Domicil

ALEXANDRA

Jahresprogramm

Veranstaltungen 2024

Unser Angebot

Restaurant Alexandra	4
Hausbesichtigungen	5
Tierische Besucher	6
Themenwochen	7
Swissair Kiosk	8
Kreative Alltagsgestaltung	9
Gedächtnistraining	10
Musiktreff	11
Lesungen & Vorträge	12
Ökumenischer Gottesdienst	13
Rundum versorgt	14
Turnen & Bewegen	15
Wellness	16
Tanznachmittag	17
Humorvisite	18
Konzerte	19
Kino Alexandra	20
Open Air Filmfestival	21
Saisonelle Anlässe im 2022	22
Genuss Abende	23
Ausflüge	24
Aktuelle Ereignisse	25
Weihnachtszeit	26
Offizielle Informationsanlässe	27
Aktuelles	28

Herzlich willkommen im Domicil Alexandra

Mitten in der grünen Elfenau liegt unser schönes und modernes Haus. Hier sorgen unsere Mitarbeitenden für eine menschliche und herzliche Atmosphäre, in der Sie sich wohlfühlen werden.

Ich freue mich, Ihnen das Jahresprogramm 2024 vorzustellen. Spannende Aktivitäten laden zum Entdecken und Ausprobieren ein. In der Themenwoche «Der Traum vom Fliegen» dreht sich alles um die Fliegerei. Besuchen Sie zum Beispiel einen Bildervortrag über die guten alten Zeiten der Swissair und erweitern Sie Ihren Horizont.

Für kulinarische Rundflüge ist auch dieses Jahr gesorgt. Passend zu den Jahreszeiten laden wir zu gemütlichen Genussabenden in unserem schönen Restaurant ein. Unser jährliches Open Air Filmfestival im September dürfen Sie nicht verpassen – ein Hauch von Hollywood liegt in der Luft.

Musikalische Höhenflüge erwarten Sie bei unserem vielfältigen Konzertprogramm. Begeben Sie sich auf eine klangvolle Reise durch das grüne Irland, das lebendige Italien oder in die Welt der klassischen Musik.

Nebst den wöchentlichen Angeboten bereichern Tanznachmittage, Wellness, Humorvisiten und tierische Besuche den Alltag im Domicil Alexandra.

Nun wünsche ich Ihnen viel Freude beim Entdecken des Jahresprogramms 2024.

Deborah Hänni
Verantwortliche Kultur und Alltag

Restaurant Alexandra

Ein Ort zum Geniessen und Verweilen

Unser Restaurant ist täglich sieben Tage in der Woche von 09.30 Uhr bis 13.30 Uhr und von 14.30 bis 18.30 Uhr für Sie geöffnet. Kommen Sie vorbei und erleben Sie das gemütliche Ambiente.

Zum Mittagessen haben Sie die Möglichkeit zwischen verschiedenen Menüvarianten auszuwählen. Für den kleinen Hunger zwischendurch bieten wir Ihnen eine frische und täglich wechselnde Auswahl an süssen und salzigen Snacks vom Buffet oder wählen Sie ganz nach Ihrem Geschmack eine Kleinigkeit à la carte aus unserer Karte.

Planen Sie einen privaten Anlass oder möchten Sie mit Ihrer Familie Geburtstag feiern? Wir unterstützen Sie dabei! Teilen Sie uns Ihr Anliegen mit: Wir beraten Sie gerne.

Unsere Mieterinnen und Mieter haben die Möglichkeit diverse Nahrungsmittel bei uns im Restaurant einzukaufen. Ebenso liefern wir auf Wunsch Produkte aus einem Supermarkt. Fragen Sie nach unserer Angebotsbroschüre.

Ihre Vorteile:
- Ausgewogene Mahlzeit
- Diverse Auswahlmöglichkeiten
- Begegnung und Kontakte
- Herrliche Gartenterrasse im Sommer
- Festliche Menüs und Catering auf Anfrage
- Einkaufsmöglichkeit vor Ort und Lieferservice für Mieter/innen

Das Gastronomieteam freut sich auf Ihren Besuch und nimmt Ihre Reservationen, Bestellungen, Anfragen und Anregungen gerne entgegen. Die direkte Nummer lautet 031 350 81 10

