Domicil Zeitung | August 2016

Domicil

Die erste Zeitung für

WOHNEN UND LEBEN IM ALTER

Lebensart

Die Modedesignerin Marianne Milani setzt Akzente

Seite 10

Fokus
Interview mit Jonathan Bennett übers Pensioniert-werden

Seite 2

Wohlbefinden
Toni Mittelbach: Essen soll Spass machen. Mit Rezept

Seite 7

Menschen
Anna Althaus, 101, über die gar nicht so «gute alte Zeit»

Seite 8

Esther Flückiger
Direktorin Marketing und Kommunikation
Mitglied der Direktion

Liebe Leserin
Lieber Leser

Der Übergang vom aktiven Berufsleben ins Pensioniertendasein ist nicht immer einfach. In dieser Ausgabe der Domicil Zeitung beantworten Prof. Dr. Jonathan Bennett und die Gemeinderätin Franziska Teuscher Fragen zu Chancen und Möglichkeiten eines gelungenen Älterwerdens. Die heutigen Neupensionierten haben meist noch einen langen, gesunden und aktiven Lebensabschnitt vor sich. Das kann sich eines Tages ändern. Dann ist Domicil gut gerüstet für die Bedürfnisse der neuen älteren Generation. Das Angebot für sie ist bereits heute schon überaus vielfältig. Das geht von professioneller Pflege, über Wohnmöglichkeiten mit entsprechender Infrastruktur, kulturelle und gesellschaftliche Angebote bis hin zu einem kreativen Essensangebot. Die Aus- und Weiterbildung der Mitarbeitenden in allen Bereichen ist deshalb für Domicil ein vordringliches Anliegen, um Schritt zu halten mit den heutigen Anforderungen und jenen der Zukunft.

Pensioniert – und nun?

Der Übergang vom aktiven Berufsleben ins Pensioniertendasein ist nicht immer einfach. Ein klärendes Gespräch mit Jonathan Bennett* über Chancen und schwarze Löcher.

Domicil, Angelika Boesch:
Wer tut sich schwerer mit dem Pensioniertwerden, Frauen oder Männer?
Jonathan Bennett: Vor 20 oder 30 Jahren wäre diese Frage einfacher zu beantworten gewesen, nämlich mit: Männer. Inzwischen hat sich viel verändert.

Was ist anders geworden?
Heute sind Frauen stärker ins Berufsleben eingebunden. Die Pensionierung ist deshalb für viele ein genauso starker Einschnitt ins Leben wie für Männer.

Gibt es trotzdem unterschiedliche Wahrnehmungen?
Noch immer definieren sich viele Männer stärker über den Beruf als Frauen. Sie suchen und finden dort Selbstbestätigung, und sie verbringen auch heute noch mehr Lebenszeit am Arbeitsplatz als Frauen. Die sozialen Kontakte spielen sich oft im beruflichen Umfeld ab. Für sie ist der Übergang in die Pensionierung von grösserer Bedeutung, oft mit grösseren Problemen behaftet, und wird manchmal zum schwarzen Loch.

Und die Frauen?
Die meisten sind nicht nur über den Beruf vernetzt. Sie haben ein grösseres soziales Umfeld – über die Familie, die Kinder und Enkel, Freundinnen oder über Freizeitaktivitäten. Viele Frauen pflegen ihr soziales Umfeld sehr sorgfältig. Aber ins schwarze Loch können natürlich auch sie fallen, vor allem die gut ausgebildeten Frauen, die vielleicht sogar auf eine Familie verzichtet haben.

Was macht denn diesen Übergang für viele so schwierig?
Der vermeintliche Verlust: der Verlust des sozialen Status, der Verlust der beruflichen Einbettung, der Wertschätzung, der Verlust der Kollegen und Kolleginnen, des geregelten Tagesablaufs usw.

Wie kann man diesem Verlust entgegenwirken?
Indem man nicht bis zum letzten Tag wartet, bis die Pensionierung ansteht. Es ist schwierig, auf Knopfdruck etwas zu aktivieren, was man das ganze Berufsleben hindurch vernachlässigt hat: Familie, Freundschaften, das soziale Netzwerk, Hobbys oder ein freiwilliges Engagement. Wem es schon vorher gelingt, eine Balance zwischen Berufsleben und anderen erfüllenden Tätigkeiten und Kontakten zu haben, der hat es nach der Pensionierung einfacher.

Nicht alle haben das Glück, Träume zu verwirklichen
Manche können es aus gesundheitlichen Gründen nicht. Andere haben ausser der AHV kaum andere finanzielle Mittel. Von finanziellen Schwierigkeiten im Alter sind Frauen überproportional betroffen: Alleinerziehende oder Teilzeitarbeitende, Geschiedene, die

* Jonathan Bennett, 44, Prof. Dr., Co-Leiter und Dozent an der Berner Fachhochschule für soziale Arbeit, Institut Alter. Co-Studienleiter des MAS Gerontologie «Lebensgestaltung 50+».

wegen der Kinder keine vollständige Erwerbstätigkeit hatten, oder alleinstehende Frauen mit zwar vollständiger Erwerbstätigkeit, aber geringem Lohn. Für all diese Frauen – und zum Teil auch Männer – muss politisch ein Weg gefunden werden, dass sie in Würde alt werden können. Viele der Betroffenen sind auch nicht darüber informiert, dass sie gesetzlichen Anspruch auf Ergänzungsleistungen haben, oder sie schämen sich und verzichten freiwillig auf diese Unterstützung.

Was sind denn die positiven Seiten des Pensioniertseins?

Heute haben Pensionierte meist noch viele gesunde und gute Jahre vor sich. Die wollen sie nutzen und weiterhin in anderer Form aktiv sein: Sie engagieren sich z.B. in der Freiwilligenarbeit oder der Nachbarschaftshilfe, aber auch in der Politik. Hinzu kommt die Familienarbeit, z.B. die Enkel regelmässig hüten, Aufgabenhilfe anbieten usw. Sie können sich aber – mehr als früher – auch Zeit nehmen zum Reisen, für Kultur oder einfach zum Geniessen. Altwerden ist also keinesfalls nur mit Verlust, Abbau und Krankheit besetzt.

Ist es denn opportun, auch einfach nichts mehr zu tun?

