

Die
erste
Zeitung
für

WOHNEN UND LEBEN IM ALTER

Fokus

Seite 2

Fit für das digitale Zeitalter

Interview mit Hans Rudolf Schelling über On- und Offliner



Wohlbefinden
Apps, die das
Leben viel-
fältiger und
bunter machen

Seite 7



Menschen
Computer und
iPad erleichtern
Erich Kobel das
Leben

Seite 8



Lebensart
Judith Stamm, 82,
einst Politikerin,
heute Redaktorin
bei seniorweb

Seite 10



Esther Flückiger
Direktorin Marketing und
Kommunikation
Mitglied der Direktion

Liebe Leserin Lieber Leser

Sechzig Prozent der 70- bis 74-jährigen Seniorinnen und Senioren sind täglich oder mehrmals wöchentlich online. Sie nutzen bereits heute die Vorteile, welche das digitale Zeitalter bietet: z.B. Kontakte pflegen, sich austauschen, Hilfe und Beratung erhalten, mit Verwandten in Übersee skypen und vieles mehr. Vernetzt sein hilft, den Alltag im Alter lebensfreundlicher und selbstbestimmter zu gestalten. Davon spricht auch die eben erschienene Studie «Digitale Senioren» (Seiten 2–4). Domicil ist für das digitale Zeitalter bestens gerüstet. WLAN-Anschlüsse in praktisch allen unseren Häusern sind eine Selbstverständlichkeit. Zudem ermöglichen wir mit Kursen für iPads die Möglichkeit, auch im Alter in die digitale Welt einzusteigen. Die digitale Vernetzung kann zudem ein Tor nach draussen öffnen. Domicil plant deshalb virtuelle Zugänge für Bewohnerinnen und Bewohner, wo man sich in diese Welt wagen kann, Dienstleistungen bekommt und viel entdecken und lernen kann – auch im Alter (Seite 5).

Fit für das digitale Zeitalter

Mehr als die Hälfte aller Senioren und Seniorinnen über 65 ist heute online. Was ist mit den Offlinern? Ein Gespräch mit Hans Rudolf Schelling*.

Domicil, Angelika Boesch: **Gehen wir dem Zeitalter der** **Pflegeroboter entgegen?**

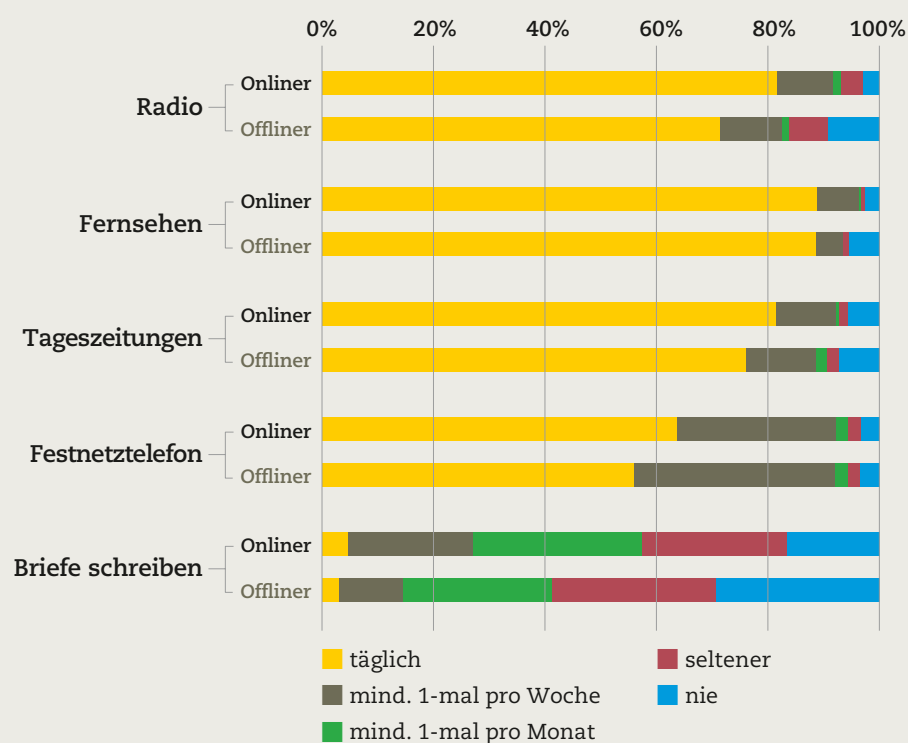
Hans Rudolf Schelling: Wenn man sich darunter menschenähnliche Roboter vorstellt, die Pflegende ersetzen, sicher nicht. Aber es gibt natürlich bereits heute digitale Hilfsmittel, die den Alltag erleichtern. Gerade immobilen alten Menschen ermöglichen sie ein besseres Leben und tragen dazu bei, dass diese länger selbstständig, gesund und mobil zu Hause bleiben können.