Restaurant Alexandra

Ein Ort zum Geniessen und Verweilen

- 18. Januar 2024
- 15. Februar 2024
- 21. März 2024
- 18. April 2024
- 16. Mai 2024
- 20. Juni 2024
- 18. Juli 2024
- 15. August 2024
- 19. September 2024
- 17. Oktober 2024
- 21. November 2024
- 12. Dezember 2024

Jeweils um 16.00 Uhr laden wir Sie herzlich zu einer Führung durch unser modernes Haus ein. An den oben aufgeführten Daten zeigt Ihnen Frau Susanne Hirsig, Leiterin Hotellerie, wie Sie im Alter selbstständig und gleichzeitig sicher wohnen können. Sie finden im Domicil Alexandra Komfort und ein gemütliches Zuhause.

Ihre Anmeldung nehmen wir gerne unter Telefon 031 350 81 11 entgegen.

Selbstverständlich erhalten Sie jederzeit Auskunft und Informationen beim Empfang im Haus Alexandraweg 22, 3006 Bern, 031 350 81 11 oder im Domicil Infocenter, Neuengass-Passage 3, 3011 Bern, 031 307 20 65.

Tierische Besucher

Das Erlebnis der besonderen Art

Dreimal im Jahr bekommen wir Besuch von therapeutischen Lamas. Die sanften Tiere werden im Rahmen einer tiergestützten Intervention durch erfahrende Betreuer begleitet.

- Mittwoch, 24. Januar 2024
- Mittwoch, 19. Juni 2024
- Freitag, 02. Oktober 2024

Jeweils von 14.30 – 16.30 Uhr.

Auch ein Besuch in unserem Garten lohnt sich. Hier leben vier Geissen im Freiluftgehege. Unsere Wohlfühl-Hündinnen Anouk und Chili sind oft im Haus anzutreffen und freuen sich auf eine Streicheleinheit.

Themenwochen

In eine andere Welt eintauchen

Auch dieses Jahr bieten wir Ihnen ein abwechslungsreiches Programm mit jeweils einem spannenden Motto.

- **«La Dolce Vita» vom 18. – 22. März 2024**
  Italien erleben und geniessen.

- **«Der Traum vom Fliegen» vom 10. – 14. Juni 2024**
  Eine Reise in die Welt der Fliegerei.

- **«Wellness & Gesundheit» vom 04. – 08. November 2024**
  Eine Woche zum Wohlfühlen und erholen.

Swissair Kiosk

Lust auf eine Erfrischung?

Unser fahrbarer Kiosk kommt in einem original Swissair Trolley daher und bietet Ihnen verschiedene Snacks und Getränke an.

Der Swissair Kiosk landet regelmässig auf allen Wohngruppen.

Nähere Informationen entnehmen Sie jeweils dem Monatsprogramm und den Flyern im Haus.

Die Stewardess freut sich auf ihre Bestellung.

Kreative Alltagsgestaltung

Es gibt vieles zu entdecken

Spielen Sie gerne Lotto? Dann ist der Spielnachmittag das Richtige für Sie. Vielleicht möchten Sie sich auch einmal an Pinsel und Farbe wagen. Oder geniessen Sie es, in einer gemütlichen Runde zu stricken?

Wir bieten regelmässig Spielrunden, Kreatives Gestalten, Backen und Handarbeiten an. Orientieren Sie sich jeweils auf dem aktuellen Monatsprogramm.

Jeden Dienstag um 09.30 Uhr trifft sich im Salon Jardin die Rüstgruppe, um Gemüse für die Küche zu rüsten.
Sind Sie dabei?

Gedächtnistraining

Gemeinsam den Alltag meistern

Um die eigenen kognitiven und geistigen Fähigkeiten zu verbessern, bieten wir Ihnen ein ganzheitliches Gedächtnistraining an. In den zwei Gruppen **«Silberfüchse»** und **«Weisch no?»** werden auf spielerische Weise die Wahrnehmung, Merkfähigkeit und Wortfindung aktiviert und gefördert. .

Jeden Mittwoch von 10.30 – 11.30 Uhr im Salon Jardin.

Sie sind herzlich willkommen, denn der Austausch mit anderen macht einfach Freude und ermöglicht neue Kontakte.

Musiktreff

«Wo man singt, da lass dich nieder…»

Gemeinsames Singen steigert das Wohlbefinden, stärkt die Abwehrkräfte und verbindet Menschen miteinander.