Es gibt heute eine stärkere Erwartungshaltung, dass ältere Menschen aktiv sein sollen und sich gemeinnützig engagieren. Das ist an sich eine positive Entwicklung, denn es entspricht ja auch einem Bedürfnis vieler älterer Menschen. Aber: Den meisten Pensionierten ist auch Freiheit und Selbstbestimmung sehr wichtig. Sie möchten sich also nicht mehr in eine Struktur zwängen lassen wie während der Berufstätigkeit. Und nochmals: Es gibt auch viele Menschen, die sich zum Zeitpunkt der Pensionierung erst einmal erholen wollen oder müssen und für die das Aktivsein nicht im Vordergrund steht. Das muss älteren Menschen auch zugestanden werden.

Sie sind Dozent an der Fachhochschule Bern, Institut Alter. Fliessen solche Überlegungen in die Ausbildung ein?

Ja, sicherlich, das sind Themen unserer Weiterbildungen. Ich erhoffe mir von den Studierenden vor allem, dass sie in der Weiterbildung Themen kritisch hinterfragen und in der Lage sind, Lösungsansätze für die Praxis zu formulieren. In der Weiterbildung geht es ja um ein Lernen voneinander: Dozierende lernen von den Rückmeldungen der Praktiker, und die Praktiker lernen von den Forschungsergebnissen der Dozierenden. Auch der Austausch unter Kolleginnen und Kollegen bringt unheimlich viel. Die Studierenden erhalten Raum – und hoffentlich auch die Inspiration –, um an ihren Praxisfragen mit geeigneten Methoden weiterzuarbeiten. Mit diesem Rüstzeug sollen sie sich an ihrem Arbeitsplatz Gehör verschaffen und mit ihren Lösungsansätzen ernst genommen werden.

Ist denn kritisches Denken überhaupt erwünscht?

Es gibt erfreulicherweise viele Domicil-Mitarbeitende, die bei uns eine Weiterbildung absolvieren. Sie werden in den Betrieben optimal eingesetzt und sehr gefördert. Ihr kritisches Hinterfragen wird unterstützt, weil es laufend zu Verbesserungen führt. ■ *ab*

Institut Alter

Im Institut Alter kooperieren Expertinnen und Experten der verschiedenen Fachrichtungen zum Thema Alter in den Bereichen angewandte Forschung und Entwicklung sowie Weiterbildung. Ziel ist, in enger Zusammenarbeit die entstehenden Synergien zur Entwicklung nachhaltiger und zukunftsweisender Handlungsstrategien für eine sich demografisch wandelnde Gesellschaft zu nutzen. Informationen: www.alter.bfh.ch, Berner Fachhochschule, BFH, Institut Alter, Schwarztorstrasse 48, 3007 Bern. **Domicil und BFH** arbeiten erfolgreich im Bereich der Pflegeentwicklung und der Qualitätssicherung zusammen. Dieses strategische Instrument nennt sich **Akademie-Praxis-Partnerschaft** und hat bereits ergebnisreiche Projekte hervorgebracht.

Altersfreundliche Stadt

Die Stadt Bern unternimmt viel, um älteren Menschen ein selbstbestimmtes und gutes Leben zu ermöglichen. Ein Gespräch mit Franziska Teuscher*

Auch dieses Jahr wird Franziska Teuscher im Namen der Stadt Bern alle Neupensionierten willkommen heissen. «Wir wollen uns bei ihnen bedanken und sie wissen lassen, dass sie uns wichtig sind», betont sie. Es bleibt nicht nur bei schönen Worten. Die Stadt stellt am Anlass «Zwischenhalt» auch ihre Dienstleistungen und Angebote für Menschen im Pensionsalter vor. Das sind viele. Und viele weitere sind geplant.

Lebensqualität

Das Kompetenzzentrum Alter setzt die städtische Alterspolitik um (siehe Hinweise). Das reicht von individueller Beratung bis zu zahlreichen Informationen zur Verbesserung der Lebensqualität im Alter.

Geplant ist ein «Sozialwegweiser 60plus», der im August erscheinen soll und das Vorgängerprojekt «nimmergrün» ablöst. Zudem wird es ab Herbst ein Magazin zum Thema Alter geben, das alle sechs Monate erscheint. Zweimal jährlich finden weiterhin Informationsveranstaltungen zu den Ergänzungsleistungen statt. Und im nächsten Frühjahr wird erneut ein «Altersforum» durchgeführt.

Franziska Teuscher betont, dass diese Angebote nur ein kleiner Teil des «Gesamtpaketes» seien. Sie setzt vor allem auf die Vernetzung der Stadt mit Vereinen und Institutionen, die sich bereits als Altersspezialisten etabliert haben. «Die Stadt funktioniert hier als Anlaufstelle und Drehscheibe», sagt sie.

Wichtig sind Franziska Teuscher aber auch die Verfügbarkeit und Weiterentwicklung von Angeboten wie z.B. Sitzgelegenheiten im öffentlichen Raum, Barrierefreiheit usw.

* Franziska Teuscher, 58, Gemeinderätin der Stadt Bern, Direktorin für Bildung, Soziales und Sport.

Vordringlich scheint ihr aber, dass ältere Menschen nicht entwurzelt werden, sondern in ihrem angestammten Wohngebiet bleiben können. Domicil z.B. sei da vorbildlich mit ihren Häusern in den Quartieren.

Ressourcen

Franziska Teuscher hält fest: «Wir möchten die Ressourcen Pensionierter mit ihren individuellen Lebensgeschichten und Fähigkeiten sehr gerne nutzen.» Nachbarschaftshilfe, Freiwilligenarbeit sind die Stichworte dazu. «Es gibt so viele Möglichkeiten, etwas für die Gemeinschaft zu tun.»

Sie wünscht sich, «dass sich Pensionierte ihrer Chancen und Möglichkeiten bewusst sind, gelassen ihren neuen Lebensabschnitt angehen und Freude daran haben, diesen zu gestalten. In der altersfreundlichen Stadt Bern können sie das getrost tun.» *ab*

Hinweise:

Kompetenzzentrum Alter: Predigergasse 6, 3011 Bern, Tel. + 41 31 321 63 11, alter@bern.ch – www.bern.ch/alter
Öffnungszeiten: Telefonisch erreichbar: Montag, Dienstag, Donnerstag und Freitag: 08.00–12.00 Uhr und 14.00–17.00 Uhr
Wichtige Publikationen (sie können in gedruckter Form bestellt werden oder sind online abzurufen): Alterskonzept 2020 und Massnahmen; Bevölkerungsprognose 2014–2035; Rezepte gegen die Einsamkeit; Die Zusatzleistungen zur AHV und IV – Informationsbroschüre; Altersfreundlichkeit der Stadt Bern – Resultate der Bevölkerungsbefragung; Betreuung im Privathaushalt usw.

