Domicil Zeitung | April 2015

Domicil

Die erste Zeitung für

WOHNEN UND LEBEN IM ALTER

Fokus

Was macht das Leben schön?

Von Rhea Leisibach

Seite 2

Wohlbefinden
Hausmittel: Franzbranntwein & Essigsocken

Seite 7

Menschen
Elsbeth und Urs Pulver: Die Liebe zu Büchern

Seite 8

Lebensart
Frühschoppen: Männerrunde im Domicil Wyler

Seite 10

Esther Flückiger
Direktorin Marketing und Kommunikation
Mitglied der Direktion

Liebe Leserinnen und Leser

In den Gesichtern betagter Menschen spiegelt sich das Leben. Glück und Leid haben sich eingeprägt. Reiche Erfahrungen sprechen aus ihnen. Das macht sie interessant und schön.

Domicil bietet vielen Menschen ein neues Zuhause. Aber nicht nur. Bei uns im Domicil wird auch den Erinnerungen viel Raum gegeben – siehe auch Seiten 8 und 10 dieser Ausgabe. Es ist für uns wichtig zu wissen, was unsere Bewohnerinnen und Bewohner bewegt, was sie ängstigt, was ihnen wohltut. Nur mit dem Wissen um ihr langes Leben können wir den Bedürfnissen gerecht werden. Gerecht werden heisst: Zuversicht und Vertrauen zu schenken, andere Werte im Alter als nur äussere Schönheit zu stärken, Sicherheit und auch Hoffnung zu geben, so Peter Weibel, Arzt, auf der Seite 4.

Und das ist schön so!

Was macht das Leben schön?

Gastautorin: **Rhea Leisibach**

> «Ich bin überzeugt, dass wahre Schönheit mit den Jahren nicht einfach schwindet.»

Als ich gefragt wurde, was für mich das Leben schön macht, dachte ich zunächst, dass ich das schnell beantworten könne. Schliesslich setze ich mich beruflich mehrmals täglich mit der Frage über Schönheit auseinander. Ständig werde ich mit schönen Dingen und vor allem optisch schönen Menschen konfrontiert. Bewusst habe ich mir jedoch schon länger nicht mehr überlegt, was eigentlich mein persönliches Leben schön macht und was für mich persönlich Schönheit bedeutet. Wenn ich etwas Schönes sehe, oder wenn ich einen wunderbaren Moment habe, kommt in mir Freude auf. Weil ich dies bei der Arbeit immer wieder erlebe, empfinde ich meinen Beruf auch als grossartig.

Es lässt sich nicht verneinen, dass in der Mode Jugendlichkeit fast schon eine Voraussetzung für Schönheit ist. Dennoch erleben wir immer wieder Provokationen in der Werbung. Das angesagte Modelabel Céline zum Beispiel präsentierte zu Beginn des Jahres die 80-jährige amerikanische Schriftstellerin Joan Didion als seine Ikone. Genauso macht es Yves Saint Laurent mit der 71-jährigen Musikerin Joni Mitchell. Ich interpretiere das als eine Art Appell an die Klugheit, Nostalgie und Harmonie. Ein Anstoss, der guttut und der uns zeigt, dass wahre Schönheit nicht vergänglich ist.

Das Verlangen nach Schönheit scheint in den Menschen tief verankert zu sein. Es wird ein Schönheitsideal angestrebt, das auf natürliche Weise nicht zu erreichen ist. Für diesen Schönheitswahn werden in der Schweiz jährlich rund 500 Millionen Franken allein für plastische Chirurgie ausgegeben.

Man möchte nicht nur sich selber gefallen, sondern will auch hören, dass man gefällt. Anders kann ich mir nicht erklären, warum so viele Menschen auf ihre Profile der sozialen Netzwerke diese Mengen von Bildern hochladen. Möglichst oft und möglichst positiv

Rhea Leisibach

geboren 1979, aufgewachsen in Luzern und Helsinki, seit 6 Jahren Redaktorin bei der annabelle, www.annabelle.ch. Vorherige Arbeitgeber: Brigitte Deutschland, www.brigitte.de, Tush Magazine www.tushmagazine.com

sollen diese bewertet werden. Dies soll einem nicht nur Bestätigung, sondern auch ein gewisses Erfolgserlebnis verleihen, denn erfolgreiche und bekannte Menschen wirken auf viele anziehend. Erfolg macht einen nicht zwangsläufig schön, aber sicherlich attraktiv und faszinierend.

