louis Soutter**» erschienen. Es handelt von Le Corbusiers exzentrischem Cousin, einem Musiker und Maler, der wegen seines Lebensstils in ein Heim im Jura eingewiesen wurde.

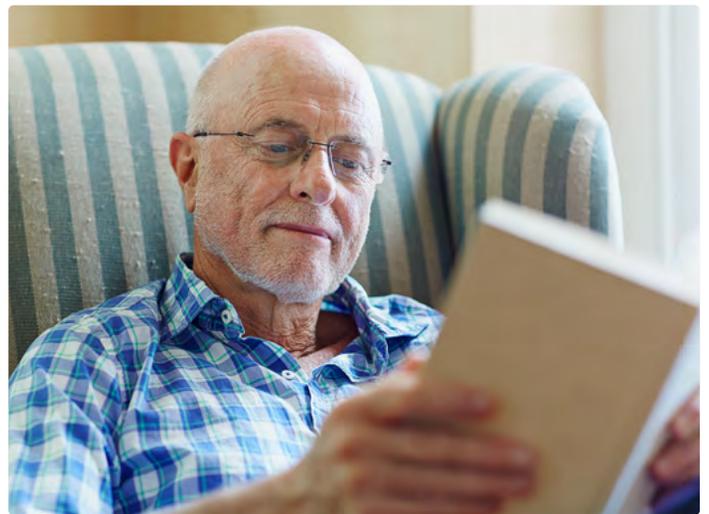


**Diesen Tipp
präsentiert Ihnen
Monika Buchs,**
Geschäftsführerin
Private Spitex

Fitte Augen lesen länger

Mögen Sie Geschichten oder sind Sie gar ein richtiger Bücherwurm? Damit die Lesefreude trotz des Älterwerdens erhalten bleibt, hilft es, einige Tipps zu berücksichtigen.

Sie kennen es vielleicht: Endlich wollen Sie den neuen Krimi oder den spannenden Heftartikel anpacken. Doch bereits nach kurzer Lesedauer fühlen Sie sich müde, Ihre Augen jucken, Sie müssen eine Pause einlegen. Ja, auch Lesen braucht Kraft. Aber einige Tipps und Tricks helfen, nicht nur Ihre Lese-Ausdauer, sondern auch Ihre Augengesundheit zu steigern.



Tipps gegen müde Leseaugen

- Sorgen Sie für gute Beleuchtung: So erleichtern Sie Ihren Augen die «Arbeit».
- Blinzeln Sie häufig: mindestens zehnmal pro Minute, um Trockenheit vorzubeugen.
- Pausieren Sie: Schauen Sie zwischendurch in die Ferne oder schliessen Sie kurz die Augen.
- Befeuchten Sie: mit milden Augentropfen und genügendem Trinken.
- Tanken Sie frische Luft: Kurz das Fenster öffnen oder auch ein Spaziergang erfrischt die Sicht.
- Benutzen Sie eine Lesehilfe: Von der perfekt angepassten Lesebrille bis zur digitalen Lupe gibt es viele Hilfsmittel, die Ihren Lesekomfort deutlich steigern können.
- Trainieren Sie Ihre Augen: zum Beispiel mit Augengymnastik. Denn auch die Augen arbeiten mit vielen kleinen Muskeln.
- Lassen Sie Ihre Augen kontrollieren: wenn möglich ab 65 Jahren einmal jährlich beim Augenarzt.

Wer nicht lesen will, kann hören

Eine wachsende Vielfalt an Büchern – vom Roman bis zum Sachbuch – gibt es auch als Hörbücher. Diese können Sie als CD in Bibliotheken ausleihen und in Bucherläden kaufen oder im Internet herunterladen, beispielsweise mit einem Abo. Sehr empfehlenswert sind Podcasts – Sendungen zu fast jedem Thema, die speziell für ein Hörpublikum produziert werden. Auch Hörspiele sorgen für Abwechslung. Auf [srf.ch/audio](https://www.srf.ch/audio) finden Sie dazu eine grosse Auswahl.



**Dieses Rezept
präsentiert Ihnen
Lena Hostettler,**
Pâtissière
Domicil Cuisine



Winter- überraschung in der Orange

Dieses kreative Dessert ist nicht nur schön anzusehen, sondern auch geschmacklich ein krönender Abschluss für jedes winterliche Festmahl. Die Orangen sind mit einer zartschmelzenden Lebkuchen-Ganache und einer luftig-frischen Orangen-Joghurt-Mousse gefüllt, die sich zu einem geschmackvollen Ganzen verbinden. Zimt und Lebkuchengewürz wecken Vorfreude auf Weihnachten.