Konkrete Beispiele?

Ich denke da vor allem an Menschen, die allein zu Hause leben. Es gibt virtuelle Trainingsprogramme für den Bewegungsapparat oder den Kopf – Gehirnjogging, oder um alltagsnahe Kompetenzen zu schulen. Vernetzungsangebote bieten schnelle Hilfe und individuelle Beratung. Neue Optionen sind unter anderem intelligente Rollatoren, die den Weg, z.B. zur Toilette, selber finden, oder mit GPS ausgestattete Rollstühle. Nicht zu un-

Mediennutzung der Onliner und Offliner ab 65 Jahren

Mit der hier beobachteten Ähnlichkeit beider Gruppen (On-/Offliner) bestätigt sich, dass neue Medien die alten nicht unbedingt obsolet machen, sondern ergänzen, auch wenn sie auf den ersten Blick ähnliche Bedürfnisse erfüllen.



terschätzen sind auch digital gesteuerte Haushaltgeräte, wie z.B. elektronische Ausschaltfunktionen beim Kochherd und Bügeleisen oder in der Höhe verstellbare Küchen- und Badeeinrichtungen. AAL-Programme (Active and Assisted Living) sollen künftig Produkte und Dienstleistungen anbieten, die speziell auf die Bedürfnisse älterer Menschen abgestimmt sind.

Werden Offliner da nicht ausgeschlossen?

Offliner, also Menschen ohne digitale Vernetzung, welches Alter sie auch immer haben, sind bereits heute benachteiligt. Die Wohnungssuche ist nur ein Beispiel. Allerdings sind nur etwa 20% der älteren Offliner der Meinung, dass sie ohne Internetzugang nicht mehr mitreden könnten; noch weniger fühlen sich deshalb ausgeschlossen. Die Onliner verspüren die Gefahr des Ausschlusses – für den Fall, dass sie das für sie zum Alltag gewordene Internet nicht mehr nutzen könnten – weit häufiger. Für die Nichtnutzung digitaler Angebote gaben in der Studie Digitale Senioren** 70% der Offliner an, dass es ihnen zu kompliziert ist, 64% haben Sicherheitsbedenken, für 63% ist der Einstieg ein zu hoher Aufwand und mit Kosten verbunden. 15% wären aber bereit online zu gehen, wenn das Internet altersgerechter wäre und sie Unterstützung hätten.

Wer bietet Unterstützung?

Laut unserer Studie stehen an erster Stelle die Kinder, die Enkel, dann folgen der Fachhandel, Bekannte und Verwandte. Altersorganisationen wie z.B. Pro Senectute und Seniorweb bieten Kurse und Workshops an.

Sind Onliner im Vormarsch?

Die Zahl der vernetzten älteren Menschen steigt ständig, das zeigt ein Vergleich zur Nutzung vor fünf Jahren. Rund 65% der 65- bis 69-Jährigen nutzen täglich oder mehrmals wöchentlich das Internet. Bei den 70- bis 74-Jährigen sind es rund 60%, bei den 75- bis 79-Jährigen über 40, ab 85 Jahren sind es dann noch knapp 5%.