Schönheit soll mich ansprechen und berühren. Darum genügt es mir nicht, dass ein Mensch äusserlich vollkommen ist. Gerade im Hinblick auf das weibliche Geschlecht ist es längst selbstverständlich, dass die Frau nicht mehr nur auf ihr Aussehen reduziert wird. Ihre Zufriedenheit zeichnet ihre Aura. Das gilt im übertragenen Sinne auch für Gegenstände oder für Bilder. Ein gutes Foto ist für mich eines, das einen speziellen Moment festhält und so den Betrachter einnimmt.

Ich bin überzeugt, dass wahre Schönheit mit den Jahren nicht einfach schwindet. Eine Person kann im Alter eine Lebensfreude und Gelassenheit ausstrahlen, die sehr einnehmend sein kann. Das ist etwas Wundervolles! Ich sehe mich nicht als alt, aber trotzdem kann ich sagen, dass das Älterwerden durchaus Positives mit sich bringt. Wie das in vierzig Jahren aussieht, kann und will ich, um ehrlich zu sein, noch nicht wirklich sagen. Durch die prägenden Erfahrungen, die ich gemacht habe, merke ich aber, dass ich gelassener geworden bin. Ich konzentriere mich auf mein Umfeld, das mir Halt gibt. Darum fühle ich mich momentan auch sehr wohl in meiner Haut und hoffe, dass dieses Gefühl bis ins hohe Alter anhält. Natürlich spielt dabei die Gesundheit eine wesentliche Rolle. Sollte auch die mir erhalten bleiben, werde ich mir mit Sicherheit immer wieder sagen können, dass ich glücklich bin, weil ich schon sehr viel habe, was ein schönes Leben ausmacht. ■

Schönheit soll ansprechen und berühren, Zufriedenheit zeichnet die Aura (Bild: Johanna Hegi)

Die Dennoch-Hoffnung

«Deine Hände, alte Mutter
sind zerfurcht,
dein Rücken ist gebeugt,
aber dein Gesicht
ist noch immer ein Zauberland
und deine Augen
erzählen vom Geheimnis
das darin wohnt.»

Einem Freund, der sich schwertut mit dem eigenen Altern, habe ich dieses Gedicht vorgelesen; ich habe ihm gesagt, dass im Alter andere Werte bereitliegen können, Gegenwerte; zum Beispiel eine andere Schönheit als die faltenlose Maskenschönheit der Kosmetikindustrie. Oder die Langsamkeit. Dass, wer alt wird, das Geheimnis der Langsamkeit entdecken kann, die den Tag weiter und dichter macht. Mein Freund blieb skeptisch.

Dann erzählte ich ihm die Geschichte von Arthur Rubinstein, der mit über achtzig noch so herausragende Konzerte spielen konnte.

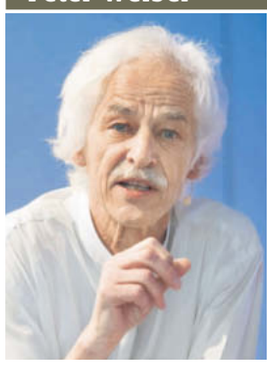
Erstens, hat Rubinstein in einem Interview gesagt, spiele er weniger Stücke – die Kunst, sich zu beschränken.
Zweitens übe er diese Stücke umso intensiver – die Kunst, zu optimieren.
Drittens spiele er langsame Sätze so langsam, dass die schnellen viel schneller wirkten, als er sie spielen könne – die Kunst, zu kompensieren.

Aber ich bin nicht Rubinstein, entgegnete mein Freund, und ich sagte ihm, dass jeder von Rubinstein lernen könne, zum Beispiel das Altersgesetz der Beschränkung. Und ich erzählte ihm noch von anderen Werten, die auch Altersprivilegien sind; eines ist das Privileg der Hofnarrenfreiheit gegen die Unfreiheit des Leistungsdenkens: das Privileg, auch verrückt sein zu dürfen, weggerückt von Leistungsprinzip und Erfolgszwang. Ich erzählte ihm von einem anderen Freund, der im Alter Puppenspieler wurde, er hat mit seinem Enkel eine zauberhafte Welt ausserhalb entdeckt, und der Bub hat ihn dafür geliebt.

Ich weiss nicht, ob mein Freund bei der Alters-Hoffnung angelangt ist, über die wir gesprochen haben. Vielleicht ist Hoffnung, wirkliche Hoffnung, immer eine Form von Widerstand. Und die Hoffnung, im Alter zu bestehen, ist eine Dennoch-Hoffnung gegen die Wertbegriffe einer Welt, die immer schneller und immer mobiler werden will. Und immer schöner.