Der Musiktreff bietet Ihnen die Möglichkeit, selber zu musizieren, Lieder zu wünschen und dabei in Erinnerungen zu schwelgen.

Einmal im Monat von 15.00 – 16.00 Uhr im Salon Jardin.

Nähere Details finden Sie auf dem Monatsprogramm.

Lesungen & Vorträge

Den Blickwinkel erweitern

Tauchen Sie ein in spannende und humorvolle Geschichten, Fotopräsentationen und Vorträge im Salon Jardin.

Vergessen Sie dabei für einen Moment den Alltag.

- Freitag, 15. März 2024 um 15.00 Uhr
  Geschichten – Nachmittag

- Mittwoch, 10. April 2024 um 15.00 Uhr
  Vortrag «Hello Africa» mit Daniela Lüscher

- Montag, 10. Juni 2024 um 15.00 Uhr
  Vortrag «Die Welt der Fliegerei» mit Matthias Hänni

- Mittwoch, 21. August 2024 um 15.00 Uhr
  Geschichten – Nachmittag

- Dienstag, 31. Dezember 2024 um 14.30 Uhr
  Fotopräsentation «Das Jahr 2024 in Bildern»

Ökumenischer Gottesdienst

Zeit der Besinnung und Gemeinschaft

Jeweils am ersten Dienstag im Monat findet ein ökumenischer Gottesdienst statt. Dieser wird im Turnus von der katholischen Kirche Bruder Klaus und von der Petruskirche gestaltet.

Der Gottesdienst findet jeweils um **10.30 – 11.15 Uhr** im Salon Jardin statt.

- Freitag, 06. Januar 2024 / Dreikönigsfeier um 14.30 Uhr
- Dienstag, 06. Februar 2024
- Dienstag, 05. März 2024
- Dienstag, 02. April 2024
- Dienstag, 07. Mai 2024
- Dienstag, 04. Juni 2024
- Dienstag, 02. Juli 2024
- Dienstag, 06. August 2024
- Dienstag, 03. September 2024
- Dienstag, 01. Oktober 2024
- Dienstag, 05. November 2024
- Dienstag, 03. Dezember 2024

Auf Wunsch wird von der reformierten und der katholischen Kirche auch Seelsorge angeboten.

Rundum versorgt

Unsere Zusatzleistungen

Wünschen Sie eine podologische Behandlung oder planen Sie einen Coiffeur Besuch? Wir bieten Ihnen den Service direkt im Haus.

Sogar Dentalhygiene bieten wir durch Simply Smile an.

Bitte wenden Sie sich für Terminabsprachen und Informationen über Preise an die Rezeption im Eingangsbereich des Domicil Alexandra.

Turnen & Bewegen

«Wer rastet, der rostet!»

Erhalten Sie im Alltag neue Sicherheit und bringen Sie ihr Gleichgewicht in Schwung.

Jeden Freitag um **10.30 – 11.00 Uhr** findet das Turnen im Salon Jardin statt.

Sie möchten den Wind in den Haaren spüren? Dann laden wir Sie im Frühling und Herbst zu einer berauschenden Fahrt in der Rikscha ein.

- **25. – 27. Juni 2024**
- **24. – 26. September 2024**

Nähere Infos entnehmen sie dem jeweiligen Monatsprogramm.

Wellness

Erholung im Alltag

Ein ganzer Tag für Ihr Wohlbefinden. Gönnen Sie sich ein entspannendes Fussbad oder eine erfrischende Gesichtsmaske. Unser motiviertes Wellnessteam freut sich, Ihnen mit einer Rücken – oder Fussmassage etwas Gutes zu tun.

- Mittwoch, 21. Februar 2024
- Mittwoch, 22. Mai 2024
- Mittwoch, 06. November 2024

Jeweils am Nachmittag von **10.30 – 11.30 Uhr** im Salon Jardin.

Tanznachmittage

Weil es Spass macht!

Musik bewegt, weckt Erinnerungen und löst Emotionen aus. Bei unseren Tanznachmittagen nehmen wir Sie mit auf eine musikalische Reise durch das Jahr.

- Freitag, 22. März 2024
  «Bella Italia!» im Rahmen der Themenwoche

- Donnerstag, 13. Juni 2024
  «Fliege mit mir…» mit Therese und Urs Kälin

- Mittwoch, 14. August 2024
  «Wünsch dir was!» Musik ab Anlage

- Mittwoch, 16. Oktober 2024
  «Oktoberfest» mit Therese und Urs Kälin

Im Salon Jardin, jeweils von **15.00 – 16.00 Uhr**.

