

Die
erste
Zeitung
für

WOHNEN UND LEBEN IM ALTER



Lebensart

Seite 10

**Über 70 und noch
immer topfit:
Heidi Maria Glössner**



Fokus

Jahrgang 1950.
Altersheim 2030?
Brennende Fragen
werden be-
antwortet

Seite 2



Leben

im Domicil
Welche Wohn-
und Lebens-
formen bietet
Domicil?

Seite 4



Menschen

Das Ehepaar Hack
ist froh über das
Angebot «Woh-
nen mit Dienst-
leistungen»

Seite 8



Esther Flückiger
 Direktorin Marketing und
 Kommunikation
 Mitglied der Direktion

**Liebe Leserin
 Lieber Leser**

«Babyboomer» sind Menschen, die Mitte 1950er- bis Mitte 1960er-Jahre auf die Welt gekommen sind – die geburtenreichste Generation der letzten 100 Jahre. Das hat Folgen für die Zukunft: Ab 2030 wird es wesentlich mehr 80-Jährige geben als heute.

Eine enorme Herausforderung für Politik und Gesellschaft – und für Domicil. Schon heute arbeiten wir an Lösungen und bieten flexible Lebens- und Wohnformen an. Als führender Experte für neue Wohn- und Pflegemodelle liefert Dr. Markus Leser in dieser Ausgabe spannende Antworten zur künftigen Alterspflege.

Diese erfordert immer mehr Pflegefachkräfte. Spezialisten prognostizieren, dass in einigen Jahren Personalmangel herrschen wird. Domicil sorgt vor: mit guten Arbeitsbedingungen, modernsten Arbeitsmethoden, vielseitigen und attraktiven Aus- und Weiterbildungen, Förderprogrammen und vielem mehr. Wir sind bereit für die Zukunft.

Jahrgang 1950. Altersheim 2030?

Dr. Markus Leser, einer der führenden Experten für Wohn- und Pflegemodelle der Zukunft, gibt Antworten auf brennende Fragen.

Frauen und Männer mit Jahrgang 1950, für die das Thema «alt und eventuell pflegebedürftig» noch in weiter Ferne zu liegen scheint, fragen sich heute trotzdem schon: Was erwartet uns in Zukunft, z.B. 2030, dann, wenn wir um die 80 sind? Vier Frauen und drei Männer (Namen und Biografien verändert) suchen nach Antworten.

Hildegard Klemm alleinstehend. Ehemals Lehrerin.

«Ich lebe mein Leben selbstbestimmt und allein. Werde ich autonom bleiben können, auch wenn die Kräfte schwinden und ich auf fremde Hilfe angewiesen bin? Soll ich mir eine neue Wohn- und Lebensform suchen?»

Markus Leser (ML): Es ist wichtig, dass Sie sich mit alternativen Wohn- und Lebensformen auseinandersetzen, solange Sie noch selbstbestimmt entscheiden können. Neue Wohnformen sind das eine, das andere ist aber auch das Wohnumfeld, welches ebenfalls entscheidend mitbestimmt, ob Sie im Alter noch selbstbestimmt leben können. Wir dürfen uns bei unseren Überlegungen nicht nur auf «die eigenen vier Wände» fokussieren, die Umgebung, die Infrastruktur, die Anbindung an den öffentlichen Verkehr, die Einkaufsmöglichkeiten etc. sind genauso entscheidend für eine Selbstbestimmung im Alter.

Pietro und Camilla Lorenzo

verheiratet, seit 1980 in der Schweiz,
 seit 2002 eingebürgert. 4 Kinder.
 Beide waren im Gastgewerbe tätig.

«Wir haben eine schmale Rente und kein Vermögen. Wir wollen aber auf keinen Fall, dass unsere Kinder einst für uns aufkommen müssen. Was können wir tun?»

ML: Grundsätzlich ist hier ratsam, abzuklären, ob Sie einen Anspruch auf Ergänzungsleistungen haben. Dafür braucht sich niemand zu schämen, das ist ein gesetzlicher Anspruch, der allen zusteht, deren Renteneinkommen nicht ausreicht. Im Falle von Krankheit und Pflegebedürftigkeit gibt es weitere zusätzliche finanzielle Unterstützungen durch die Hilfslosenentschädigung. Was den Wohnraum anbelangt, muss abgeklärt werden, ob es in Ihrer Nähe Alterswohnungen oder Genossenschaftswohnungen gibt, die auch für Menschen mit einem kleinen Geldbeutel erschwinglich sind.

Peter und Sophie Hufenus

verheiratet, kinderlos. Er war Chemiker in einem Bundesbetrieb. Sophie Hufenus arbeitet ehrenamtlich.

«Wir wissen, dass wir zu den Privilegierten gehören. Meine gute Rente und ein kleines Vermögen sichern uns ein angenehmes Alter. Was nützt uns das aber, wenn laut Prognosen im Jahr 2030 über 120 000 Pflegefachkräfte fehlen? Wer wird uns pflegen? Roboter statt Menschen?»

ML: Roboter werden Menschen nie ersetzen, höchstens entlasten, z.B. bei automatischen Abläufen oder bei sicherheitsrelevanten Belangen. Es ist aber schon so, dass die künftige Pflege und Betreuung nicht nur auf dem Rücken von Fachkräften gelöst werden kann. Diese braucht es natürlich immer, aber es wird künftig vermehrt nötig sein, dass Fachkräfte, Freiwillige, Nachbarn und Angehörige im gesamten Wohn- und Lebensraum vernetzt zusammenarbeiten. Die vielen Alleingänge in der Schweiz werden wir uns vermutlich immer weniger leisten können. Aus diesem Grunde hat CURAVIVA Schweiz auch das Wohn- und Pflegemodell 2030 zur Diskussion gestellt: ein vernetztes Angebot zum Wohle aller älteren Menschen.