Peter Weibel

Peter Weibel



*1947. Peter Weibel lebt als Arzt und Autor in Bern. Er ist u.a. medizinischer Verantwortlicher im Domicil Baumgarten. Seit 1982 veröffentlicht er Lyrik und Prosa, u.a. im Waldgut-Verlag. 2014 erschien «Nachricht an das Leben».

Peter Weibel nimmt in seinen Werken intensiv an der Welt teil. Wichtig ist ihm die Arbeit für die Menschen. Er will, dass man nachdenkt über Ereignisse, Zustände, Katastrophen und nicht an ihnen vorbeigeht, sondern eingreift. Peter Weibel wurde für sein Werk mehrfach ausgezeichnet, u.a. 2014 mit dem Literaturpreis des Kantons Bern. «Die Dennoch-Hoffnung» schrieb er exklusiv für die Domicil Zeitung.

Kneippen im Domicil Selve Park

Es braucht so wenig, um pures Wohlbefinden zu bewirken – Ideen, Wasser, Becken und einige Zutaten. Fertig ist der Kneipp-Parcours.

Die Aussicht vom Domicil Selve Park in Thun auf Eiger, Mönch und Jungfrau und die ganze Pracht des Berner Oberlandes ist atemberaubend. Die Anlage und der Garten auf dem ehemaligen Giesserei-Areal ist gross, gepflegt und einladend. «Ideal für einen Kneipp-Parcours», sagte sich Monika Hoffleit*, Leiterin Betreuung und Pflege im Selve Park. Die Idee dazu hatte sie im tiefsten Winter des letzten Jahres. Im Hochsommer setzte sie dann den Plan um. Unterstützt hat sie dabei Marc Krebser, Leiter des technischen Dienstes.

Was es braucht

Statt teurer Kneipp-Becken kaufte Marc Krebser in der «Landi» zwar gleich grosse, aber wesentlich günstigere Kaninchenstall-Unterböden. Sie sind weniger hoch und deshalb besonders gut geeignet für die Bewohnerinnen und Bewohner des Selve Parks, ins Wohlbefinden einzusteigen.

Die sechs Becken werden in einer Reihe mit je einem Meter Abstand aneinandergereiht.

Das erste Becken wird mit lauwarmem Seifenwasser gefüllt: hier werden die Füsse gewaschen; das zweite mit Sand, der Ferienerinnerungen weckt, das dritte mit Splitt als natürlicher Fussreflexzonenmassage, das vierte mit Eiswürfeln, die wohliges Erschrecken hervorrufen, das fünfte mit Schlamm und Schlick, und im letzten kommt der Wasserschlauch für den Kneipp-Guss zum Einsatz. Dazu braucht es nur einen Wasseranschluss und einen Gartenschlauch.

Auf bequemen Stühlen unter Sonnenschirmen erhalten die Teilnehmenden anschliessend vom Pflegeteam eine ausgiebige Fuss- und Beinmassage mit wohltuenden Kneipp-Ölen. Dazu werden erfrischende Gemüse- und Fruchtsäfte serviert.

Was wohltut

Für Monika Hoffleit stehen nicht nur die gesundheitlichen Aspekte des Kneippens im Vordergrund. Wichtig sind ihr vor allem der «Wohlfühleffekt und das Wellnessfeeling». Es soll für Bewohner und Bewohnerinnen «ein unvergesslicher Anlass, ein Unterbruch in ihrem Domicil-Alltag sein, der auch Spass macht», sagt sie.

Die guten Erfahrungen des letzten Sommers mit dem Kneipp-Projekt hat das Team des Domicil Selve Park motiviert, auch 2015 die Kneipp-Kur anzubieten – im schönen Garten mit Aussicht auf Eiger, Mönch und Jungfrau. ■ *ab*

** Monika Hoffleit ist dipl. Pflegefachfrau HF, NDS Gesundheitsförderung und Leiterin Betreuung und Pflege im Domicil Selve Park in Thun.*