Orangenmousse mit Lebkuchen-Ganache

Für 4 Personen

Lebkuchen-Ganache

80 g	Dunkle Schokolade (Couverture)	Den Rahm mit dem Lebkuchengewürz aufkochen. Die Butter und die in kleine Stücke gebrochene Schokolade in einer Schüssel bereitstellen. Den aufgekochten Rahm in die Schüssel geben und gut mischen. Alles zusammen umrühren, bis die Schokolade und die Butter flüssig sind. Die Ganache zur Seite stellen.
10 g	Butter	
1 dl	Rahm	
2 g	Lebkuchengewürz	

Orangenmousse

4	Orangen (je ca. 200g)	Die Orangen oben aufschneiden und mit einem kleinen Löffel sorgfältig aushöhlen. Die weissen Häutchen vom Fruchtfleisch entfernen und dieses mit dem Zucker und Joghurt mischen. Die Gelatine während 5–10 Minuten in kaltem Wasser einweichen, aus dem Wasser nehmen, leicht auspressen und bei niedriger Temperatur in einer Pfanne schmelzen lassen. Die geschmolzene Gelatine der Orangen-Joghurt-Masse begeben. Den Rahm steif schlagen und unter das Mousse ziehen.
100 g	Zucker	
300 g	Joghurt Nature	
3 Blatt	Gelatine	
4 dl	Rahm	

Füllen und Dekorieren

wenig	Orangenzesten in feine Streifen geschnitten	Die ausgehöhlten Orangen zuerst mit einer Schicht Lebkuchen-Ganache befüllen, danach grosszügig mit Orangenmousse auffüllen und kühlstellen. Das Dessert mit Orangenzesten und Zimt dekorieren.
wenig	Zimtpulver	

«Jede Lektüre bereichert mich»

Alfred Reber ohne Bücher? Kaum vorstellbar! Um bei seinen Mitbewohnenden im Domicil Alexandra die Freude an der Literatur zu wecken, veranstaltet der 89-Jährige Lesungen.

Gemütlich sind sie, die Leseecken des ehemaligen Seminarlehrers Alfred Reber in seiner Wohnung im Domicil Alexandra: Im Sommer schätzt er auf der Terrasse den Schatten der riesigen alten Bäume, im Winter macht er es sich im Lesesessel am grossen Fenster bequem. Die Bücherregale im Wohn-Ess-Zimmer sind voll beladen, mit eleganten Sammeleditionen von Goethe und Schiller samt Goldprägung, aber auch mit Büchern von Friedrich Glauser und Friedrich Dürrenmatt. Und natürlich mit Werken von Jeremias Gotthelf, seinem Spezialgebiet: Über Gotthelf hat Student Reber 1954 zuerst eine Arbeit für den Fakultätspreis geschrieben, später auch seine Doktorarbeit.

Der Emmentaler Pfarrer hat den heute 89-jährigen Germanisten und Historiker Reber seither treu begleitet. «Gotthelf war ein genialer Erzähler», schwärmt er noch heute. «Mit wenigen Worten beschrieb er eine Figur so meisterhaft, dass man sie lebhaft vor sich sieht.» Er holt vier Bücher vom Regal und legt sie auf den Tisch, «echte Reber»: Von Gotthelfs Genialität inspiriert, hat Alfred Reber seine Betrachtungen über dessen Leben und Werk in Buchform veröffentlicht. 2004 beispielsweise arbeitete er zu Gotthelfs 150. Todestag die Besucherverzeichnisse sorgfältig auf und veröffentlichte sie in «Gotthelfs Gäste». Sage und schreibe 5600 Gäste habe der Pfarrer im Lauf der Jahre