Rat für Seniorinnen und Senioren: Kontakt: Barbara Gurtner-Schwarzenbach, Tel. 031 333 40 12, barbara.gurtner@bluewin.ch

Win³: Ein Projekt der Pro Senectute. Drei Generationen im Klassenzimmer. Kontakt: www.winhochdrei.ch, Xenia Matti, Koordination und Administration win³, xenia.matti@be.pro-senectute.ch

Mitbestimmen gehört dazu

Bewohnerinnen und Bewohner des Domicil Hausmatte in Hinterkappelen bestimmen mit, wenn es um das Veranstaltungsprogramm geht.

Es gehört zur Haus-Kultur der Hausmatte, dass Wünsche, Anregungen, aber auch Kritik ernst genommen werden. Christina Gerwer, die Geschäftsleiterin, hat dafür ein offenes Ohr. Und nicht nur das. Sie fördert ebenso aktiv die Gesprächskultur, fragt nach, will wissen, was gut war oder nicht so gut ist. Sie ermutigt damit alle Bewohnerinnen und Bewohner, aktiv mitzubestimmen. Unterstützt wird sie dabei vom Bewohnerrat – einem von allen gewählten, vierköpfigen Gremium, das sich monatlich trifft. «Wir erfahren so, was die Gemeinschaft möchte oder wünscht. Das ist ein ganz wichtiger Input», betont Christina Gerwer. Partnerschaftlich werden so Massnahmen und ein anregendes und interessantes Veranstaltungsprogramm erarbeitet.

Gesprächskultur wird in der Hausmatte gross geschrieben

Das Veranstaltungsprogramm

Ganz bewusst wird in der Hausmatte nicht von einem Kultur-, sondern von einem Veranstaltungsprogramm gesprochen. Es herrscht kein Zwang, alle sollen sich wohlfühlen. «Der gesellschaftliche Aspekt bei diesen Anlässen spielt deshalb eine fast wichtigere Rolle», hält Christina Gerwer schmunzelnd fest. Es werden u.a. Filme gezeigt, Musik gespielt, Mode mit eigenen Models vorgeführt, «und dann kommt immer das Nachher, das Zusammensitzen, das Plaudern und Geschichtenerzählen, und natürlich ein Glas Wein, ein Häppchen, ein Drink», ergänzt Christina Gerwer. «Die Küche leistet da richtig gute Arbeit.»

Wichtig sind auch die zweimal jährlich stattfindenden Ausflüge, die 1.-August-Feier mit Tanz, die Anlässe mit Angehörigen, das Herbstfest, das gemeinsame Singen und Spielen usw. Ein absoluter Hit sei an Ostern der Brutapparat im Foyer gewesen, erzählt Christina Gerwer. Jede Phase, vom Ei bis zum Ausschlüpfen der Küken, sei ein Ereignis gewesen und eifrig diskutiert und kommentiert worden.

Veranstaltungen im Domicil Hausmatt

Wildspezialitäten à discrétion

Freitag, 28. Oktober 2016
Samstag, 29. Oktober 2016
Beginn 19.00 Uhr.

Anmeldung bis spätestens 18. November erforderlich:
Domicil Hausmatte, Dorfstrasse 1
3032 Hinterkappelen
Tel. 031 560 17 00
Mail: hausmatte@domicilbern.ch

iPad – erste Schritte leicht gemacht

Dienstag, 22. November 2016,
17.00–20.00 Uhr.
Details siehe ➔ **Seite 14.**

Respekt und Anerkennung

«Man muss mit den Veranstaltungen nicht zu viel wollen und trotzdem den Bewohnern und Bewohnerinnen etwas zumuten», stellt Christina Gerwer fest. Ob anspruchsvoll, heiter oder ernst, immer ist es Christina Gerwer wichtig, dass alle Aktivitäten von der Hausgemeinschaft mitgetragen werden. Mit allen Veranstaltungen zeigt sie so der Gemeinschaft Respekt und Anerkennung und jeder einzelnen Bewohnerin und jedem Bewohner Zuwendung. Das ist Haus-Kultur. ■ *ab*

Frische und ausgewogene Mahlzeiten für Sie zu Hause

Eine ausgewogene Ernährung ist wichtig für Wohlbefinden und Gesundheit. Dank unserem Service geniessen Seniorinnen und Senioren zu Hause ohne grossen Aufwand gesunde und abwechslungsreiche Mahlzeiten.

Über 400 Personen in Bern und Umgebung schätzen dieses tolle Angebot. Mehr über unsere Liefergebiete erfahren Sie unter **www.cuisine.domicilbern.ch**

Probierangebot für Neukunden
2 für 1
Unser Team freut sich auf Ihren Anruf:
031 997 47 87

Ihre Vorteile:

- **Lieferung nach Hause:** Pro Senectute bringt die Mahlzeiten einmal pro Woche direkt zu Ihnen.
- **Vielfältige Menüs:** Wöchentlich stehen 16 frisch zubereitete Gerichte zur Auswahl, auch Diabetiker- und Diätmenüs.
- **Einfache Zubereitung:** Die fertigen Mahlzeiten in den Menüschalen erhitzen Sie in der Mikrowelle, im Backofen oder im Wasserbad.
- **Hohe Qualität:** Nähr- und Mineralstoffe sowie Vitamine bleiben erhalten.
- **Lange Haltbarkeit:** Die Mahlzeiten sind 8 Tage im Kühlschrank haltbar.

Dieses Angebot offerieren wir Ihnen in Zusammenarbeit mit: PRO SENECTUTE REGION BERN

Domicil Selve Park, Thun

Moderne, komfortable Alterswohnungen zu vermieten

1½- bis 3½-Zimmer-Wohnungen

Wohnen Plus
Sie leben selbstständig und unabhängig, profitieren vom 24-Stunden-Notfallbereitschaftsdienst, von Spitexleistungen bei Bedarf und von weiteren Dienstleistungen.