Der Wohlfühleffekt und das Wellnessfeeling stehen im Vordergrund

Vortragsreihe

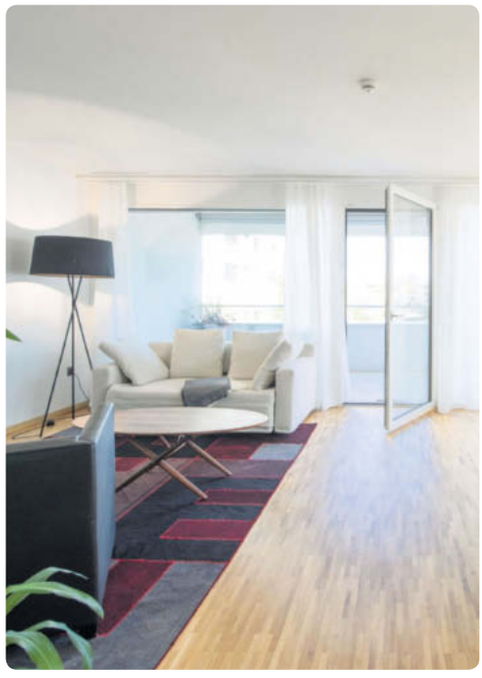
«Wenn Eltern älter werden»

Was tun, wenn das Leben der Eltern in ihren eigenen vier Wänden schwieriger wird? In unserer Vortragsreihe erfahren Sie mehr über Entlastungsmöglichkeiten.

07.05.2015	Überblick über Wohn- und Pflegeangebote im Alter
15.10.2015	Herausforderung Wohnen im dritten und vierten Lebensabschnitt

Jeweils von 18.00 bis 19.30 im Restaurant Domicil Selve Park. Im Anschluss servieren wir Ihnen einen Apéro riche und die Fachpersonen stehen Ihnen für persönliche Fragen zur Verfügung. Bitte melden Sie sich telefonisch unter 033 224 06 00 oder per E-Mail selvepark@domicilbern.ch an. Wir freuen uns auf Sie.

Domicil Selve Park, Scheibenstrasse 33, 3600 Thun



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

Domicil Cuisine

Wir kochen für Sie.

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.

Sind Sie interessiert?

Unser Team freut sich auf Ihren Anruf: 031 997 47 87, www.cuisine.domicilbern.ch

Ihre Vorteile:

- Lieferung nach Hause: Pro Senectute bringt die Mahlzeiten ein- bis zweimal pro Woche direkt zu Ihnen.
- Vielfältige Menüs: Wöchentlich stehen 21 frisch zubereitete Gerichte zur Auswahl, auch Diabetiker- und Diätmenüs.
- Einfache Zubereitung: Die fertigen Mahlzeiten in den Menüschalten 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

Franzbranntwein & Essigsocken

Nicht immer braucht es Medikamente und teure Kosmetik. Hausmittelchen helfen oft auch.

«So einem die adern verlezt oder zerhawen worden, nimb Regenwürm …» schrieb vor fast 300 Jahren Jacob Birenawers. So … muss es heute nicht mehr sein. Unsere Grossmütter kannten sie auch, die Hausmittelchen, die in allen Lebenslagen helfen und nichts mit Aberglauben zu tun haben. Sie sind wieder voll im Trend. Hier eine kleine Auswahl. Allerdings: ohne Haftung und ohne Gewähr. Wie heisst es doch: Zu Risiken und Nebenwirkungen fragen Sie ihren Arzt oder Apotheker. ■ *boe*

Trockene, aufgesprungene Lippen
Randensaft auftragen

Trockene Haut
Quark oder Joghurt und Honig mischen und auftragen. Trocknen lassen, abwaschen.

Trockene Augen
Wasser und Milch mischen und damit die Augen befeuchten.

Haarausfall
Mit einer halben Zwiebel oder einigen Tropfen Klettenwurzelöl die Kopfhaut massieren. Die Haare mit Bier spülen.

Husten und Fieber
Bei Husten: Inhalieren mit Salzwasser oder Thymian- oder Kamillentee. Brustwickel mit heissen Kartoffeln oder Zitronenschnitzen. Bei Fieber: Essigsocken oder Zwiebelwickel.

Schnupfen
Eine Zwiebel halbieren und unter die Nase halten.

Zahnschmerzen
Gewürznelke oder gehackte Petersilie kauen.

Verdauung
Bei Verstopfung regt Leinsamen die Darmbewegung an und wirkt dadurch abführend. Bei Durchfall und Übelkeit: Fencheltee, Kamillentee, Ingwertee. Bei Bauchweh: Kamillentee.

Ein Tipp der Mikrobiologin und Bestsellerautorin Giulia Enders in ihrem Buch «Darm mit Charme»: «Beim Stuhlgang den Oberkörper leicht nach vorne beugen und die Füsse auf einen Hocker stellen».

Gelenkschmerzen und Verstauchungen
Franzbranntwein oder Arnikasalbe einreiben.