Lukas von Ins

in eingetragener Partnerschaft lebend.
Beruf: Weinhändler, immer noch selbstständig erwerbend.

«Was passiert, wenn mein Partner oder ich pflegebedürftig werden? Können wir trotzdem weiterhin zusammenleben, z.B. in einer Alterswohnung?»

ML: Wichtig ist, dass Sie die anstehenden Fragen rund um die Pflegebedürftigkeit, aber auch diejenigen über das Sterben, offen miteinander besprechen und regeln, bevor diese Situation eintritt. Je mehr im Vorfeld besprochen wurde und je mehr klar ist, desto geringer sind die Konflikte und Unsicherheiten im «Ernstfall». Da können natürlich Dokumente wie die Patientenverfügung, der Vorsorgeauftrag, das Testament etc. sehr hilfreich sein. Das Leben mit einem pflegebedürftigen Partner kann emotional sehr herausfordernd sein. Deshalb ist wichtig, im Vorfeld zu klären, wer aus dem Umfeld (professionelle Anbieter) oder aus dem privaten Unterstützungsnetz (Familien, Freunde, Nachbarn) unterstützend mithelfen kann. Ideal ist hier natürlich, wenn man beide Hilfesysteme miteinander kombinieren kann.

Hanna Zulauf

geschieden, alleinerziehend, 2 Kinder.
Verkäuferin. Noch heute teilzeitlich auf Abruf arbeitend.

«Ich habe schon heute zu wenig zum Leben und zu viel zum Sterben. Kann ich mir Altwerden und eine gute Pflege 2030 überhaupt leisten?»

ML: Gute Pflege und vor allem ein würdevolles Alter sollte in der Schweiz unabhängig von den finanziellen Mitteln der betroffenen Menschen möglich sein. Das System der Ergänzungsleistungen sorgt in einem gewissen Rahmen dafür, dass dies möglich wird. Ganz allgemein werden die Pflegekosten z.B. in einem Heim von den Krankenkassen, dem Bewohner und der öffentlichen Hand gedeckt, wobei der Anteil, den die Bewohner an den Pflegekosten bezahlen müssen, begrenzt ist. Die Kosten für die Hotellerie und die Betreuung werden in einem gewissen Rahmen von den Ergänzungsleistungen übernommen, wenn der Bewohner sie nicht selbst tragen kann. ■ *Redaktion ab*

Dr. Markus Leser



Dr. Markus Leser, 1959, Babyboomer, Studium der Gerontologie und seit 2003 Leiter Fachbereich Menschen im Alter und Mitglied der Geschäftsleitung von CURAVIVA Schweiz. Autor diverser Fachartikel und Bücher.

Neueste Publikation:

Das Wohn- und Pflegemodell 2030 von CURAVIVA Schweiz.
Die Zukunft der Alterspflege:
www.curaviva.ch – unter Fachinformationen, Studien.

Wohnen nach eigenem Gusto

Weil jeder Mensch andere Gewohnheiten und Bedürfnisse hat, gibt es bei Domicil eine breite Palette an Wohnangeboten, ganz unter dem Motto: individuell, flexibel – und vor allem zukunftstauglich.

Zu Hause ist der Ort, wo man sich frei und zugleich geborgen fühlen möchte. Dieses Wohlgefühl und vor allem die Unabhängigkeit sind mit zunehmendem Alter besonders wichtig. Ältere Menschen mögen Individualität, möchten beweglich bleiben – und falls sie kurzfristig Unterstützung benötigen, suchen sie nach flexiblen Lösungen. Regula Roth, Leiterin Infocenter von Domicil, kennt sich mit diesen Anliegen aus. «Wenn sich jemand nach einem Angebot erkundigt, schauen wir, wo die Person aktuell in ihrem Leben steht und welche Bedürfnisse sie hat», so Regula Roth. Die passende Lösung lässt sich meist rasch finden, denn Domicil bietet vielfältige Wohnmöglichkeiten und Dienstleistungen an.

Zentrale Lage und moderne Kommunikation

In Bern und Umgebung sowie in Thun stehen rund 400 Wohnungen zur Verfügung, die eine moderne Infrastruktur haben. Benötigt jemand umfassende Pflege, verfügt Domicil über 1000 Pflegeplätze an 20 verschiedenen Standorten. Bereits heute entsprechen die Standards den Anforderungen der Zukunft: Die Häuser befinden sich an zentraler Lage, in den Alterszentren gibt es ausschliesslich Einzelzimmer mit Bad, nahezu an allen Standorten haben die Bewohnerinnen und Bewohner Zugang zu WLAN – und damit zu modernen Kommunikationsmitteln.

Angebote nutzen und Kontakte knüpfen

Mit Blick auf die Zukunft spielt auch ein anderer Faktor eine wichtige Rolle: Die Angebote von Domicil lassen sich problemlos miteinander verbinden. Wer sich zum Beispiel für «Wohnen plus» entscheidet, kann auch Leistungen des nahe gelegenen Domicil-Zentrums nutzen (s. Box). «Diese Durchlässigkeit kommt bei den Leuten gut an», sagt Regula Roth. Zieht eine Person später ins Alterszentrum um, besteht bereits eine Verbindung. Auch die Verankerung im Quartier beeinflusst die Befindlichkeit: «Wir bieten an den Standorten verschiedenste Aktivitäten wie Jazzkonzerte, Lesungen, Senioren-Uni oder kulinarische Highlights», so Regula Roth. Häufig ist auch die Quartierbevölkerung dazu eingeladen. So ergeben sich immer wieder neue Kontakte. ■ mb

Angebote im Überblick

WOHNEN PLUS

Für selbstständige und aktive Menschen ist das die ideale Wohnform. Die 1- bis 3-Zimmer-Wohnungen können selber möbliert werden. Bei gesundheitlichen Problemen leisten die Fachpersonen des nahe gelegenen Domicil-Zentrums Unterstützung. Dank einer installierten Notrufanlage ist ein 24-Stunden-Bereitschaftsdienst garantiert. Zusatzangebote wie Mahlzeiten, Wäsche- oder Reinigungsservice sind jederzeit möglich.