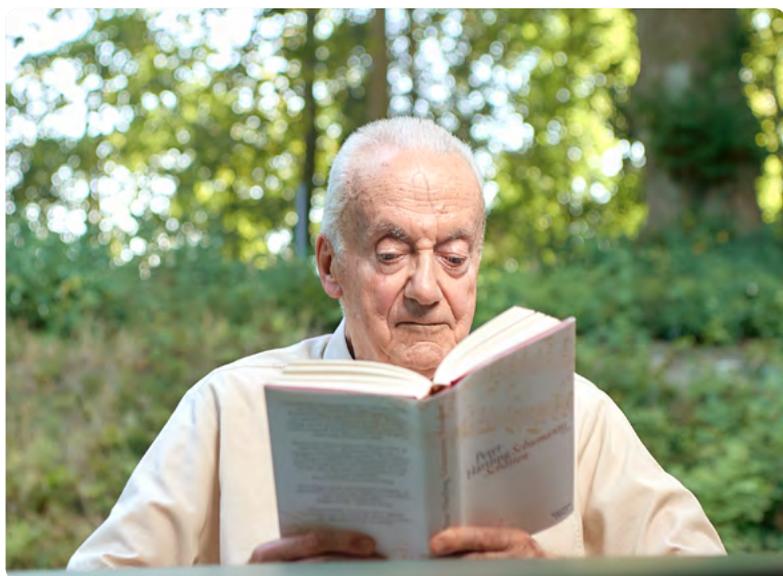
in seinem Pfarrhaus in Lützelflüh empfangen und einst seinem Cousin geschrieben: «Bringt Leute mit, je mehr, desto lustiger.» Reber nickt. Ja, Gotthelf sei ein überraschend vielseitiger Mann und engagierter Schulreformer gewesen, «und vor allem ein humorvoller Zeitgenosse».

Geschichten und Märchen

Schon als Kind entdeckte Alfred Reber die Welt der Bücher für sich: «Ich war oft krank und hatte Zeit zum Lesen.» Anfangs beschränkte sich seine Lesewelt auf die Bibel, das einzige Buch, das die Freikirche seiner Eltern erlaubte. Er schmunzelt. «Aber auch sie ist voller farbiger Geschichten, besonders das Alte Testament mutet wie eine Märchensammlung an.» Vollends begeistert habe ihn dann seine Erstklasslehrerin: «Sie erzählte so schöne Geschichten, Theater und Märchen – das waren wunderschöne Momente.» In der Sekundarschule begegnete er dann Gotthelfs «Schwarzer Spinne» und lernte mit ein paar Mitschülern Ballade um Ballade auswendig, «mit geradezu sportlichem Wettstreit».

Nie hätte Alfred Reber, «ein schüchterner Bub, der an der Familienweihnachtsfeier kaum sein Verslein herausbrachte», sich vorstellen können, dass er eines Tages als Seminarlehrer und Dozent am damaligen Sekundarlehramt vor angehenden Lehrerinnen und Lehrern stehen würde. Er las ihnen Gotthelfs «Annebäbi Jowäger» vor, begeisterte sie aber auch für die Lektüre von Alfred Andersch bis Evelyne Hasler und blieb stets offen für alles. Beim Lesen trete er jeweils in eine Art Gespräch mit dem Autor, den Figuren und Epochen und frage sich: «Wie stehe ich dazu? Lerne ich etwas?» Er überlegt kurz, dann strahlt er: «In irgendeiner Form bereichert mich jede Lektüre.»

Mit dieser Leidenschaft steckte er auch seine Frau Eliane an: Oft sassen sie abends zusammen im Wohnzimmer, sie strickte und er las ihr vor. «Sie war immer die erste Leserin meiner Vorträge», sagt Reber und wirft einen liebevollen Blick zu ihrem Porträt, das ihn vom Büchergestell hinab anlächelt. Zwei Töchter und zwei Söhne zogen sie miteinander gross, alle längst erwachsen. Zusammen genossen sie ein Haus voller





Alfred Rebers Büchergestelle sind gefüllt mit Büchern von Goethe, Schiller und natürlich Gotthelf.

Leben und voller Musik. Vor gut zwei Jahren starb seine Frau und liess ihn mit Gotthelf und den Büchern zurück.

Nachrichten und Vorträge

Zum Glück hatte sich Alfred Reber da bereits in seiner Parterwohnung im Domicil Alexandra eingelebt. Sein Laptop steht auf dem Schreibtisch, immer geöffnet, dort liest er die täglichen Nachrichten. Oder er schreibt an einem Vortrag: Als er während des Lockdowns sah, wie seine Mitbewohnerinnen und Mitbewohner zunehmend litten, beschloss er, ihnen die Freude an Literatur, an Geschichten und Figuren mitzugeben, und startete Lesungen. Seine Vorträge über Gotthelf oder die jüdische Dichterin Gertrud Kolmar, die sich so sehr ein normales Familien-

leben gewünscht hätte, aber stattdessen im Konzentrationslager Auschwitz starb, ergänzt er liebevoll mit Bildern und druckt sie aus. Rund ein Dutzend Zuhörerinnen und Zuhörer begeistert er jeweils mit seinen lebhaften Schilderungen auf Berndeutsch.