Wohnen mit Dienstleistungen
Sie leben selbstständig und unabhängig, profitieren von zahlreichen Dienstleistungen wie Mittag- oder Abendessen, einer wöchentlichen Reinigung, dem 24-Stunden-Notfallbereitschaftsdienst und wenn nötig von Pflegeleistungen durch unser professionelles Spitex-Team.

Interessiert?
Wir beraten Sie gerne in einem persönlichen Gespräch oder bei einer Hausbesichtigung jeden Mittwoch um 14 Uhr.

Kontakt:
Domicil Selve Park
Alexander Fiechter, Geschäftsleiter
Scheibenstrasse 33
3600 Thun

Tel. 033 224 06 00
alexander.fiechter@domicilbern.ch

Damit Essen Spass macht

Toni Mittelbach, Chefkoch im Domicil Alexandra, weiss um die Vorlieben seiner Gäste. Manchmal kocht er für sie aber auch Ungewohntes.

Er hat früher erfolgreich in grossen Hotels gekocht, in Interlaken z.B., oder in Australien. «Aber die grösste Herausforderung erlebe ich hier, wenn ich für Seniorinnen und Senioren koche», betont Toni Mittelbach. «Das grösste Erfolgserlebnis habe ich, wenn meine Gäste Spass am Essen haben und nichts auf den Tellern bleibt.» Er weiss von den Vorlieben für traditionelle Speisen. Aber er weiss auch, dass viele offen sind für Neues. Er mutet ihnen zu, auch Ungewohntes zu mögen. «Das ist dann oft Anlass für interessante Diskussionen», schmunzelt er.

Für Toni Mittelbach ist nicht nur gutes Essen, sondern auch die Präsentation wichtig. «Es muss alles schön angerichtet sein, damit Essen Spass macht, auch den Menschen mit gesundheitlichen Problemen, die püriertes Essen oder Fingerfood brauchen», hält er fest.

Catering

Toni Mittelbachs Kreativität und sein grosses Können sind aber nicht nur im Alexandra gefragt. Oft und gerne nimmt er Aufträge für Empfänge und Apéros entgegen – eine weitere Herausforderung für ihn. «Dann gibts dann Algen statt Schinkengipfeli, eine Frittata statt Dips», sagt er lachend. Seine Apéros riches sind inzwischen legendär. Dass ihm die Arbeit richtig Spass macht, sieht und spürt man. Toni Mittelbachs Catering mit den kulinarischen Kreationen, berauschend präsentiert, machen wirklich grossen Spass am Essen. ■ *ab*

Sommer-Frittata mit Randen-Chili-Marmelade

Zutaten für 4 Personen

2	Knoblauchzehen, gehackt
1	Zwiebel, gehackt
8	Eier
2,5 dl	Rahm
	Blattspinat
120 g	halb-getrocknete Tomaten
400 g	Teigwaren (Penne), gekocht
120 g	Artischockenböden (geschnitten)
	Muskat
	Salz
	Pfeffer

Knoblauchzehen und Zwiebeln in Olivenöl andünsten. Geschnittene Tomate mitdünsten, Artischockenböden dazugeben und gut mischen. Gekochte Penne dazugeben. Zur Seite stellen. Die Eier mit dem Rahm und den Gewürzen aufschlagen und dann mit der Pastamischung leicht anziehen. Die Masse darf nur leicht zu stocken beginnen.

Eine Ringform (ich verwende zum Beispiel eine kleine Weissblechdose – ohne Boden) ausfetten und mit der Masse befüllen. Diese dann auf einem Backblech im Ofen platzieren und ca. 15 Minuten bei 170 Grad / Umluft fertiggaren lassen.

Die Frittata dann auf einem Teller aus der Form drücken und mit der Randenmarmelade servieren.

Randen-Chili-Marmelade

300 g	Randen, roh – geraffelt
100 g	spanische Zwiebeln (rot)
300 g	Zucker
1	Chilischote (entkernt)
½ TL	Kreuzkümmel
1 Prise	Koriander, gemahlen

Alle Zutaten roh in eine Pfanne geben und für ca. eine Stunde einkochen lassen, sodass eine Art Marmelade entsteht.

Die gute alte Zeit, die gab es nicht

Sie sei ein mageres, wunderliches und unscheinbares Kind gewesen, erzählt sie. Das mag man Anna Althaus-Zürcher, die im Mai ihren 101. Geburtstag feierte, kaum glauben.

Als verheiratete Frau verlor sie den Arbeitsplatz und die Dienstwohnung. «So war das halt.»

Aufgewachsen ist Anna Althaus-Zürcher in einem Bahnwärterhäuschen zwischen Wynigen und Burgdorf. Sie war das Drittälteste von zehn Kindern – und ist heute noch die einzig Lebende der grossen Kinderschar. Vater und Mutter arbeiteten bei der Bahn, er als Streckenarbeiter, sie als Barrierenwärterin. «Uns hat in der Kindheit nichts gefehlt», erinnert sich Anna Althaus. Dank einem grossen Gemüsegarten hätten sie immer gutes Essen auf dem

Anna Althaus, 101, mit den wachen Augen und dem scharfen Verstand

Tisch gehabt. «Man war mit wenig glücklich, und zu kaufen gab es damals ja auch nichts», betont sie.

«Die Eltern haben viel und hart gearbeitet, aber zusammen immerhin so viel verdient, dass sie ihren zehn Kindern eine gute Ausbildung ermöglichen konnten», erzählt Anna Althaus. Es sei beiden ein grosses Anliegen gewesen, dass alle gut gerüstet seien für ein selbstständiges Leben.

«Obwohl ich ein mageres, wunderliches und unscheinbares Mädchen war, hat das auch bei mir funktioniert», schmunzelt Anna Althaus. Dass sie wunderlich und unscheinbar gewesen sein soll, kann man heute der grossgewachsenen, elegant gekleideten Frau mit dem scharfen Verstand, der kräftigen Stimme, den wachen Augen und dem schnellen Schritt kaum glauben.

So war das halt

«Ich wäre so gerne Verkäuferin in einem Modegeschäft geworden», erzählt Anna Althaus. Sie habe sich deshalb bei einer Firma in Burgdorf vorgestellt. «Nur waren leider meine Französischkenntnisse nicht gut genug.» Damals habe noch, wer etwas auf sich gegeben habe, Französisch gesprochen. «So war das halt. Aber eigentlich mochte ich es nicht, wie die Vornehmen behandelt wurden und die Vornehmen uns behandelt haben», sagt sie klipp und klar.