Bandbreite

**1- bis 3-Zimmer-Wohnungen:
CHF 1020 bis 3075 / Monat**

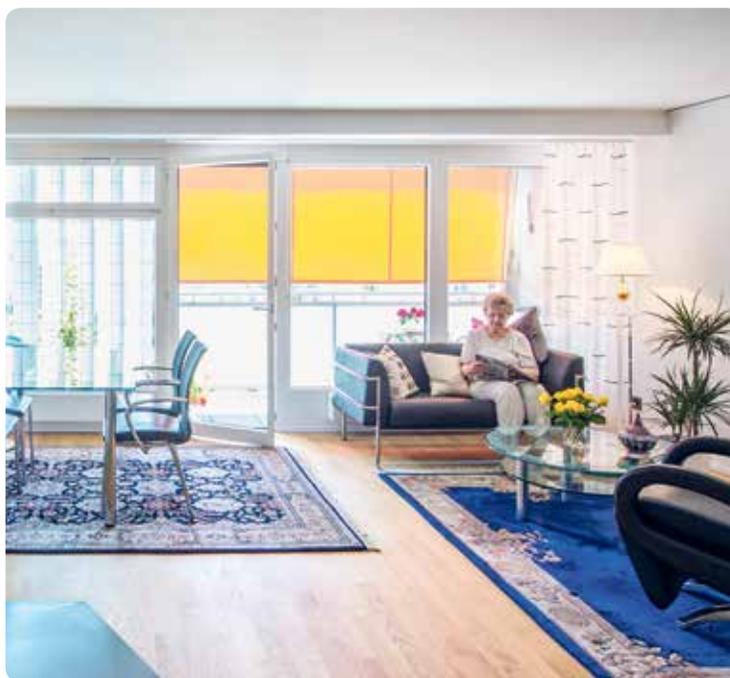


WOHNEN MIT DIENSTLEISTUNGEN

Wer sich ein sicheres Umfeld wünscht und zusätzliche Dienstleistungen beansprucht, findet mit diesem Angebot die gewünschte Erleichterung im Alltag. Die gepflegten 1- bis 3-Zimmer-Wohnungen befinden sich innerhalb eines Domicil-Zentrums und können nach eigenem Gusto möbliert werden. Zum Grundangebot gehören das Mittagessen, die Wohnungsreinigung, Teilnahme an Veranstaltungen und Aktivitäten, ein 24-Stunden-Notrufsystem sowie die Nutzung der Infrastruktur des Zentrums.

Bandbreite

**1- bis 3-Zimmer-Wohnungen:
CHF 2820 bis 6578 / Monat**



UMFASSENDE PFLEGE / UMFASSENDE PFLEGE FÜR MENSCHEN MIT DEMENZ

Menschen, die aus gesundheitlichen Gründen auf Unterstützung und Pflege angewiesen sind, finden hier das passende Angebot. Das Einzelzimmer befindet sich in einem Domicil-Zentrum und kann mit eigenen Möbeln eingerichtet werden. Pflege und medizinische Leistungen, Vollpension sowie Wäsche- und Reinigungsservice sind eingeschlossen.

Vom Angebot der umfassenden Pflege profitieren auch Menschen mit Demenz, und zwar in den eigens dafür geschaffenen Domicil Kompetenzzentren Demenz.

Bandbreite

**Je nach Pflegestufe und Ort:
CHF 5500 bis 5950 / Monat
(allenfalls unter Einbezug
von Ergänzungsleistungen)**



ENTLASTUNGSANGEBOTE

Domicil bietet verschiedene befristete Angebote, z.B. zur Entlastung von Angehörigen, zur Überbrückung nach einem Spitalaufenthalt oder während der Wartefrist bis zum Umzug ins gewünschte Domicil-Zentrum.

Weitere Infos: www.domicilbern.ch



■ Domicil Weiermatt, Münchenbuchsee

Neuer Lebensraum

Im Domicil Weiermatt entsteht bis Anfang 2019 moderner Lebensraum für unterschiedliche Wohn- und Lebensformen. Es erwarten Sie 35 attraktive und altersgerecht ausgestattete 1½- bis 3½-Zimmer-Wohnungen mit Dienstleistungen.

Attraktives Wohnen

Wir schaffen neue Wohnungen für Menschen, die ein selbstständiges und unabhängiges Leben führen möchten, sich aber nach Bedarf Unterstützung im Alltag und eine gewisse Sicherheit wünschen.

Am Wohnkomplex ist eine Pflegeabteilung mit insgesamt 62 Einzelzimmern angeschlossen. Ergänzt wird das neue Alterszentrum mit einem öffentlichen Restaurant und einer idyllischen Hof- und Wiesenlandschaft.

Interessiert?

Wir beraten Sie gerne: Das Domicil Infocenter ist während der Bürozeiten unter 031 307 20 65 für Sie da.



■ Domicil Spitalackerpark, Bern

Moderne Wohnungen und Zimmer

Domicil Spitalackerpark wird bis Frühling 2019 umfassend saniert und erweitert. Im neuen Alterszentrum mit angegliedertem Restaurant entstehen zwei moderne Häuser mit 69 Wohnungen und 48 Pflegezimmern.