Was er als nächstes liest, weiss Alfred Reber noch nicht. «Momentan sind es vor allem Gedichte – immer auf der Suche nach spannenden Anregungen für einen nächsten Vortrag.» Das Thema «Ueli der Knecht» ist schon fest eingepflegt, daran wird er noch intensiv arbeiten. Daneben will er sich nach neuem Lesestoff umsehen, «Schumanns Schatten» von Peter Härtling beispielsweise hat ihm gut gefallen. Findet er nichts Neues, greift Alfred Reber einfach wieder auf Gotthelf zurück: Der ist ihm auch nach fast 70 Jahren nicht verleidet. ■ *cu*



Silvia Bühler
Leiterin Gosteli-Archiv

Silvia Bühler hat an der Fachhochschule Chur Informationswissenschaften studiert und an der Universität Basel das MAS in Kulturmanagement absolviert. Seit 2014 leitet sie das Gosteli-Archiv in einem 50%-Pensum. In einer weiteren 50%-Stelle arbeitet sie als wissenschaftliche Mitarbeiterin im Staatsarchiv des Kantons Bern. Dort ist sie für die audiovisuellen Archive zuständig. Silvia Bühler wohnt in Bern. In ihrer Freizeit liest sie gerne historische Romane und Krimis. Zu ihren Lieblingsautoren gehören Lukas Hartmann, Charles Lewinsky und Martin Suter.

1 Kilometer Frauengeschichte

Als Leiterin des Gosteli-Archivs macht Silvia Bühler die Geschichte der Schweizer Frauenbewegung heutigen Generationen zugänglich. Doktorierende recherchieren hier ebenso wie Kulturschaffende.

Die Autorin Christina Caprez, die Publizistin Verena E. Müller und die Regisseurin Petra Volpe haben eines gemeinsam: Sie alle begaben sich einst nach Worblaufen und fuhren oder gingen die Anhöhe hinauf, auf der sich das Gosteli-Archiv befindet. Dort vertieften sie sich in Bücher oder Dossiers, die sie online beantragt hatten. Christina Caprez schrieb ein Buch über ihre Grossmutter Greti Caprez-Roffler, die 1931 als erste Frau in der Schweiz zur Pfarrerin gewählt worden war – ein Skandal in der damaligen Zeit. Verena E. Müller verfasste eine Biografie über die Chirurgin Anna Heer, die 1901 in Zürich die Schweizerische Pflegerinnenschule gegründet hatte. Petra Volpe interessierte sich für den Nachlass der Frauenstimmrechtsgegnerin Gertrud Haldimann-Weiss, von dem sie sich für ihren Film «Die göttliche Ordnung» inspirieren liess.

Pionierleistung im Pensionsalter

Dass die drei Frauen und andere Kulturschaffende sowie zahlreiche Wissenschaftlerinnen und Wissenschaftler im Gosteli-Archiv fündig werden, ist vor allem dessen Gründerin Marthe Gosteli zu verdanken. Sie hatte an vorderster Front für das Frauenstimm- und -wahlrecht gekämpft, das vor 50 Jahren mittels Volksentscheid eingeführt wurde. 1982, im Alter von 65 Jahren, wandte sie sich einem neuen Grossprojekt zu, das zu

ihrer eigentlichen Pionierleistung werden sollte: Weil viele ihrer ehemaligen Mitstreiterinnen ins Altersheim gingen und bei zahlreichen Frauenorganisationen Generationswechsel anstanden, drohten Nachlässe und Unterlagen verloren zu gehen. Um die Geschichte der Schweizer Frauenbewegung zu bewahren, fing Marthe Gosteli an, Dokumente zu sammeln und in ihrem Elternhaus, das sie bis kurz vor ihrem Tod im Jahr 2017 bewohnte, zu archivieren.