Tabletten schlucken
Den Kopf leicht nach vorne neigen, Tablette einnehmen, den Mund voll Wasser nehmen und den Kopf langsam nach hinten neigen. Schlucken.

Bezugsquellen:

Reformhäuser, Drogerien, Apotheken, Klöster usw.

Literaturempfehlung:

«Rezeptfrei gesund mit Schweizer Hausmitteln», Ruth Jahn.
336 Seiten, Beobachter Ratgeber.
3. aktualisierte Ausgabe 2012.
Fr. 47.90

Die Liebe zu schönen Büchern

Sie haben viel aufgegeben, sich von vielem getrennt. Aber Elsbeth und Urs Pulver schätzen und geniessen die neu gewonnene Lebensqualität im Domicil Lentulus.

Kennen gelernt hatten sich die Pulvers bereits im Gymnasium

Die geräumige Wohnung in der Berner Länggasse ist ihnen zu gross, zu unbequem geworden. Der tägliche Einkauf war beschwerlich, auch der Haushalt. Trotz Spitex. Ihre gesundheitliche Situation schränkte sie zunehmend ein. Sie entschieden sich letzten Sommer für einen Umzug ins Domicil Lentulus. Elsbeth und Urs Pulver haben dort eine schöne 3-Zimmer-Wohnung gefunden – altersgerecht, bequem, hell, mit Bäumen vor den Fenstern, einem grossen Balkon und einem weiten Blick bis in den Jura. «Es gefällt uns sehr», sagen beide. «Das Essen ist gut, die Betreuung liebevoll und kompetent, und wir haben hier sehr nette Leute getroffen.»

Elsbeth Pulver-Spring

Geboren ist sie 1928 in Zweisimmen. «Meine Mutter war eine tüchtige Frau, die prima organisieren konnte», erzählt Elsbeth Pulver. Sie führte, zusammen mit ihrer Schwester, das Hotel Post. Der Vater arbeitete bei der Bahn. «Er war mir sehr wichtig», betont sie, «mit ihm habe ich Berge bestiegen, wir sind schwimmen gegangen, haben Pilze gesucht, er hat Kakteen gezüchtet, er war fortschrittlich und freiheitlich.» «Die Schule», so Elsbeth Pulver lachend, «habe ich ohne Schwierigkeiten gemacht, ich habe viel gelesen und bin brav gewesen.» Die Eltern unterstützten sie bei ihrem Wunsch, das Gymnasium im Kirchenfeld in Bern zu besuchen. Wohnen konnte sie bei der Tante. Nach der Matura studierte sie Germanistik und Geschichte und schrieb ihre Dissertation über Hugo von Hofmannsthal.

Urs Pulver

Er wurde 1927 in der Stadt Bern geboren, «ein richtiger Länggässler», wie er sagt. Der Vater war Professor am Sekundarlehramt der Universität Bern. Urs Pulver absolvierte das Gymnasium im Kirchenfeld, wie Elsbeth. Zuerst studierte er Jus. «Das habe ich dann aber abgebrochen, weil sich alles nur ums Geld drehte.» Also wurde er Aushilfslehrer für Deutsch und Geschichte, um sich dann erneut dem Studium zuzuwenden. Diesmal war es Psychologie. «Brotlos» sei das, habe der Vater gemeint. Er schrieb eine entwicklungspsychologische Dissertation mit dem Thema: «Persönlichkeitsunterschiede im Säuglingsalter».

Gemeinsam

Kennen gelernt hatten sich die Pulvers bereits im Gymnasium. Gefunkt hat es aber erst während des Studiums, im Studentenfilmclub. «Bei Urs hats ein wenig länger gedauert», vermerkt Elsbeth Pulver schmunzelnd. 1955 heirateten sie. «Und ich musste die Fahrprüfung machen», sagt Urs Pulver lachend. Denn ein Stipendium führte die beiden nach dem Studium in die USA, an die Kansas-University.

Nach der Rückkehr in die Schweiz fanden sie sofort eine Anstellung in Bern. Elsbeth Pulver unterrichtete an der THB (Töchterhandelsschule Bern) deutsche Literatur. 20 Jahre lang. Urs Pulver wurde akademischer Berufsberater der Stadt Bern. In den 60er-Jahren kamen ihre Kinder zur Welt, Marion und Bernhard.