Attraktives Wohnen

Wir schaffen für Sie an begehrter Lage im beliebten Breitenrain-Quartier attraktiven und bezahlbaren Wohnraum. In Zukunft erwarten Sie 34 1-Zimmer-, 16 2-Zimmer-, 14 2½-Zimmer- und 5 3-Zimmer-

Wohnungen mit vielseitigen Dienstleistungen, sowie kompetenter Pflege und Betreuung. Sämtliche Zimmer und Wohnungen sind auf den grosszügigen, ruhigen Park ausgerichtet und garantieren eine schöne Aussicht auf die grüne Umgebung.

Interessiert?

Wir beraten Sie gerne: Das Domicil Infocenter ist während der Bürozeiten unter 031 307 20 65 für Sie da.



■ 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

Licht, Farbe und Bilder

Domicil hat mit seinem neuen Licht- und Möblierungskonzept einen grossen Schritt in die Zukunft gemacht und trägt damit wesentlich zum Wohlbefinden seiner Gäste bei.

Was macht ein gastliches Haus aus? Was braucht es, damit man sich in den Domicil-Häusern wohlfühlt? Ursula Staub, Innenarchitektin, bringt es auf den Punkt: Licht, gut gestaltete Räume, Farbe und Bilder. «Es braucht eine einladende Wohnatmosphäre, man muss sich zu Hause fühlen», präzisiert sie. Am Beispiel von Domicil Schönegg erklärt sie die wesentlichen Punkte für eine neue Raumsprache in den öffentlichen Räumen.

Licht

Licht ist unabdingbar für das Wohlbefinden. «Ein mit Licht gestalteter Raum ist einladend, macht Lust auf Begegnungen und zum Lesen und wärmt die Seele», hält Ursula Staub fest. Gutes Licht verstärkt die Konturen und die Kontraste. Das ist für jene Menschen besonders hilfreich, die im Alter Seh-

schwierigkeiten haben. «Heute gibt es viele Möglichkeiten einer guten Beleuchtung mit warmem Licht», sagt sie. «Mit Sensoren ist es auch möglich, die Helligkeit dem Tageslicht anzupassen.» Richtig ausgeleuchtete Räume vermitteln zudem Orientierung und Sicherheit.

Möblierung, Farben

Eine wohnliche Atmosphäre in den Begegnungsräumen soll Bewohnern und Bewohnerinnen das vermitteln, was sie mit ihrem früheren Wohnort verbunden hat: zu Hause sein, liebe Menschen treffen, plaudern, sich einfach wohlfühlen.

Domicil-Häuser gibt es in den verschiedensten architektonischen Liegenschaften – von denkmalgeschützt bis modern. Entsprechend unterschiedlich

sind deshalb die Möblierungs- und Farbkonzepte. Überall aber wird darauf geachtet, dass Sessel und Sofas in komfortabler Sitzhöhe und mit Armlehnen versehen sind und trotzdem nicht nach Pflege- oder Spitalabteilung aussehen.

Warme und auch leuchtende Farben können wie Magnete wirken, einladen, sich hinzusetzen und zu verschnauften. Ursula Staub weist auf einen orangen Teppich hin, auf dem dunkle, elegante Ledersessel und warmbraune Holztische stehen. Grünpflanzen und Blumen setzen ebenfalls Farbakzente.

Einladend und wohnlich sind auch der Restaurantbereich und sogar das Fumoir.

Bilder

Bilder erzählen Geschichten und schaffen Identität. An den Wänden in den öffentlichen Räumen der Schönegg hängen alte Aufnahmen aus dem Quartier und der näheren Umgebung. Sie sind Grund für viele Erzählungen aus der eigenen Geschichte und regen zu Diskussionen über Vergangenheit und Gegenwart an.

Zur Bildersprache in der Schönegg gehören zudem die Wegweiser und Hinweisschilder, die Signaletik. Entwickelt wurde sie von Rachel Imboden von der Firma Komform. Sie vermittelt nicht nur Sicherheit und Orientierung. Sie ist entscheidend für die Lebensqualität gerade alter oder demenzkranker Menschen.

Das Domicil-Konzept ist ein wichtiger Schritt – auch in die Zukunft. ■ ab



Man fühlt sich hier zu Hause

Wir haben es gut miteinander

Sie wohnen erst seit kurzer Zeit im Domicil Baumgarten – und fühlten sich dort sofort wohl und gut aufgehoben. Ein Gespräch mit dem Ehepaar Johann und Margareta Hack.

Bis zu ihrem Umzug ins Domicil Baumgarten bewohnten Johann und Margareta Hack eine grosse, zweistöckige Maisonettewohnung im Westen Berns. Die Treppe in den oberen Stock machte beiden zunehmend Mühe. 2010 erlitt Margareta Hack einen Schlaganfall. Dann erkrankte im Sommer 2016 Johann Hack ernsthaft, was das Bleiben in dieser Wohnung zusätzlich erschwerte. Glücklicherweise waren sie bereits im Domicil Baumgarten auf der Warteliste und hatten zusätzliches Glück, dass dort genau zur rechten Zeit eine 2-Zimmer-Wohnung mit Dienstleistungen frei wurde.

«Alles, was uns lieb und teuer ist, konnten wir mitnehmen» – Margareta Hack die Nähmaschine und die Bücher, Johann Hack seine prächtige Grünpflanze, «die so schön blüht»,

und beide «unsere Möbel und die Sammlung von fein bemalten Porzellantässchen». So fühlten sie sich in ihrem gewohnten und vertrauten Hausrat im Baumgarten sofort zu Hause. Sie bewohnen zwei grosse, helle Zimmer, eines mit Balkon, im Haupttrakt des Baumgarten. Zur Wohnung gehören auch eine abgeschlossene Küche und ein komfortables Badezimmer.