*Hans Rudolf Schelling, 55

Studium der Psychologie, lic. phil. Seit 2003 Geschäftsführer des Zentrums für Gerontologie der Universität Zürich. Publikationen u.a. zu Sehbehinderungen im Alter, Demenz, Leben im Altersheim, Alltag alter Menschen usw.

2010 verfasste er, zusammen mit Alexander Seifert, im Auftrag der Pro Senectute und der Universität Zürich, eine Studie zur Internet-Nutzung im Alter. Letztes Jahr erschien die Folgestudie: Digitale Senioren**. Nutzung von Informations- und Kommunikationstechnologien durch Menschen ab 65 Jahren in der Schweiz im Jahr 2015. 105 Seiten, mit zahlreichen Tabellen und dem Originalfragebogen.

Das Heft ist kostenlos (Porto wird berechnet) zu beziehen bei: Pro Senectute Schweiz, Lavaterstrasse 60 / Postfach, 8027 Zürich, oder kann kostenlos heruntergeladen werden unter **prosenectute.ch** – Angebote, Studien.



Empfohlene Links von Hans Rudolf Schelling

- Zentrum für Gerontologie der Universität Zürich: **zfg.uzh.ch**, und Blog: **gerontologieblog.ch**
- Hochschule Luzern, Projekte u.a. Wohnen im Alter: **ihomelab.ch**
- Berner Fachhochschule, Institut Alter: **alter.bfh.ch**



Verdrängen digitale Angebote traditionelle Dienstleistungen?

Ja, sicher, z.B. beim E-Banking. Ein- oder Auszahlungen am Schalter kosten happige Gebühren – E-Banking ist meist gratis. Billettautomaten haben längst überall Einzug gehalten. Fahrplan- und Telefonauskünfte wird es zukunftsnahe nur noch online geben. Auch Einkaufsgewohnheiten verändern sich durch Online-Shopping. Wie die Studie aber festhält, verdrängen neue Medien nicht unbedingt die alten.

Was ist für ältere und alte Menschen das Positive am digitalen Zeitalter?

Die Teilhabe am Leben. Ein längeres, selbständiges Leben. Kontakte aufrechtzuerhalten. Sich austauschen zu können. Mit Verwandten in Übersee zu skypen. Medizinische Hilfe und Beratung sofort zu erhalten. Virtueller

Zugang zu Kunst, Musik und Literatur. Eigentlich können ältere und alte Menschen fast nur profitieren vom digitalen Zeitalter.



Wie die Studie aber festhält, verdrängen neue Medien nicht unbedingt die alten.

Nützliche und vergnügliche Lesezeichen

Es gibt x-tausend Möglichkeiten, sich am Computer im Netz zu tummeln.

Eine winzig kleine (willkürliche) Auswahl. Apps für Handys und Tablets: siehe Seite 7

A

Alter

Interaktive Webplattform: seniorweb.ch

Vereinigung aktiver Senioren: vasos.ch

«und» ermöglicht den Dialog aktiv:

generationentandem.ch

Sport und Bewegung, Beratung und Information: prosenectute.ch

Plattform für Internet-Wissen, Kommunikation: bernetblog.ch

Ausstellung «Dialog mit der Zeit»,

bis 10. Juli 2016: mfk.ch

B

Bildung

Gehirnjogging: neuronation.com

C

Computer

Kurse für Senioren: seniorweb.ch,

prosenectute.ch

D

Dialekte

Schweizerdeutsches Wörterbuch:

idiotikon.ch

E

Essen und Trinken

Typische Schweizer Rezepte:

myswitzerland.com

Chez Grand Maman. Altes Küchenwissen:

grosi.net

F

Fussball

Schweizerischer Fussballverband: football.ch

G

Gesundheit und Fitness

Gesundheitsförderung für ältere Menschen:

gesundheitsfoerderung.ch

Gesundheitsinfos: e-health-suisse.ch

H

Hilfsaktionen

Wo Senioren und Seniorinnen gebraucht werden: caritas.ch

I/J

Jassen

Jassen lernen:

bluewin.ch/jassen-lernen

K

Kreuzfahrten

Fluss- und Meer-Kreuzfahrten

weltweit: kreuzfahrten.travel.ch

L

Lieder und Musik

Die Schweizer Kinderliedersammlung:

falleri.ch

Konzerte der Berliner Philharmoniker,

live und Archivaufnahmen:

digitalconcerthall.com

M

Mode

Kleider und Schuhe online kaufen,

Hinweise für Senioren: zapmeta.ch

N

Nachrichten/News

Das etwas andere, topaktuelle

Nachrichtenportal: watson.ch

O

Obst

Schweizer Apfelsorten und Rezepte:

swissfruit.ch

P

Politik

Die Bundesversammlung, das Parlament,

Abstimmungen: parlament.ch

Q

Quellen

Der Vier-Quellen-Weg im Gotthard-

massiv: vier-quellen-weg.ch

R

Radio

Ihre Lieblingsradiosender

in der Schweiz hören:

schweizerradiosender.ch

S

Soziale Netzwerke

Für Silversurfer: euroweb.de

Suchen – Suchmaschinen

Personen, Daten, Begriffe, Karten: google.ch,

bing.com Lexikon: wikipedia.org

T

Telefonbuch

Festnetzanschlüsse in der ganzen Schweiz

suchen: search.ch

TV

Online-Fernsehen und verpasste Sendungen:

sendungsverpasst.de

U

Unterhaltung

Videofilme: youtube.com

V

Verkehr

Fahrpläne ganze Schweiz, auch Busse,

Bergbahnen: sbb.ch

Tageskarten Schweiz:

tageskarte-gemeinde.ch

W

Wetter

Wetter in Bern: meteotest.ch, Wetter

in der Schweiz: srf.ch/meteo

Wohnen im Alter

Internetplattform Domicil: domicilbern.ch

X

Xantippe

Götter- und Sagengestalten:

sagengestalten.de, wikipedia.org

Y

Yin und Yang

Chinesische Philosophie, Sammlung

von Bildern: wikimedia.org

Z

Zügeln

Umzüge und Räumungen, Angebote:

umzug-offerten.ch

Die Zukunft hat bereits begonnen

Domicil ist für das digitale Zeitalter bestens gerüstet – nicht nur für vernetzte Senioren und Seniorinnen, sondern auch für den Pflegebereich.

«Dass bei uns Computer zwischenmenschliche und persönliche Beziehungen ersetzen ist heute nicht denkbar», betont Peter Hostettler, Direktor Infrastruktur und Mitglied der Direktion Domicil. Diese Feststellung ist ihm wichtig, bevor er auf vorhandene und geplante digitale Projekte eingeht. «Computer sind da, um ein selbstbestimmtes Leben und den pflegerischen Alltag zu meistern», setzt er nach.

Was es bereits gibt ...

Domicil bietet Bewohnern und Bewohnerinnen bereits jetzt in (fast) allen ihren Häusern einen WLAN-Anschluss. Damit können elektronische Geräte wie Computer, das Internet oder auch internetunterstütztes Fernsehen genutzt werden. Zudem ermöglicht Domicil mit Kursen, z.B. für Tablets, die

Möglichkeit, auch im Alter noch in die digitale Welt einzusteigen. Für viele Senioren und Seniorinnen öffnet sie ein Tor zur Welt.

Im Pflegebereich dokumentieren Pflegendе am Computer Arbeitsabläufe, Pflegeeinsätze, Krankengeschichten, Medikamentenabgabe usw. Bei einem evtl. nötigen Spitaleintritt oder einem Umzug in eine andere Einrichtung sind diese Daten sofort abrufbar und können lebenswichtig sein. Die Schulung der Mitarbeitenden, Datenschutz und Sicherheit werden im externen und internen Bereich grossgeschrieben. Dafür sorgen Spezialisten.

Die Welt von Domicil wird mit einem attraktiven Internetportal erschlossen. Hier finden sich alle Standorte, Pflege-, Wohn- und Beratungsangebote, Adressen, Publikationen, Kurse und Veranstaltungen sowie Berufs- und Ausbildungsangebote, die Philosophie von Domicil, Finanzierungsmöglichkeiten und vieles mehr.