2014 stiess Silvia Bühler als neue Leiterin zum Gosteli-Archiv. In der ersten Zeit arbeitete sie eng mit Marthe Gosteli zusammen. Silvia Bühler erlebte sie als eine «wahnsinnig beeindruckende Persönlichkeit», die «resolut, aber herzlich und humorvoll sowie schnell denkend» gewesen sei. Mit ihrem Team von drei Mitarbeiterinnen erledigt Silvia Bühler die ganze Palette von archivarischen Aufgaben: Sie übernimmt neue Bestände von Organisationen, die ihre Unterlagen bereits im Gosteli-Archiv haben, und prüft bei neuen Anfragen, ob die Materialien passen würden. Treffen die Unterlagen ein, werden sie geordnet und in säurefreie Mappen und Schachteln verpackt, in Online-Datenbanken katalogisiert und für die Nutzerschaft zur Verfügung gestellt. Würde man das gesamte Archivgut aneinanderreihen, wäre es einen Kilometer lang.

Gesellschaftliche Zusammenhänge verstehen

«Das Gosteli-Archiv ist ein professioneller Dienstleistungsbetrieb, der nach international anerkannten Bibliotheks- und Archivstandards arbeitet», sagt Silvia Bühler. Um diese hohe Qualität sicherstellen zu können, seien neben archivischem und konservatorischem Know-how auch Kenntnisse in Recht, IT und Kommunikation erforderlich. Mit Führungen, Vorträgen und der Beschaffung der nötigen Drittmittel leistet Silvia Bühler zum Beispiel Öffentlichkeitsarbeit und Fundraising. Letzteres ist notwendig, weil das bis vor Kurzem gänzlich privat getragene Gosteli-Archiv heute zwar weitgehend durch die öffentliche Hand finanziert wird, aber kostendeckend wirtschaften muss.

An ihrer Aufgabe schätzt Silvia Bühler insbesondere die vertieften Einblicke in die gesellschaftlichen Zusammenhänge, die sich ihr beim Sichten von Unterlagen immer wieder ergaben: «Schon im 19. Jahrhundert wurde ein Wöchnerinnen-schutz verlangt, mehr als 100 Jahre vor der Einführung der Mutterschaftsversicherung. Der Slogan «Gleicher Lohn für gleiche Arbeit» stammt ebenfalls aus dem 19. Jahrhundert», weiss Silvia Bühler. Diese Forderungen früherer Frauengenerationen seien heute deswegen so wenig bekannt, weil sich die Frauenorganisationen bis 1971 ausserhalb des staatlichen Gefüges bewegten: «Die Geschichte und die Verdienste der Schweizer Frauen sind in den staatlichen Archiven nicht ausreichend dokumentiert. Das schlägt sich bis in die heutige Schulbildung nieder», sagt Silvia Bühler. In ihren öffentlichen Führungen gibt sie Gegensteuer und ordnet historische Ereignisse so ein, dass sich dem Publikum neue Einsichten erschliessen.

■ km



Auf ihren Führungen macht Silvia Bühler das Gosteli-Archiv erlebbar.

Zu neuen Kräften kommen

Ereignisse wie ein Spitalaufenthalt, ein Aufenthalt in einer Rehaklinik oder eine schwere Krankheit können dazu führen, dass die eigene Selbstständigkeit und die gewohnte Alltagsgestaltung vorübergehend eingeschränkt sind. In der Domicil Übergangspflege bieten wir älteren Menschen für solche Übergangszeiten professionelle Unterstützung an, damit sie wieder zu neuen Kräften kommen.

Wer aufgrund eines Spitalaufenthaltes nicht sofort wieder das selbstständige Leben in den eigenen vier Wänden aufnehmen kann oder vorübergehend vermehrt Pflege und Therapien beansprucht, ist bei uns in der Domicil Übergangspflege in guten Händen.

Um Ihren optimalen Behandlungsplan zu erstellen, führen wir umfassende Abklärungen durch. Im gemeinsamen Gespräch legen wir miteinander die Ziele des Aufenthalts fest und berücksichtigen dabei die individuelle Wohn- und Lebensform.

Individuelle Therapie und Betreuung

Fachpersonen aus Pflege, Physiotherapie, Ergotherapie und Logopädie arbeiten eng zusammen, um mit gezielten Massnahmen die Rückkehr in den Alltag bestmöglich zu unterstützen. In der rehabilitativen Pflege passen wir uns den Bedürfnissen der älteren Menschen an und sorgen für genügend Erholungsphasen.

Die Domicil Übergangspflege bieten wir im Domicil Wyler – im Berner Wylerquartier – an. Für die medizinische Betreuung arbeiten wir mit dem ärztlichen Dienst der Klinik Siloah zusammen.