Beide sind sie sich auch einig, dass «die Betreuung im Baumgarten grossartig ist – liebevoll und aufmerksam». Obwohl sie grösstenteils noch selbstständig sind, sind sie froh, gewisse Dienstleistungen in Anspruch nehmen zu können. Dazu gehört u.a. das Mittagessen. «Das Essen ist prima und abwechslungsreich, so feine Salate habe ich noch selten bekommen», betont Margareta Hack. Sie sind auch froh, dass die Putzarbeiten erledigt werden – «tipptopp», sagen beide. Frühstück und Abendessen kochen sie selber. Einkaufen kann man in nächster Nähe.

sie im Lindenhofspital die Ausbildung als Krankenschwester. «Dieser Beruf hat mir immer sehr viel Freude gemacht und ich habe ihn bis zur Pensionierung ausgeübt», erzählt sie.

Kennengelernt haben sich Johann und Margareta Hack im Churer Kantonsspital – sie arbeitete als Krankenschwester, er lag dort als Patient. 1961 heirateten sie und zogen nach Bern. Und kurz darauf nach Oslo. Sie lernten Norwegisch. Er arbeitete in einer Garage, sie in einem Kurbetrieb. Als sich nach etwas mehr als einem Jahr in Norwegen das erste Kind ankündigte, zog es sie zurück in die Schweiz, in den Westen Berns. Die erste von drei Töchtern kam hier zur Welt.

Johann Hack wurde nach zunehmenden Rückenbeschwerden umgeschult zum Stereotypieur – ein Beruf im Druckereigewerbe, den es schon bald nicht mehr geben sollte. Als seine älteste Tochter eingeschult wurde, begann er mit der Lehre bei der Zeitung «Der Bund». Die Kleine und der Grosse drückten nun für einige Zeit gemeinsam die Schulbank.

Zwei weitere Töchter kamen zur Welt. Margareta Hack hielt weiterhin Nachtwache als Krankenschwester im Inselspital. «Wenn ich von der Arbeit kam, musste sie jeweils schon bald weg. Das war nicht immer leicht und ist uns oft schwergefallen», sagt Johann Hack.

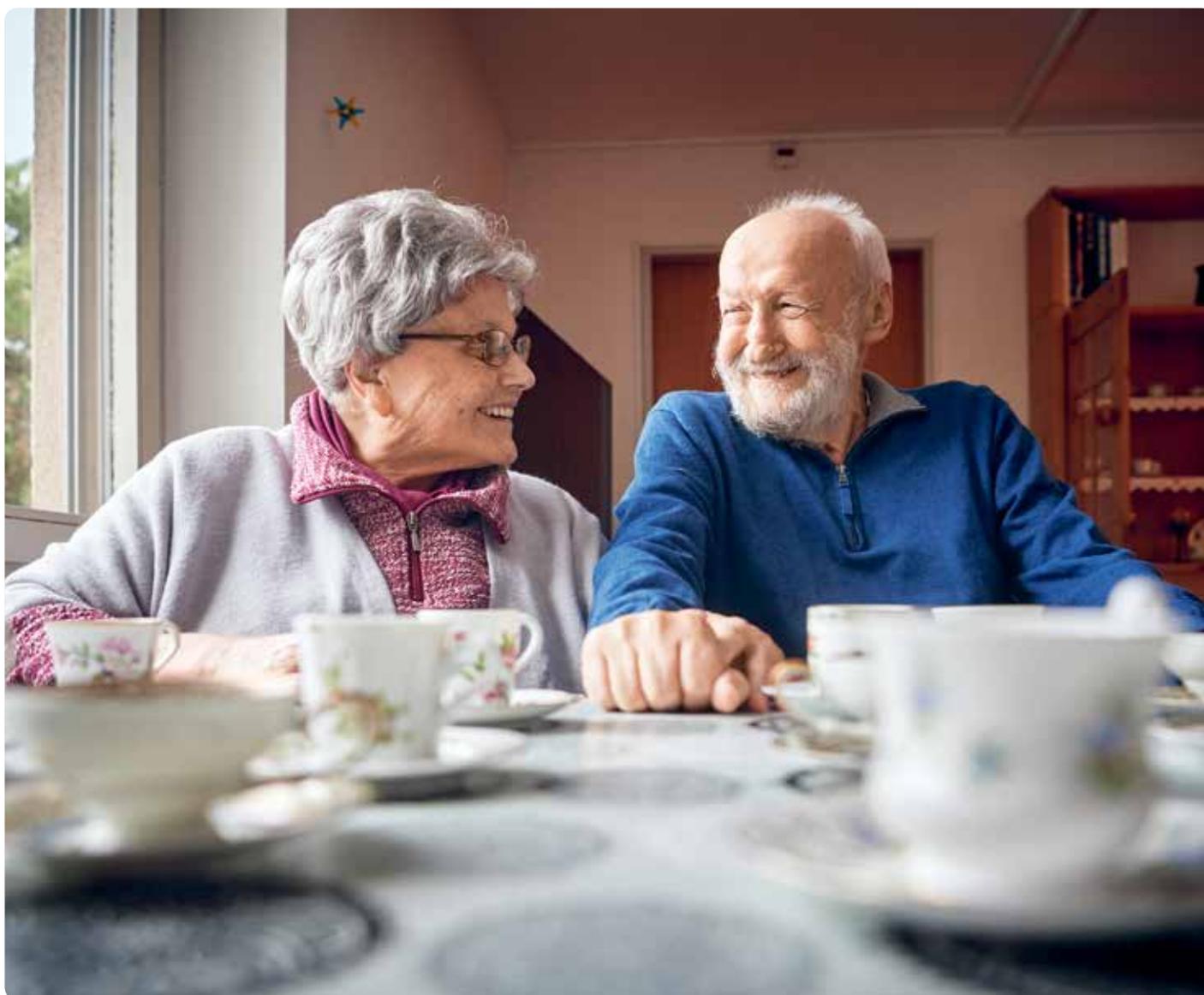
Nach der Lehre beim «Bund» hatte Johann Hack Arbeitsplätze beim Berner



Alles, was uns lieb und teuer ist, konnten wir mitnehmen.