Die Mutter war nicht unglücklich über das Scheitern in der Modebranche. Sie fand, dass man in andern Berufen bessere Aufstiegsmöglichkeiten habe. In der Emmentaler Zeitung entdeckte sie ein Inserat für eine Glätterinnen-Lehrstelle in Bern. Die Tochter beugte sich, unwillig zwar, dem Wunsch der Mutter. Heute weiss sie, wie weitsichtig dieser Entscheid war.

Der Lohn der zweijährigen Lehre als Glätterin war der eidgenössische Fähigkeitsausweis. Auf diese Auszeichnung ist Anna Althaus noch heute stolz. An verschiedenen darauf folgenden Arbeitsstellen entwickelte sie ein sicheres Gespür für schöne Stoffe, für Baumwolle, Leinen und Halbleinen, für gestärkte Hemden, Kragen und Manschetten, für Glanz. Plissieren war ihre Spezialität: «Mit der linken Hand bügelt man, mit der rechten hält man den Stoff in Form.» Als gefärbte Stoffe Mode wurden, sprang Anna Althaus sofort auf diesen Zug auf und machte «in der Chemischen» in Basel eine Zusatzausbildung. «Ich fand es toll und interessant, Farben mischen tat ich fürs Leben gern.»

1940 wurde sie Leiterin der Bade- und Wäscheanstalt in Burgdorf. Sie bezog eine Dienstwohnung. Als sie 1942 Heinz Althaus, kaufmännischer Angestellter, heiratete, änderte sich alles. Als verheiratete Frau verlor sie den Arbeitsplatz und die Dienstwohnung. «So war das halt», sagt Anna Althaus zum wiederholten Male. «Ich möchte nie, nie wieder die sogenannt gute alte Zeit zurückhaben.» So zog sie mit ihrem Mann nach Bern.

Intensive Berufsjahre

Anna Althaus gab sich noch lange nicht geschlagen. Ihr Mann unterstützte sie kräftig bei der Suche nach Arbeit. «Er hat mich nie gebremst, hat mir nie dreingeredet», betont sie stolz. Die Hartnäckigkeit von Anna Althaus machte sich bezahlt. Sie wurde Leiterin der Glätterei in der Waldau. «Das war ein richtig grosser Betrieb. 20 Glätterinnen besorgten die Wäsche von rund 1000 Patienten.» Später dann wurde sie auch mit der Lingerie betraut. Hier arbeiteten fast 50 Wäscherinnen. Die Arbeit war hart: schwere Bügeleisen, immer stehen, feuchte, heisse Luft. Es wurde gewaschen und gebügelt, Leintücher, Kissen und Anzüge gestopft … Aber Anna Althaus war in ihrem Element und eine sehr geschätzte Vorgesetzte, 20 Jahre lang. Dann übernahm die neu gegründete Zentralwäscherei die Arbeit. «So war das halt.»

Mit 50 wurde sie Leiterin des Wäschepools im Zieglerspital und blieb es bis zu ihrer Pensionierung. «Es war eine anspruchsvolle Arbeit», sagt Anna Althaus, und sie hat sie gerne gemacht.

Das Leben danach

Kurz nach ihrer Pensionierung wurde ihr Mann krank. Heinz Althaus starb bereits 1981. Er wurde nur 66. Anna Althaus führte weiterhin ein selbstständiges, selbstbestimmtes Leben, auch nachdem sie vor fast vier Jahren ins Domicil Steigerhubel einzog. «Ich fühle mich hier sehr, sehr wohl», hält sie fest. «Man lässt mich machen und ich darf selber denken und selber reden.» Mit ihren 101 Jahren bereitet sie sich noch jeden Tag das Frühstück und das Abendessen selber zu. «Nur das Mittagessen lasse ich mir kochen.» Jede Woche bäckt sie einen Kuchen. Sie hat eine Kaffeemaschine in der kleinen Küche. Sie freut sich über Besuch und ein angeregtes Gespräch. Sie strickt. Sie liest jeden Tag die Zeitung. Nur etwas mag sie nicht: «Wenn die gute alte Zeit gelobt wird. Die gab es nämlich nicht.»

ab

Diese unbändige Lust am Leben

Rote Haare, rote Nägel, rote Lippen, schwarzes Gewand. Marianne Milani, Modedesignerin, setzt Akzente.

«Das Handwerk», betont Marianne Milani, «ist das A und O.» Und das hat sie in ihrer Heimatstadt Basel von der Pike auf gelernt. Der Damenschneiderinnen-Lehre folgte eine weitere als Herrenschneiderin, und gleichzeitig absolvierte sie einen Lehrgang für internationale Schnitttechnik und

Modedesign. Mit kaum 20, kurz nach der Lehre, inszenierte sie ihre erste Modeschau. Gut gerüstet also, bereits in jungen Jahren, für eine Karriere in der Modebranche. Aber dann kam zuerst einmal alles anders als geplant.

Zweimal im Monat suchte sie in London nach den neuesten Trends.

«Ja warum wohl?», fragt sie lachend. «Zwecks Heirat zog ich nach Bern.»

Die wilden Jahre

Hier wollte sie ihr eigenes Ding aufbauen. «Diese unbändige Lust am Leben», sagt Marianne Milani, «hat mir Flügel verliehen.» Sie eröffnete mitten in Bern den angesagtesten Jeansladen dieser Zeit. «The Bronx – The Superstore – for Jeans and more», hiess er. Hier wurden nicht nur Kleider verkauft, sondern vor allem ein Lebensgefühl vermittelt. «Culture», hiess das im Jargon des Werbers Fritz Kobi. Zweimal im Monat suchte sie in London nach den neuesten Trends. Das hat sich schnell herumgesprochen – bis hin zu den Rolling Stones. Im September 1973 waren sie für zwei Konzerte nach Bern gekommen. Sie langweilten sich im Hotel Bellevue. Ihr Manager führte sie deshalb in die Bronx. «Sie haben sich bei uns sehr wohl gefühlt», erinnert sich Marianne Milani. «Abends dann wurden wir von ihnen ins Konzert eingeladen und sind mit der Stretchlimousine abgeholt worden.» Fotografien von diesem Ereignis gebe es leider nicht. «Damals gabs ja noch keine Handys, und fotografiert wurde auch nicht viel», sagt sie fast ein wenig bedauernd.