Humorvisite

Lachen ist die beste Medizin

Manchmal braucht es nur ein Augenzwinkern und Seifenblasen um einem Menschen eine Freude zu bereiten.

Mit Sack und Pack besucht Begegnungsclown Humolli die Wohngruppen und zaubert auch Ihnen ein Lächeln ins Gesicht. Seien auch Sie dabei, wenn getanzt, gelacht, musiziert und gesungen wird und vergessen Sie alles um sich herum.

- Freitag, 09. Februar 2024
- Freitag, 19. Juli 2024
- Freitag, 25. Oktober 2024

Von **14.30 – 16.30 Uhr** auf allen Wohngruppen

Konzerte

Melodien zum träumen

Erleben Sie unser vielfältiges Konzertprogramm und lassen Sie sich in die Welt der Musik entführen.

- Mittwoch, 03. Januar 2024, 15.00 – 16.00 Uhr
  Neujahrskonzert mit der Pianistin Silvia Harnisch

- Freitag, 25. März 2024, 15.00 – 16.00 Uhr
  Frühlingskonzert mit dem Duo Amoroso

- Mittwoch, 12. Mai 2024, 15.00 – 16.00 Uhr
  Konzert zum Muttertag mit Pianist Nicolas de Reynold

- Mittwoch, 15. Mai 2024, 15.00 – 16.00 Uhr
  Irisches Konzert mit der Gruppe Hunichordeon

- Dienstag, 01. November 2024, 15.00 – 16.00 Uhr
  «Oldies but Goldies!» Konzert mit den Sparrow Brothers

Alle Konzerte finden im Salon Jardin statt. Sind Sie dabei?

Kino Alexandra

Für alle ist etwas dabei

- Mittwoch, 14. Februar 2024, 14.30 Uhr
  Kino am Nachmittag

- Dienstag, 16. April 2024, 18.30 Uhr
  Kino am Abend

- Mittwoch, 09. Oktober 2024, 14.30 Uhr
  Kino am Nachmittag

- Dienstag, 19. November 2024, 14.30 Uhr
  Kino am Abend

- Mittwoch, 04. Dezember 2024, 14.30 Uhr
  Weihnachtskino am Nachmittag

Alle Vorstellungen finden im Salon Jardin statt. Die jeweiligen Filmtitel entnehmen Sie dem Monatsprogramm und auf den Flyern im Haus.

Open Air Filmfestival

Das besondere Highlight im Garten…

Wir freuen uns, Sie in unserem schönen Garten mit stimmungsvollem Ambiente, feinen Snacks und spannenden Filmen zu begrüssen.

Für jeden Geschmack ist etwas dabei. Erleben Sie einen gemütlichen Abend in guter Gesellschaft.

- Dienstag, 10. September 2024

- Mittwoch, 11. September 2024

- Donnerstag, 12. September 2024

Türöffnung ab 19.00 Uhr und
Filmstart um 20.00 Uhr.
Sie sind herzlich willkommen!

Traditionelle Anlässe im 2024

Ob Winter, Frühling, Sommer oder Herbst –
bei uns läuft immer etwas.

Raclette Abend mit dem Ländler Trio Bühler/Greber
Donnerstag, 15. Februar 2024
ab 18.00 Uhr

Tag der Nachbarschaft
Freitag, 31. Mai 2024
ab 15.00 Uhr

1. August – Mittagessen
Donnerstag, 01. August 2024
um 12.00 Uhr

Wild Abend
Donnerstag, 24. Oktober 2024
um 18.00 Uhr

Nähere Angaben zu den Veranstaltungen finden Sie auf dem Monatsprogramm sowie auf den Flyern im Haus.

Genuss Abende

Zusammen fein essen

Eine tolle Gelegenheit, neue Kontakte zu schliessen. Geniessen Sie einen gemütlichen Abend in unserem Restaurant oder auf der schönen Gartenterrasse mit einem stimmigen Ambiente.