Lebensgeschichten

Johann Hack ist gebürtiger Bündner. Er absolvierte die Berufslehre als Maurer in Chur und arbeitete danach u.a. in Bern. Margareta Hack wuchs in Oberwangen auf und erlernte in der Frauenschule Bern den Beruf der Schneiderin. Es folgte ein Welschlandaufenthalt in einem Kinderheim in Le Locle, wo sie Französisch lernte. Nach der Rückkehr nach Bern begann



Da sind sie sich einig: Die Betreuung ist grossartig – liebevoll und aufmerksam

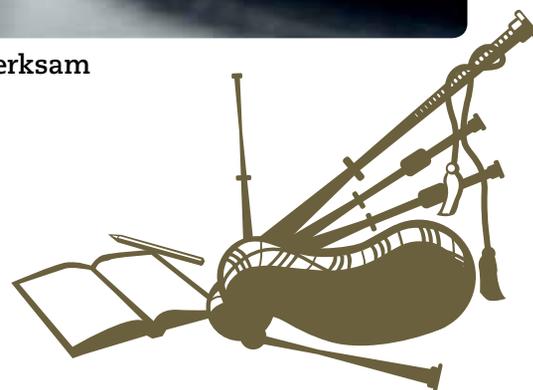
Tagblatt, im Hallwag Verlag und in der Verbandsdruckerei. Es traf ihn hart, als er 1985 die Kündigung erhielt. Der Beruf des Stereotypers war überflüssig geworden, weil neue Drucktechniken Einzug hielten. Johann Hack musste sich erneut nach einer andern Arbeit umsehen. So war er bis zu seiner Pensionierung 1999 Hilfsbäcker in der Migros-Bäckerei Jowa.

Drei Töchter, neun Grosskinder

«Wenn mein Mann stolz auf seine Mädchen war, sprach er von seinen Töchtern. War er sauer auf sie, warens dann meine», erzählt Margareta Hack lachend.

Hacks haben allen Grund, stolz zu sein. Die älteste Tochter heiratete einen Schotten. Sie haben zwei Kinder und leben in Schottland. Die zweite Tochter ist mit einem Pakistaner verheiratet. Sie haben fünf Kinder, wohnten lange Zeit in Schottland und seit kurzem im Kanton Bern. Und die Jüngste hat zusammen mit ihrem Mann – Schweizer – zwei Kinder. Sie wohnen einen Katzensprung entfernt von den Eltern im Domicil Baumgarten. Drei Töchter, neun Grosskinder. Es besteht zu allen ein enger Kontakt.

Schottland ist für die Eltern Hack nach deren Pensionierung zur zweiten Heimat geworden. Sie verbrachten viel



Zeit im Norden Englands. Der Familie wegen haben sie spät noch Englisch gelernt, obwohl alle Grosskinder mehr oder weniger Deutsch verstehen und auch reden können. In der Schweiz machten die Hacks gerne lange Wanderungen in den Bergen. «Wir haben es immer noch gut miteinander, hatten gute gemeinsame Jahre», betonen sie. Sie werden sie auch weiterhin im Domicil Baumgarten haben. ■ ab

Alles hat seine Zeit

Sie ist über 70 und sieht noch immer umwerfend aus – schlank, schön, elegant. «Das ist nicht immer nur ein Vorteil», meint die Schauspielerinnen Heidi Maria Glössner.

Vor zwei Jahren war sie im mehrfach ausgezeichneten Film «Youth – ewige Jugend» des Regisseurs Paolo Sorrentino zu sehen, an der Seite von so grossartigen Schauspielern wie z.B. Michael Caine, Harvey Keitel und Jane Fonda. Sie spielte eine alternde Schönheit. Die schallende Ohrfeige, die sie austeilte, und die pikante Szene im Wald waren lange Gesprächsstoff.

Im Film «Die Herbstzeitlosen» von Bettina Oberli sah man sie als geheimnis-

volle Lisi Bigler. In «Usfahrt Oerlike» mit Jörg Schneider und Matthias Gnädinger spielte sie die einsame Emilie Brütsch. Und Ende letzten Jahres gab sie auf der Bühne des Theaters an der Effingerstrasse im Stück «Bella Figura» von Jasmina Reza die Yvonne. Das sind nur einige wenige Beispiele aus ihrem grossen Repertoire der letzten Jahre.