Marianne Milani Couture

Die Zeit der angesagtesten Jeans war irgendwann vorbei. Marianne Milani kehrte zu ihrem erlernten Handwerk zurück und eröffnete an der Gerechtigkeitsgasse 49 ein kleines, feines Modeatelier. Zwar hat sie inzwischen das Geschäft im Parterre des Altstadthauses geschlossen. Aber das Atelier im ersten Stock ist geblieben.

Das Allerheiligste ist in einem kleinen Raum mit exzellenter Beleuchtung. Ein grosser Tisch dominiert. Hier entwirft und entwickelt Marianne Milani die Kleider. Karton, Stift, Lineal, Schere sind ihre wichtigsten Arbeitsinstrumente. An den Wänden aufgereiht hängen all die Schnittmuster, die sie für ihre Kunden und Kundinnen im

Laufe der Jahre gefertigt hat. In einem andern Raum ist die Schatzkammer mit den wundervollen Stoffen – feinster Pure Cashmere, glänzende Seide, weiche Baumwolle, Spitzenstoffe, uni oder bunt bedruckt, von den besten

Stoffmanufakturen, die es gibt. Es sind Stoffe, die alle Sinne ansprechen – für Haute Couture eben. Das Nähen allerdings überlässt Marianne Milani dann ihren engagierten Schneiderinnen.

Mode und Alter

«Meine Kunden und Kundinnen sind zusammen mit mir älter geworden», konstatiert Marianne Milani trocken. Sie weiss deshalb genau, was die Bedürfnisse älterer Menschen sind. «Die Kleider müssen vor allem bequem sein», betont sie. «Sie müssen sich gut anziehen lassen – also nicht zu eng und eventuell halt auch mit einem Gummizug in der Hose statt Reissverschluss und Knopf.»

Lachend sagt sie: «Das heisst aber nicht, dass Mode für ältere Menschen hässlich sein muss.» Beige z.B. gehöre in die Kategorie Hässlichkeit. Damit mache die Modeindustrie ein Millionenvermögen, «weil sie behauptet, beige mache so frisch zu weissen Haaren», spottet sie. Marianne Milani macht keinen Hehl aus ihrer Abneigung gegen diese «Nichtfarbe». Schon die Queen habe gesagt: «Wenn ich Beige tragen würde, würde mich niemand erkennen.» Was Marianne Milani auch nicht ausstehen kann, ist «Girliemode für alte Frauen und schlecht sitzende Jeans für alte Männer». Auch prall gefüllte Gesässtaschen sind für sie ein No-Go. Und Rucksäcke. Aber sonst? Auch ältere Frauen und Männer sollen tragen, was ihnen Spass macht.

Sich wohl und sicher fühlen

«Man muss nicht allen gefallen», sagt Marianne Milani, «man muss sich in den Kleidern einfach wohl und sicher fühlen – von vorn und von hinten.» Wichtig sei vor allem, dass man seine Bedürfnisse kenne und auf sie höre. «Massanfertigungen können Wunder wirken», bemerkt Marianne Milani. «Im Alter gehen viele Menschen vornüber und stehen auch nicht mehr gerade. Mit einem guten Schnitt, z.B. einem längeren Rückenteil, kann das prima kaschiert werden.» Nicht nur Schnitt und Farbe seien wichtig bei der Wahl der Kleider, «sondern auch das Materialbewusstheit, die Freude an hochwertigen, schönen, fliessenden Stoffen.» Dass sich dies nicht alle leisten können, weiss sie genau. «Trotzdem», betont sie, «muss Mode für ältere Menschen nicht beige sein, auch wenn sie von der Stange kommt.»

Marianne Milani sagt, sie sei tagtäglich von so vielen schönen Farben umgeben, dass sie selber deshalb vor allem schwarze und dunkelblaue Kleider trage. Aber sie setzt Akzente: In der Mode. In ihrem Leben. Rote Haare, rote Nägel, rote Lippen. Und eine unbändige Lust am Leben. Noch immer. ■ *ab*

Marianne Milani, Modedesignerin, in ihrem kleinen, feinen Atelier in Bern

Bern

Domicil Ahornweg
Ahornweg 6, 3012 Bern
Tel. 031 300 39 39, Fax 031 300 39 31
ahornweg@domicilbern.ch
www.ahornweg.domicilbern.ch

Domicil Alexandra
Alexandraweg 22, 3006 Bern
Tel. 031 350 81 11, Fax 031 350 81 71
alexandra@domicilbern.ch
www.alexandra.domicilbern.ch

Domicil Baumgarten
Bümplizstrasse 159, 3018 Bern
Tel. 031 997 67 67, Fax 031 997 67 68
baumgarten@domicilbern.ch
www.baumgarten.domicilbern.ch

Domicil Egelmoos
Bürglenstrasse 2, 3006 Bern
Tel. 031 352 30 00, Fax 031 352 60 71
egelmoos@domicilbern.ch
www.egelmoos.domicilbern.ch

Domicil Hausmatte
Dorfstrasse 1, 3032 Hinterkappelen
Tel. 031 560 17 00, Fax 031 560 17 01
hausmatte@domicilbern.ch
www.hausmatte.domicilbern.ch

Domicil Lentulus
Monreposweg 27, 3008 Bern
Tel. 031 560 68 48, Fax 031 560 68 49
lentulus@domicilbern.ch
www.lentulus.domicilbern.ch

Domicil Mon Bijou
Mattenhofstrasse 4, 3007 Bern
Tel. 031 384 30 30, Fax 031 384 30 20
monbijou@domicilbern.ch
www.monbijou.domicilbern.ch

Domicil Schönegg
Seftigenstrasse 111, 3007 Bern
Tel. 031 370 95 00, Fax 031 370 95 09
schoenegg@domicilbern.ch
www.schoenegg.domicilbern.ch

Domicil Schwabgut
Normannenstrasse 1, 3018 Bern
Tel. 031 997 77 77, Fax 031 997 77 78
schwabgut@domicilbern.ch
www.schwabgut.domicilbern.ch

Domicil Spitalackerpark
Beundenfeldstrasse 26, 3013 Bern
Tel. 031 560 13 00, Fax 031 560 13 09
spitalackerpark@domicilbern.ch
www.spitalackerpark.domicilbern.ch

Domicil Steigerhubel
Steigerhubelstrasse 71, 3008 Bern
Tel. 031 380 16 16, Fax 031 380 16 00
steigerhubel@domicilbern.ch
www.steigerhubel.domicilbern.ch