Weiterführende Beratung

Wir sorgen für eine umfassende Begleitung während des Aufenthalts und kümmern uns frühzeitig um eine sorgfältige Austrittsplanung. Eine Fachperson der Sozialberatung erfasst die persönlichen Anliegen und übernimmt weitere Abklärungen. Unabhängig davon, ob der Alltag im eigenen Zuhause wieder möglich sein wird oder ob sich die persönliche Wohn- und Lebensumgebung verändert, wollen wir die optimale Anschlusslösung finden und bereiten nächste Schritte vor.



Domicil Übergangspflege

c/o Domicil Wyler
Wylerringstrasse 58
3014 Bern
Tel. 031 337 44 44
uebergangspflege@domicilbern.ch
uebergangspflege.domicilbern.ch

Gut umsorgt in der vertrauten Umgebung

Mit unseren Spitexdienstleistungen sorgen wir dafür, dass ältere Menschen auch im eigenen Zuhause gut betreut werden. Wir richten uns mit unserem Angebot nach den individuellen Bedürfnissen unserer Kundinnen und Kunden.

Grundangebot

- Bedarfsabklärungen und Beratung
- Grundpflege und Behandlungspflege
- Nachbehandlung nach stationären Aufenthalten
- Wundbehandlung

Zusatzangebot

- Haushaltsleistungen
- Mahlzeitservice
- Nachtwache
- Begleitung zur Ärztin / zum Arzt oder zur Therapie

Private Spitex

Wahlackerstrasse 1
3052 Zollikofen
Tel. 031 311 53 23
info@privatespitex.com
privatespitex.com



■ Fein gekocht und persönlich geliefert

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

Unser passioniertes Küchenteam stellt alle Mahlzeiten nach ernährungswissenschaftlichen Kriterien zusammen und bereitet diese mit regionalen Produkten frisch in unserer Domicil-Küche zu. Jede Woche können Sie zwischen 16 verschiedenen Gerichten auswählen – davon sind neun mit Fleisch und sieben vegetarisch. Zusätzlich bieten wir Menüs für spezielle Ernährungsbedürfnisse an. Unsere Gerichte enthalten keinerlei Zusatzstoffe.

Gute Haltbarkeit und schnelle Zubereitung

Nach der Zubereitung werden die Mahlzeiten rasch gekühlt, in Schalen verpackt und vakuumiert. In den geschlossenen Schalen können Sie die gelieferten Mahlzeiten während einer Woche bei 4° C im Kühlschrank lagern. Bis zum Essen dauert es nur wenige Minuten: Sie können Ihre Mahlzeit einfach in der Mikrowelle oder im Wasserbad aufwärmen und geniessen.

Persönliche, auf Sie abgestimmte Lieferung

Die persönliche Lieferung ist unser Plus. Unsere Aussendienst-Mitarbeitenden bringen Ihnen die Bestellung auf Wunsch bis in Ihren Kühlschrank und nehmen sich gerne etwas Extra-Zeit für Sie: vom Aufnehmen Ihrer Bestellung für die Folgewoche über Fragen zum Aufwärmen bis zu kleinen zusätzlichen Handreichungen.



Informieren Sie sich auf unserer Webseite über die aktuellen Angebote und geniessen Sie unbeschwert Ihre Mahlzeiten zuhause.

Domicil Mahlzeitendienst

Kornweg 17

3027 Bern

Telefon 031 997 47 87

cuisine@domicilbern.ch

mahlzeitendienst.domicilbern.ch

■ Individuelle Beratung im Domicil Infocenter

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

Wir informieren Sie über das Angebot in der Umfassenden Pflege und die verschiedenen Wohnmöglichkeiten bei Domicil. Gerne vermitteln wir Ihnen auch Besichtigungstermine an unseren einzelnen Standorten. Unsere Beratungen sind kostenlos und unverbindlich. Die Gespräche finden in einer vertraulichen Atmosphäre statt.

Unsere Beraterinnen vom Domicil Infocenter stehen Ihnen telefonisch oder nach Vereinbarung persönlich in unseren Büros zur Verfügung.