«Es ist nicht immer von Vorteil», hält Heidi Maria Glössner fest, «wenn man als gutaussehend gilt.» Ein Regisseur

habe ihr einmal gesagt, «ich hätte eine Rolle für dich, aber dazu bist du zu hübsch». Sie war gekränkt. «Denn als gute Schauspielerin sollte man eigentlich alle Rollen spielen können», betont sie. «Ich würde mit grossem Vergnügen eine selbstbewusste, starke Frau spielen, eine Charakterrolle. Es ärgert mich, wenn ich auf das Aussehen reduziert werde – mit Glamourrollen gewinnt man keinen Blumentopf.» Grossen Spass habe ihr deshalb die Rolle im Schweizer Film «Verstrickt und zugenäht» gemacht. Da habe sie eine leicht alkoholisierte und zunächst sehr abweisende Frau gespielt. Glamour sei ihr sowieso nicht wichtig. «Mit 20 habe ich den Hollywood-Glamour kennengelernt. So musste ich nie davon träumen, dahin zu kommen.» Sie mag den Mainstream nicht, auch nicht die Oberflächlichkeit, das öde sie an. «Und heute, bei der Politik, die ich seit Jahren sehr engagiert mitverfolge, zieht mich schon gar nichts mehr nach Amerika ...» «Als politischer Mensch – nicht parteipolitischer», betont sie – «raubt mir die Lage der Welt manchmal den Schnauf, macht mich fast depressiv», sagt sie nachdenklich.

Sport und Diäten?

Aber wie macht sie es, was tut sie, dass sie so unglaublich schlank und elegant aussieht? «Ich hatte mein Leben lang nie Probleme mit der Linie», betont Heidi Maria Glössner. Sie arbeite gerne und viel, führe ein gutes, ganz normales Leben. «Ich lebe gesund.» Sie esse am liebsten grosse Portionen Pasta in allen Spielarten, viel Gemüse und noch mehr Obst, wenig Fleisch, aber gerne



Heidi Maria Glössner: Ich arbeite gerne und viel und führe ein ganz normales Leben

Fisch und ein gutes Glas Wein dazu. Nur Fettiges mag sie nicht. Also keine und nie Diäten? «Nein, dazu würde mir auch die Disziplin fehlen.» Und wie stehts mit Sport? «Ich spiele leidenschaftlich gerne – auf der Bühne und vor der Kamera und ab und zu auch in den Casinos auf der weiten Welt, selbstverständlich zur Ablenkung», sagt sie lachend. Etwas ernsthafter fügt sie an, dass sie auch gerne Velo fahre – bei jedem Wetter. Diese sportliche Ambition wurde ihr letzten Dezember fast zum Verhängnis. Auf der Kornhausbrücke musste sie ausweichen und stürzte dabei schwer. Trümmerfraktur ums Auge, Jochbein gebrochen. Am meisten Angst hatte sie um ihr Auge. Dem passierte Gott sei Dank nichts. Tapfer spielte sie Abend für Abend weiter am Theater an der Effingerstrasse. Sie sieht auch mit verbeultem Gesicht und mit Augenklappe blendend aus.

Was ist mit Falten? Sie stören sie nicht. «Brutal werden sie erst bei Nahaufnahmen im Film, wenn das Gesicht scharf ausgeleuchtet wird», stellt sie fest. Im Theater sei das weniger problematisch.

Gelassenheit

Auf die Frage, ob sie Angst vor dem Alter habe, sagt Heidi Maria Glössner spontan Nein. «Das gilt, solange ich gesund bin und arbeiten kann. Was danach kommt, weiss ich nicht.» Sie weiss nur, dass sie eines Tages erblinden wird. Sie hat eine ererbte Makuladegeneration. Davor fürchtet sie sich wirklich. Sie sei ein ausgesprochener Augenmensch. Sie liebe Farben und Licht, sonnige Tage. Wie sie mit einer Erblindung umgehen wird, will sie jetzt noch nicht wissen. Vor dem Tod schreke sie nicht zurück – «aber eine eindeutige Antwort habe ich nicht darauf».

«Ich freue mich am Hier und Heute, lebe nach dem Lustprinzip, arbeite gerne, freue mich über Kleinigkeiten – alles hat seine Zeit», stellt Heidi Maria Glössner mit grosser Gelassenheit fest.

■ ab

Heidi Maria Glössner

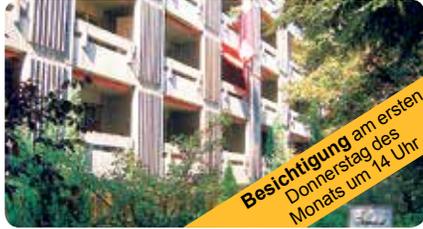
Geboren im Oktober 1943 in Deutschland. Aufgewachsen in der Ostschweiz bei einer Freundin ihrer Mutter. Matura an der Kantonschule St. Gallen. Schauspielausbildung in Zürich bei Ellen Widmann und Wolfgang Reichmann.

Seit den 60er-Jahren hat sie Theaterengagements im ganzen deutschsprachigen Raum. An den Stadttheatern Luzern und Bern war sie festes Ensemblemitglied. Sie spielt Shakespeare und Tschechow, Goethe und Schiller, auch moderne Autoren und viele andere grosse Rollen.

Heidi Maria Glössner hat schon seit den 80er-Jahren Engagements in nationalen und internationalen Filmen – von «Tatort» bis «Youth», von «Die Herbstzeitlosen» bis zur Fernsehserie «Tag und Nacht».