Domicil Wyler
Wylerringstrasse 58, 3014 Bern
Tel. 031 337 44 44, Fax 031 337 44 55
wyler@domicilbern.ch
www.wyler.domicilbern.ch

Belp

Domicil Galactina Park
Eichenweg 17, 3123 Belp
Tel. 031 810 16 00, Fax 031 810 16 01
galactinapark@domicilbern.ch
www.galactinapark.domicilbern.ch

Münchenbuchsee

Domicil Weiermatt
Moosgasse 15, 3053 Münchenbuchsee
Tel. 031 868 30 60, Fax 031 868 30 70
weiermatt@domicilbern.ch
www.weiermatt.domicilbern.ch

Stettlen

Domicil Lindengarten
Lindengarten 1, 3066 Stettlen
Tel. 031 350 05 00, Fax 031 350 05 09
lindengarten@domicilbern.ch
www.lindengarten.domicilbern.ch

Thun

Domicil Selve Park
Scheibenstrasse 33, 3600 Thun
Tel. 033 224 06 00, Fax 033 224 06 01
selvepark@domicilbern.ch
www.selvepark.domicilbern.ch

Kompetenzzentren Demenz

Domicil Kompetenzzentrum Demenz Bethlehemacker
Kornweg 17, 3027 Bern
Tel. 031 997 47 47, Fax 031 997 47 48
bethlehemacker@domicilbern.ch
www.bethlehemacker.domicilbern.ch

Domicil Kompetenzzentrum Demenz Elfenau
Brunnadernrain 8, 3006 Bern
Tel. 031 350 52 39, Fax 031 351 72 01
elfenau@domicilbern.ch
www.elfenau.domicilbern.ch

Domicil Kompetenzzentrum Demenz Wildermettpark
Wildermettweg 46, 3006 Bern
Tel. 031 350 84 11, Fax 031 350 84 01
wildermettpark@domicilbern.ch
www.wildermettpark.domicilbern.ch

Domicil Kompetenzzentrum Demenz Oberried
Seftigenstrasse 116, 3123 Belp
Tel. 031 818 40 20, Fax 031 818 40 29
oberried@domicilbern.ch
www.oberried.domicilbern.ch

Feiern Sie mit uns
Domicil am Stadtfest 2016

Nach 25 Jahren gibt es in Bern wieder ein Stadtfest. Weitere Informationen dazu finden Sie auf **bern.ch**

Besuchen sie uns im Domicil Baumgarten. Es erwartet Sie ein besonderes, römisch angehauchtes Programm. Wir freuen uns auf Ihren Besuch!

Freitag, 19. August 2016, 17 Uhr bis 20 Uhr
- Eröffnung des Generationenwegs
- Präsentation des archäologischen Dienstes zu den Funden in Bümpliz
- Römisches Apéro von De-Gustatio

Samstag, 20. August 2016, 10 Uhr bis 21 Uhr
- Tag der offenen Tür mit Führungen durch Domicil Baumgarten
- Age-Man-Simulator sowie gratis Blutdruck- und Blutzuckermessungen
- Begehbares Hirn «Brain» mit Vorträgen über Demenz
- Römische Schatzsuche
- Hüpfburg für die Kleinen
- Komiker Antonio Dottore «Superbuffo» Caradonna
- Kulinarische Köstlichkeiten
- Jazzkonzert mit der Jazzband «Golden Age» um 19 Uhr

Sonntag, 21. August 2016, 10 bis 14 Uhr
- Führungen durch Domicil Baumgarten um 12 Uhr und 14 Uhr
- Age-Man-Simulator sowie gratis Blutdruck- und Blutzuckermessungen
- Hüpfburg für die Kleinen

Detaillierte Informationen finden Sie auf **domicilbern.ch**

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

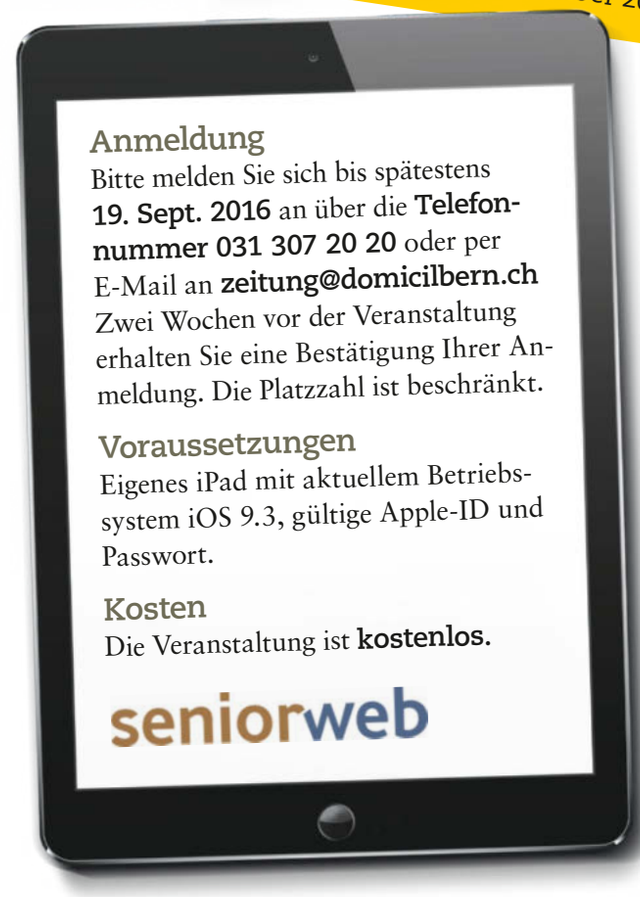
Am **Dienstag, 22. November,** findet im **Domicil Hausmatte** ein **weiterer iPad-Kurs** statt. Anmeldeschluss: 8. November 2016

iPad – Erste Schritte leicht gemacht

Sind Sie stolzer Besitzer eines Apple iPad, aber fühlen sich noch nicht ganz sicher im Umgang damit? Dann begrüssen wir Sie herzlich zum Einsteigerkurs «iPad – Erste Schritte leicht gemacht».