Ihr Engagement für Menschen unterschiedlichster Couleur ging weit über die beruflichen Verpflichtungen hinaus. «Die zieht man an, wenn man ein Herz hat», sagt Elsbeth Pulver – «und Mitgefühl», fügt Urs Pulver an. Er war ein achtsamer Begleiter verunsicherter Gymnasiasten und für suchende Spätberufene. Elsbeth Pulver ermutigte an der THB junge Frauen, eigenständige Persönlichkeiten zu werden. «Lehrerin zu sein war wunderbar.» Und später dann, als Journalistin, als Literaturkritikerin, als Mitglied diverser Kommissionen, war sie vielen Autoren und Schriftstellerinnen eine aufmerksame, kritische Wegbegleiterin.

Bücher, Bücher …

«Wir haben uns beim Umzug von rund 3/5 unserer Bücher trennen müssen», sagt Urs Pulver bedauernd. Trotzdem: In der neuen Wohnung stehen immer noch viele Bücher, sehr viele Bücher. Die Liebe zum gedruckten Wort teilen sie. Schon immer. «Literatur ist Freiheit, ist Existenz», betont Elsbeth Pulver. Urs Pulver wendet sich Sachbüchern zu – Psychologie, neuere Geschichte, Elsbeth Pulver der Literatur und der Literaturkritik.

Sie vermissen nicht viel, von dem sie sich getrennt haben. «Nur ein wenig die Hausgemeinschaft an der Neufeldstrasse», sagt Elsbeth Pulver, «die Kinder fehlen uns.»
Aber neu gewonnene Lebensqualität haben sie dafür im Domicil Lentulus gefunden. ■ *ab*

Den Erinnerungen freien Lauf lassen

Es ist eine illustre Gesellschaft, die Männerrunde im Domicil Wyler. Regelmässig treffen sie sich, um von einst zu erzählen und das Jetzt zu diskutieren.

Jeder zweite Donnerstag ist für den Frühschoppen reserviert

Heute erscheint Walter Lehmann mit einem Zylinder zum Frühschoppen. Er war Kaminfeger und erzählt lachend, dass er jeweils das Quittungsbüchlein darunter trug. Er setzt sich als Letzter zu der Männerrunde, lässt sich schmunzelnd ein Glas Rotwein einschenken.
Am langen Tisch sitzen bereits die alten Herren Gottfried Burkhalter, Pöstler und Versicherungskaufmann, Michael Wirz, Prothesenbauer, Vinzenz Groschel, Coiffeurmeister, Heinz Aeschbacher, Ingenieur und Gewerbeschullehrer, Bruno Graf, Schlosser und Kaffeemaschinenbauer, und Walter Bangerter, Pferdewärter – «international», wie er betont. Er ist heute «dran» mit seinen Erinnerungen.

Einst…

Alte Fotos werden herumgereicht und kommentiert. Stolz zeigt Walter Bangerter Bilder, die ihn hoch zu Ross zeigen, nicht nur sitzend, sondern auch auf dem Pferd stehend. Es sind Abbilder einer vergangenen Zeit, der Zeit des Aktivdienstes während des Krieges, von Spring- und Dressurturnieren im Ausland, von harter Arbeit und heiterem Sein. Walter Bangerter strahlt und lacht und erzählt. Sein Stolz an dieser Arbeit, seine Liebe zu den Pferden sind spürbar, auch wenn ihm die Worte manchmal schwerfallen. Beim Gespräch stellt sich heraus, dass auch Bruno Graf mit Pferden zu tun hatte. Er war nämlich stolzes Mitglied der Bereitermusik Bern, spielte Tenorhorn auf dem Pferd. Interessierte Fragen der Tischrunde zur Technik, wie man das

Stammtisch-Atmosphäre: Gemeinsam lachen, diskutieren und in Erinnerungen schwelgen

denn mache mit Instrument und Pferd und Zügel, beantwortet er gerne.
Heinz Aeschbacher, der Ingenieur und Gewerbeschullehrer, hat der Tischrunde auch etwas mitgebracht: Er liest ein Gedicht von Erich Kästner vor, «Im Auto über Land». Er tut dies, obwohl er wenig Schnauf hat und deshalb ein Sauerstoffgerät braucht.
Die Erinnerungen wecken neue Erinnerungen: an die strengen Winter im Militär, an Lawinen, an Auslandaufenthalte, an die Familie… Fast alle von der Männerrunde leben allein im Domicil Wyler.