Bern



Besichtigung am ersten
Donnerstag des
Monats um 14 Uhr

Domicil Ahornweg

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



Besichtigung am dritten
Donnerstag im Monat
nach Voranmeldung

Domicil Alexandra

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



Besichtigung 26. Juni
um 15 Uhr nach
Voranmeldung

Domicil Baumgarten

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



Besichtigung
auf Anfrage

Domicil Egelmoos

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



Besichtigung
auf Anfrage

Domicil Hausmatte

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



Tag der offenen Tür
1. Juli von
14 bis 17 Uhr

Domicil Lentulus

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



Besichtigung am
letzten Freitag des
Monats um 14 Uhr

Domicil Mon Bijou

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



Besichtigung
auf Anfrage

Domicil Schöneegg

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



Besichtigung
16. Juni um 14 Uhr

Domicil Schwabgut

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



im Umbau
Wiedereröffnung
Anfang 2019

Domicil Spitalackerpark

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



Besichtigung am ersten
Donnerstag des Monats
um 14.30 Uhr

Domicil Steigerhubel

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



Besichtigung
auf Anfrage

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 Efenau
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

Fachtagung Demenz

«Auf-forderndes» Verhalten von Menschen mit Demenz

Das Verhalten von Menschen mit Demenz fordert uns. Wenn wir es als Aufforderung und Einladung verstehen und die Perspektiven wechseln, bieten sich neue ressourcenorientierte Ansätze an. An dieser Fachtagung werden Ursachen für aufforderndes Verhalten erläutert und verschiedene Interventionsmöglichkeiten vorgestellt.

Es erwarten Sie spannende Fachreferate, Workshops und ein Podiumsgespräch unter Fachexpertinnen und -experten.

Wir freuen uns auf Ihre Teilnahme.

Die Tagung findet statt:

Datum: Donnerstag, 15. Juni 2017

Zeit: 9.00–16.00 Uhr

Ort: Kirchgemeindehaus Bethlehem
Eymattstrasse 2b
3027 Bern

Anreise: Tram Nr. 8 Richtung Brünnen-Westside, Haltestelle Bethlehem Kirche

Kosten: CHF 150.– (inkl. Verpflegung) pro Person

Die Platzzahl ist beschränkt.

Anmeldung und weitere Infos:

www.domicilbern.ch/demenz,

Telefon 031 320 20 20 oder

E-Mail: **bildung@domicilbern.ch**

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

Sicherheit am PC und im Internet

Fühlen Sie sich an Ihrem PC unsicher – oder befürchten Sie, dass sich ein Virus oder sonst ein ungebetener «Gast» aus dem Internet auf Ihrem Computer einschleichen könnte? In unserem Kurs erhalten Sie wertvolle Informationen und konkrete Tipps zum Umgang mit E-Mails, Sozialen Netzwerken, E-Banking-Plattformen etc.

Datum: Dienstag, 16. Mai 2017
Zeit: 17 Uhr bis circa 20 Uhr
 (inkl. Fragerunde und Apéro)
Ort: Domicil Hausmatte, Dorfstrasse 1
 3032 Hinterkappelen

Von einem erfahrenen Dozenten lernen Sie, wie Sie Ihren PC vor Gefahren aus dem Netz schützen und worauf Sie beim Surfen in der virtuellen Welt achten sollten. Zudem zeigen wir Ihnen, wo und wie Sie sich künftig selbstständig über aktuelle Bedrohungen informieren können. Nach der abschliessenden Fragerunde bietet sich beim gemeinsamen Apéro die Gelegenheit zum Austausch mit den anderen Teilnehmenden.



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, 15. Mai 2017
Zeit: 17 Uhr bis circa 19 Uhr
 (inkl. Apéro)
Ort: Domicil Schöneegg
 Seftigenstrasse 111
 3007 Bern

Anmeldung: bis spätestens 27. April 2017
 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: 8.00–12.00/13.30–16.45 Uhr
Freitag: 8.00–12.00/13.30–16.00 Uhr

Domicil Infocenter

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

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

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, Marcel Rancetti, Céline Schoch.
Texte: Monika Bachmann, Angelika Boesch (ab), Esther Flückiger (ef). **Gestaltung:** Polyconsult AG, Bern. **Fotos:** Adrian Moser, Bildarchiv Domicil.
Druck: Mittelland Zeitungsdruck AG (AZ Print). **Mediendaten:** 235000 Exemplare. Erscheint dreimal jährlich. Die Inhalte der Domicil Zeitung dürfen nicht ohne schriftliche Genehmigung der Herausgeberin vervielfältigt oder verbreitet werden.

2x Reka-Checks im Wert von CHF 150.- zu gewinnen!

Unser Ziel: würdevoll, selbstbestimmt, aktiv	den ver- trauten ins Domicil mitnehmen	so bleiben – dank Bewe- gung & Be- schäftigung	Regisseur des Kultfilms Der 3. Mann (Vorname)	wichtig für ein gast- liches Heim	Alltagstrott durch Ab- wechslung auflockern	auch sie können Geschichten erzählen	
grossartig, im Film & auf der Bühne (Vornamen)				8			
Speise für Säuglinge (& verkleinert für Sportler)		Orkan im Wasserglas oder und Drang	Akz. der Munot- städter		6	mit WLAN den finni- schen See googeln	
			deutlich, nachdrück- lich, pointiert	manchmal sturmfrei? königliche Musiknote			
GGB-...-TVL wann sich mit Alternativen beschäftigen?		3	besser auf & vor als nach Viktoria und ihr			5	
				Ernst Nobs war ihr erster Bundesrat Abk.	9	Terror- organisation Bibi oder Moglis Bär	
an seiner Tafelrunde sass auch Parzival	1			Israels Minister- präsident I vor dem Emd		in einem Jazzkonzert am Klavier zu hören	
			4				
herrscht eine gute, fühlen sich alle wohl	wer A sagt, muss nicht immer sagen	ein Mann auf dem Mond – er war der erste I		dieser Zu- satz macht manches möglich kz.		Abk./kz. = Abkürzung	Akz. = Autokenn- zeichen
ist flexibel, individuell und wird gerühmt					2		I = Initialen

Rätselautor: Edy Hubacher

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



Finden Sie das richtige Lösungswort, und mit etwas Glück gewinnen Sie **Reka-Checks** im Wert von **CHF 150.-**.

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

**Einsende-
schluss:
31. Mai
2017**

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