Datum:	Donnerstag, 6. Oktober 2016
Zeit:	17 Uhr bis circa 20 Uhr (inkl. Fragerunde und Apéro)
Ort:	Domicil Selve Park, Scheibenstrasse 33, 3600 Thun

Die Dozentin von Seniorweb gibt Ihnen Starthilfe und zeigt auf einfache Art, wie Sie Ihr iPad gezielt für Ihre Bedürfnisse einsetzen können. Neben Grundfunktionen wird auch auf E-Mail, Internetbrowser oder das Herunterladen von neuen Anwendungen, sogenannten Apps, eingegangen. Anschliessend haben Sie die Möglichkeit, Fragen zu stellen. Während des von Domicil offerierten Apéros haben Sie ebenfalls die Gelegenheit, sich mit anderen Teilnehmern auszutauschen.



DOCUPASS – Ihre Vorsorge für den Ernstfall

Gerne laden wir Sie zur Informationsveranstaltung zum Erwachsenenschutzrecht und zu den verschiedenen Vorsorgeinstrumenten ein.

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

- Informationen zum Vorsorgeauftrag
- Patientenverfügung
- Todesfallregelung
- Verfügung verfassen und aufbewahren
- Registrieren
- Rechtsverbindlichkeit und Inkrafttreten der Verfügungen
- 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.

DOCUPASS
Das Dossier für Ihre persönlichen Vorsorgedokumente
Ein Angebot von Pro Senectute

Datum:	Montag, 12. September 2016
Zeit:	17 Uhr bis circa 19 Uhr (inkl. Apéro)
Ort:	Domicil Steigerhubel Steigerhubelstrasse 71 3008 Bern
Anmeldung:	bis spätestens 29. August 2016 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.

Gut beraten – im Domicil Infocenter

Katharina Mischler, Regula Roth, Leiterin Domicil Infocenter, Daniela Zahnd

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 von:

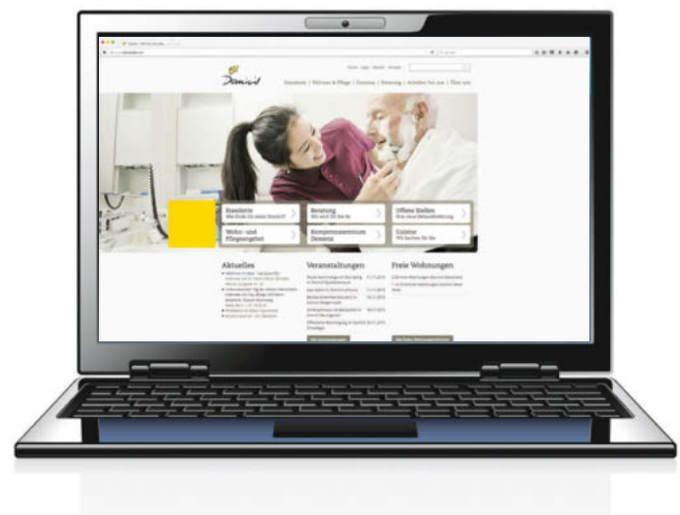
Montag–Donnerstag:	08.00–12.00/13.30–16.45 Uhr
Freitag:	08.00–12.00/13.30–16.00 Uhr

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.

Besuchen Sie uns bequem von zu Hause aus: **www.domicilbern.ch**

Auf unserer Website erfahren Sie alles über unsere Standorte und ihr vielfältiges Angebot. Eine aktuelle Liste freier Wohnungen finden Sie auf der übersichtlich gestalteten Seite ebenso wie unsere Veranstaltungen.



Impressum

Herausgeber: Domicil, Engehaldenstrasse 20, Postfach, 3001 Bern, Telefon 031 307 20 20, www.domicilbern.ch, Gesamtverantwortung Esther Flückiger. Redaktionskommission: Angelika Boesch, Caroline Bühler, Federica Castellano, Esther Flückiger, Brigitta Gasche, Dominique Imboden, Marcel Rancetti. Texte: Angelika Boesch (ab), Esther Flückiger (ef). Gestaltung: Polyconsult AG, Bern. Fotos: Adrian Moser, Bildarchiv Domicil. Druck: DZB Druckzentrum Bern AG. Mediendaten: 233 000 Exemplare. Erscheint dreimal jährlich. Die Inhalte der Domicil Zeitung dürfen nicht ohne schriftliche Genehmigung des Herausgebers vervielfältigt oder verbreitet werden.

Drei Marionnaud-Gutscheine im Wert von CHF 100.– zu gewinnen!

BEGRIFFE, die in der Zeitung zu finden sind	statt sich abzusondern ... führen!	griechische Insel – nicht in der Ägäis	nach ihm wurde eine Flöte benamst		Nostalgie pur: .... Bitsy - - Honolulu Strandbikini	wie die alte Zeit nicht wirklich war	der Start von Anna Althaus ins Berufsleben	9	in diesem Tal wirken die Wetter-schmöcker	Autokenn-zeichen von Mostindien
er trägt viel zu unserer Lebens-qualität bei		Name w.& m. – am Ufer / Moderator Glückskette I				sind ...ische Täuschun-gen eine ...ion?			7	lieber gleich-mässig als gleichgültig
				12						
ein von der Queen Geadelter		2		lieber so als gar nicht / US Rockband («ARIEM»)					die Puccini Oper in der italienischen Landschaft	13
sie, aller-dings, kommt oft zu spät		mmh Rezept von Toni Mittelbach / Vorbau				3				
mit Mutzen-gruss und Talpenschlag			11		gehört zu gesunder Ernährung	verdoppelt wäre es eine Kunst-richtung		Kartenlauf / finden manche im Domicil kz.		
4			auch ältere Menschen machen so gute Figur	1					6	das bekann-teste Bärner Original I
mitten in den Ecken von einem Acker				We can do it! war und ist sein Motto V / BE SP NR I						
der hoch-begabte Luzerner starb hochbetagt I			schleichende, entzündliche Krankheit (Abk.)	10		wird uns von den Gross-kindern erklärt	8			
wussten sie alles oder haben Sie viel .....?	5							**Umlaute = 1 Bst.**	**I = Initialen** / **J+Y = I**	

Rätselautor: Edy Hubacher

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13

Finden Sie das richtige Lösungswort, und mit etwas Glück gewinnen Sie einen von drei **Marionnaud-Gutscheinen** im Wert von **CHF 100.–.**

Einsende-schluss: 31. August 2016

Domicil
Engehaldenstrasse 20
Postfach
3001 Bern
E-Mail: zeitung@domicilbern.ch

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