…und jetzt

Wie überall in Alterseinrichtungen sind Männer in der Minderzahl. So auch im Domicil Wyler. Deshalb wird den meist alleinstehenden Männern ein spezielles Programm geboten. Christine Sommer, Gastgeberin der Männerrunde, lädt jeden 1. und 3. Donnerstag im Monat die alten Herren zum Frühschoppen ein. Sie kommen gerne. Es gibt Rotwein und Weisswein, Bier, Kaffee oder Mineralwasser, je nach Gusto, und etwas Salziges und etwas Süsses. Da greifen sie gerne zu, geniessen ein Glas Wein oder ein kühles Helles, finden es schön unter sich zu sein und den Erinnerungen freien Lauf zu lassen.
Aktuelle Zeitungsartikel helfen den Erinnerungen auf die Sprünge. Heute z.B. ist es eine Berichterstattung über ein Poloturnier in St. Moritz – ein guter Einstieg für Walter Bangerter. Ein andermal war es eine Reportage über Carl Friedrich von Weizsäcker und die deutsche Politik, die in den beiden ehemaligen Deutschen Michael Wirz und Vinzenz Groschel Erinnerungen wachriefen. Das hält das Gespräch in Gang und ermutigt zu eigenen Beiträgen aus der Männerrunde. Jedesmal ist ein anderer «dran» mit seinen Erinnerungen.
Aber es geht den Frühschoppen-Teilnehmenden um mehr als das Einst. Das Jetzt ist ihnen genauso wichtig. Nicht nur das Jetzt der Tagesaktualität, sondern auch das Jetzt in der neuen Heimat, in ihrem Leben. Vielen geht es nicht so gut, sie sitzen im Rollstuhl, haben Mühe mit der Atmung. Ihnen allen, den Gesunden und den weniger Gesunden, bietet das Gesprächsangebot einen Ort, an dem die wenigen Männer des Domicil Wyler sich wohl fühlen, sich austauschen und Anteil nehmen können am Leben der andern. ■ *ab*

Aktuelle Zeitungsartikel liefern Stoff für angeregte Diskussionen

Bern

Domicil Ahornweg mit Wohngemeinschaft Mon Repos
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 01f
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

Domicil am Tag der Pflege 2015

Domicil präsentiert sich am 12. Mai 2015 erstmals am Tag der Pflege. Dieser findet auf dem Bundesplatz statt und bietet ein unterhaltsames Programm mit Preisverleihung, Konzerten, Theateraufführungen und Verpflegungsmöglichkeiten. Ergänzend erhalten Sie interessante Einblicke in den Berner Pflegealltag.

Die Idee zum Tag der Pflege stammt von Florence Nightingale, die als Begründerin der professionellen westlichen Krankenpflege gilt. Der Thementag macht auf das unermüdliche Engagement aller Pflegefachpersonen aufmerksam. Dank ihnen ist die Gesundheitsversorgung in der Schweiz tagtäglich während 24 Stunden gewährleistet.

Der Eintritt ist frei.
Wir freuen uns auf Ihren Besuch.

TAG DER PFLEGE

Tagesaufenthalt im Domicil Baumgarten

So viel Betreuung wie nötig – so viel Selbstständigkeit wie möglich

Das Domicil Baumgarten bietet Seniorinnen und Senioren einen Ort zum Wohlfühlen. Menschen mit körperlichen und psychischen Einschränkungen werden im Tageszentrum von kompetentem Fachpersonal durch den Tag begleitet und einfühlsam betreut. So werden pflegende Angehörige in ihren Betreuungsaufgaben unterstützt und nachhaltig entlastet. In einer familiären Atmosphäre finden unsere Gäste Geselligkeit und Abwechslung im Alltag. Wir bieten ihnen vielseitige Beschäftigungen wie Gedächtnistraining, Gruppenturnen und Werkarbeiten.

Öffnungszeiten:
Montag bis Freitag 08.30–16.00 Uhr

Sind Sie interessiert?
Gerne gibt Ihnen Anne Roth, Leiterin Tagesaufenthalte, weitere Auskünfte: 031 997 67 65 oder anne.roth@domicilbern.ch

Gut beraten – im Domicil Infocenter

Regula Roth, Leiterin Domicil Infocenter (Mitte), Katharina Mischler (links) und Susanne Ammon

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.

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

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

Gut informiert – mit den Domicil-Broschüren

Die nachfolgenden Broschüren können Sie auf unserer Website **www.domicilbern.ch** downloaden oder gratis per Post bestellen.

Kreuzen Sie einfach die gewünschten Broschüren an und senden Sie uns den ausgefüllten Talon in einem Couvert an folgende Adresse: **Domicil Infocenter, Neuengass-Passage 3, 3011 Bern**

Meine Broschürenbestellung

☐

Angebotsbroschüre
«Zu Hause sein. Wohnen und Leben im Domicil»
Alle Informationen zu unserem Wohn- und Dienstleistungsangebot.