- Mittwoch, 20. März 2024
  Pizza Abend mit Wohngruppe Grün und Haus 24

- Donnerstag, 21. März 2024
  Pizza Abend mit Wohngruppe Orange und Blau

- Dienstag, 16. Juli 2024
  Grillieren im Garten mit Wohngruppe Grün

- Mittwoch, 17. Juli 2024
  Grillieren im Garten mit der Wohngruppe Orange und Blau

- Donnerstag, 18. Juli 2024
  Grillieren im Garten mit den Mieter*innen von Haus 24

Alle Anlässe finden um 18.00 Uhr im Restaurant statt. Bei schlechter Witterung wird das Grillieren um eine Woche verschoben.

Wir weisen darauf hin, dass diese Anlässe nur für interne Bewohner*innen und Mieter*innen zugänglich sind.

Ausflüge

Der Tapetenwechsel im Alltag

Über das Jahr verteilt finden abwechslungsreiche Ausflüge in kleineren Gruppen statt.

Mittagessen auf dem Gurten
- Dienstag, 30. April 2024
- Dienstag, 14. Mai 2024

Zvieri am Flughafen Belp
- Dienstag, 11. Juni 2024

Erlebnis Tierpark Dählhölzli
- Dienstag, 20. August 2024
- Dienstag, 03. September 2024

Auch Rollstuhlfahrer haben die Möglichkeit mitzukommen. Die genauen Angaben entnehmen Sie dem Flyer auf den Wohngruppen.

Aktuelle Ereignisse

Am Weltgeschehen teilhaben

Im Salon Jardin können Sie live dabei sein wenn besondere Ereignisse wie Sportevents, Bundesratswahlen oder sonstige traditionelle und zeitgemässe Anlässe im Fernsehen übertragen werden.

Auf unserer Grossleinwand ist dies immer ein ganz spezielles Erlebnis.

Nähere Informationen finden Sie jeweils auf dem detaillierten Monatsprogramm.

Weihnachtszeit

Staunen und geniessen…

Im Domicil Alexandra legen wir Wert auf eine besinnliche und abwechslungsreiche Weihnachtszeit. Sei dies mit dem gemeinsamen Backen, singen oder Geschichten hören. Die Sonntage zelebrieren wir jeweils mit einem stimmungsvollen Adventsanlass im Salon Jardin.

Besondere Anlässe im Dezember:

- Dienstag, 10. Dezember 2024, 15.00 – 16.00 Uhr
  Marimba Konzert mit dem Duo Mallet

- Dienstag, 17. Dezember 2024 um 17.00 Uhr
  Erste Weihnachtsfeier im Domicil Alexandra

- Mittwoch, 18. Dezember 2024 um 17.00 Uhr
  Zweite Weihnachtsfeier im Domicil Alexandra

Entdecken Sie auf dem Dezemberprogramm weitere adventliche Veranstaltungen.

Offizielle Informationsanlässe

Ihre Anliegen liegen uns am Herzen

Im Sinne der Kontaktpflege ist es uns als Geschäftsleitung wichtig, im Rahmen eines Apéros als Ansprechpersonen direkt für Sie da zu sein. Wir freuen uns auf die Begegnung mit Ihnen in unserem schönen Garten oder im Salon Jardin.

Es folgt eine Einladung mit separatem Flyer.

- Dienstag, 07. Mai 2024, 18.00 Uhr
  Informationsabend mit Apéro
  für die Angehörigen der Kunden am Alexandraweg 22

- Dienstag, 04. Juni 2024, 18.00 Uhr
  Informationsabend mit Apéro
  für alle Mieterinnen und Mieter am Alexandraweg 24

- Dienstag, 19. November 2024, 18.00 Uhr
  Informationsabend mit Apéro
  für die Angehörigen der Kunden am Alexandraweg 22

Domicil
ALEXANDRA

Aktuelles zu

- Anlässen im Domicil Alexandra
- oder zu «Leben und Wohnen im Alter»

erhalten Sie beim Empfang oder entnehmen Sie dem aktuellen Monatsprogramm, welches auch auf unserer Homepage aufgeschaltet ist.

Domicil Alexandra
Alexandraweg 22
3006 Bern

031 350 81 11
www.alexandra.domicilbern.ch

Gerne beraten wir Sie auch im Domicil Infocenter und beantworten ihnen Fragen zum Wohnen und Leben im Alter. Sie finden uns im

Domicil Infocenter
Neuengass-Passage 3
3011 Bern

031 307 20 65
www.infocenter.domicilbern.ch