Regula Roth, Leiterin Domicil Infocenter (Mitte),
Claudia Gerber (links) und **Daniela Zahnd** (rechts)

Domicil Infocenter
Neuengass-Passage 3
3011 Bern

Tel. 031 307 20 65
infocenter@domicilbern.ch
domicilbern.ch/beratung

■ In jeder Situation gut umsorgt

Das Leben hat viele Facetten, auch im Alter. Und es tut gut, einen Partner an seiner Seite zu haben, der sich um alles kümmert. Sie können bei uns aus einem umfassenden Rundumangebot genau jene Kombination aus Wohnform und massgeschneiderten Dienstleistungen wählen, die Sie für Ihr selbstbestimmtes Leben im Alter benötigen. Mit viel oder wenig Unterstützung, kurzer oder längerer Betreuung, Pflege in Ihrer eigenen Wohnung oder in einem unserer Alterszentren. Wie immer Ihre Situation ist, wir sind für Sie da.

Gerne beraten wir Sie persönlich zu unseren Angeboten und Dienstleistungen.

domicilbern.ch



Impressum

Herausgeberin: Domicil, Engehaldenstrasse 22, Postfach, 3001 Bern, Telefon 031 307 20 20, domicilbern.ch. **Gesamtverantwortung:** Esther Flückiger. **Redaktionskommission:** Monika Buchs, Caroline Bühler, Stefanie Diviani, Esther Flückiger, Brigitta Gasche, Stefanie Wirz. **Texte:** Stefanie Diviani (sd), Esther Flückiger (ef), Karin Meier (km), Claudia Weiss (cw). **Korrektorat:** Barbara Suter Ammann. **Gestaltung:** Polyconsult AG, Bern. **Fotos:** Alain Bucher, Adrian Moser, Jules Moser, Stefan Wermuth, Stockbild, Copyright-Vermerk und Bildarchiv Domicil. **Druck:** CH Media Print. **Mediendaten:** 236 000 Exemplare. Erscheint dreimal jährlich. Die Inhalte der Domicil Zeitung dürfen nicht ohne schriftliche Genehmigung der Herausgeberin vervielfältigt oder verbreitet werden.

Lesen, lösen und gewinnen

Alfred Reber oder ein Roman von Bernhard Schlink	eine ..., ein Lob, auf die klassische Literatur		Kleine Welt im Tessin I non ...! Geld stinke nicht	Sehhilfen: Augentropfen - blinzeln - Licht +?		Centre Dürrenmatt in ? Akz. Leduc & ?		Bundesrat In Zeiten der «Corona» (García Márquez)		Der Wahn ist kurz, die ... ist lang. (Schiller)
					5					
solche Kost ist weder gebraten noch gesotten	1	wer nicht lesen will, kann ? genießen					? Männer im Schnee (it.) mit go Dr.? (Pasternak)			9
			diese Muse lobt Homer elegant und modisch			des Langstrecklers Kampfegeist (Sillitoe FIN)			3	
«Ordnung», die in AI bis 1990 galt					7					I = Initialen = Buchtipps + Notlösung = googeln!
10				von Semper entworfene Hochschule in ZH Abk.			Bestsellers Immensee, Schimmelreiter I			
grausamer Tyrann – sic Quo vadis? (Sienkiewicz)	Der - der sprechende Fisch Günter Grass		die Frau unseres Nationalhelden I	Steckbrief: Opern, v.a. R.Wagner Tenor I	sie zeigt uns Land & Liebe in Schweden Pseudonym I			die ... einholen, sich ihrer entladen (Goethe)	Karl alias Old Shatterhand & Kara Ben Nemsí	
er lebt von Romantik, Spannung, Fantasie					2					
				Der alte Mann und das ... engl. (Hemingway)					6	
wird es ... oder Flucht, dann wird ... es gefährlich			Die verlorene Ehre der ... I (Heinrich Böll)	Die Verwandlung von Gregor Samsa (Autor)	hier lebte und schrieb Anne Frank im Exil Akz.		8	Akz. = Autokennzeichen Umlaute = 1 B		
		4				? Jahre Frauenstimmrecht (röm.Zahl)	Autor von Berlin Alexanderplatz I		GELB sagt: Menschen, die lesen, wachsen.	
wer liest und rätselt, reitet dieses Pferd	die MORAL im Zentrum, ohne Anfang und Ende		Heldengeschichte in Versform (z.B. Uhlend)							

Rätselautor: Edy Hubacher

Lösung:

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



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

Tragen Sie die richtige Lösung bis am **17. Januar 2022** auf folgender Webseite ein:
domicilbern.ch/wettbewerb

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