☐

Broschüre Kompetenzzentrum Demenz
«In Würde leben mit Demenz»
Alle Informationen zu unserem Wohn- und Dienstleistungsangebot für Menschen mit Demenz.

☐

Flyer Kompetenzzentrum Demenz
«Tages- und Nachtbetreuung zur Entlastung von Angehörigen»
Informationen zu unserem Entlastungsangebot für Angehörige, die Menschen mit einer Demenz betreuen.

Bitte senden Sie mir meine Auswahl kostenlos an die nachfolgende Adresse:

Vorname _____ Geburtsdatum* _____

Name _____ Telefon-Nr.* _____

Adresse _____ E-Mail* _____

PLZ/Ort _____

* Angabe freiwillig.

DOCUPASS – Ihre Vorsorge für den Ernstfall

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

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.

Anmeldung: bis spätestens 8. Mai 2015

Datum:	Montag, 18. Mai 2015
Zeit:	17 Uhr bis circa 19 Uhr (inkl. Apéro)
Ort:	Domicil Alexandra Alexandraweg 22 3006 Bern
Anmeldung:	bis spätestens 8. Mai 2015 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.

Nächste Veranstaltung: Montag, 28.9.2015, Domicil Baumgarten.

Veranstaltungen

Jeden zweiten Mittwoch des Monats (ausser Juli und August), 19.00–20.30 Uhr
Jazz-Apéro im Domicil Lentulus

Samstag, 9. Mai 2015
Tag der offenen Tür im Domicil Selve Park

Samstag, 20. Juni 2015, 11.00–16.00 Uhr
Sommerfest mit musikalischer Unterhaltung im Domicil Alexandra

Freitag, 26. Juni 2015, 14.00 Uhr
Öffentliche Besichtigung im Domicil Schwabgut

Samstag, 27. Juni 2015, 14.00–17.00 Uhr
Tag der offenen Tür, Domicil Lentulus

Samstag, 22. Juli 2015, 14.00–17.00 Uhr
Domicil Mon Bijou Sommerfest: «Wir fahren in den Süden»

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

Fünf Bücher «Rezeptfrei gesund mit Schweizer Hausmitteln» und dazu je ein Gutschein der Apotheke Noyer zu gewinnen.

Grün steht für innere & äussere Schönheit	nicht zu viel, sonst wird es kitschig	wahrhaft, authentisch, reell	königliche Musiknote	der gegenwärtige Zustand		Musik? ein Lächeln? dann so in den Tag	so zu sein, bedarf es Disziplin	Männer haben damit weniger Probleme		Beziehungen zu Menschen und Tieren
viele Wiederholungen – nicht nur im TV				6			Stadt und Vulkan auf den Philippinen			3
						1				
bringen der Mode das gewisse Etwas			in diesem Verein sind Schläger gefragt (kz.)			... Eye Steak zum Grillen / mitten im Meer				diese Koalition herrscht in der Stadt Bern (Abk.)
	8		ein waschechter (Stadt-) Basler	kratzig, rau / Kariem Husseins Titel (Abk.)				7		
ehrenvolle oder belastende Aufgabe		wer rastet, rostet! – also genügend davon								
Nadelmann (Gesang) und Zbären (Hürden)					4	Akz.von NR A.Caroni / Inselbewohner			seine Lieder & Chansons bleiben unvergessen **V**	5
das Hoorn und der Guten Hoffnung			2	grüne Berner Grossrätin			theoretisch 28 Sterne / im Trend, en vogue		9	
klagen, jammern, sich bemitleiden		**Abk./kz.= Abkürzung**		der Berner Kopf im Gletscherdorf						**I=Initialen**
		10						**Akz. = Autokennzeichen**		

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

Finden Sie das richtige Lösungswort, und mit etwas Glück gewinnen Sie das Buch von Ruth Jahn **«Rezeptfrei gesund mit Schweizer Hausmitteln».** Es vermittelt bewährtes sowie modernes Heilwissen und zeigt die richtige Anwendung von Naturmedizin auf.

Zudem gibt es zu jedem Buch einen **Gutschein im Wert von 40 Franken** der Apotheke Noyer in Bern.

Einsendeschluss: 29. Mai 2015

Domicil
Engehaldenstrasse 20
Postfach 7818
3001 Bern
E-Mail: zeitung@domicilbern.ch

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