... und was noch kommen soll

Zusammen mit innovativen Fachleuten und einer Hochschule hat Peter Hostettler verschiedene Projekte in Angriff genommen. Diese sollen in erster Linie helfen, betagten Menschen Begegnungsmöglichkeiten und ein selbstbestimmtes Leben zu ermöglichen. So soll



Empfohlene Links von Peter Hostettler:

- **domicilbern.ch**, Domicil Internetportal
- **prosenectute.ch**, Fach- und Dienstleistungsorganisation für das Alter in der Schweiz
- **seniorweb.ch**, Internetplattform 50+
- **ihomelab.ch**, Denkfabrik für das Alter
- **gdi.ch**, Gottlieb Duttweiler Institut



Computer sind da, um ein selbstbestimmtes Leben und den pflegerischen Alltag zu meistern.

beispielsweise ein Internetportal über eine App Zugang zu Dienstleistungen bieten, im Sinne einer aktiven assistierten Lebensführung. Abrufbar auf Smartphones, Tablets und Computern, zugänglich auch für Angehörige.

Peter Hostettler ist überzeugt, dass das digitale Zeitalter enorm viele Hilfen bietet für ein unabhängiges und selbstbestimmtes Leben im Alter. Die Zukunft hat bei Domicil bereits begonnen. ■ ab

Tag der offenen Tür



Domicil Schöneegg, Bern

Ehrwürdige Mauern, frisch renoviert

Vor 143 Jahren wurde das prachtvolle Gebäude des heutigen Domicil Schöneegg erbaut. Und während vierzehn Monaten wurde der Ostflügel unter Berücksichtigung des Denkmalschutzes sorgfältig renoviert.

Die letzten Bauarbeiten sind inzwischen abgeschlossen, und die Kundinnen und Kunden durften die neuen Räumlichkeiten beziehen. Nun wird das im frischen Glanz erstrahlende Haus eingeweiht und der Öffentlichkeit vorgestellt. Der Tag der offenen Tür findet am 30. April 2016 von 11 bis 16 Uhr statt.

Nutzen Sie die Möglichkeit und sehen Sie sich im prächtigen Ostflügel um. Gerne führen wir Sie stündlich um 11.15, 13.15, 14.15 und 15.15 Uhr durch das Haus. Zudem erwarten Sie vielseitige Unterhaltung und kulinarische Köstlichkeiten. Wir freuen uns auf Ihren Besuch!

Kontakt:

Domicil Schöneegg
Seftigenstrasse 111
3007 Bern

Tel. 031 370 95 00

www.schoenegg.domicilbern.ch

**Feierliche
Neueröffnung**
30. April 2016
von 11 Uhr bis
16 Uhr

Moderne, komfortable Alterswohnungen zu vermieten



Domicil Alexandra, Bern

2-Zimmer-Wohnungen mit Terrasse

Schönes Wohnhaus

Sie sind aktiv und selbstständig und wünschen sich ein ideales Wohnangebot für ältere Menschen? In der Elfenau bieten wir Ihnen an bester Lage helle Wohnungen mit grosszügigen Räumen, modernem Ausbaustandard und gehobenem Wohnkomfort.

Wohnen Plus

Sie leben unabhängig und geniessen in einem sicheren Zuhause grosse Handlungsfreiheit und zuvorkommende Serviceleistungen. Im Bedarfsfall dürfen Sie rund um die Uhr auf professionelle Unterstützung vertrauen.

Interessiert?

Wir beraten Sie gerne in einem persönlichen Gespräch und zeigen Ihnen die Räumlichkeiten bei einer Hausbesichtigung.

Kontakt:

Domicil Alexandra, Alexandraweg 22, 3006 Bern

Tel. 031 350 81 11, www.alexandra.domicilbern.ch

Apps fürs Wohlbefinden

Domicil lud zum ersten iPad-Kurs in den Lindengarten in Stettlen ein. Über 20 Frauen und Männer nahmen daran teil.

«Sie haben einen Rolls-Royce und wollen doch nicht nur hupen können damit.» Mit diesen Worten animierte Daniela Obradovic, die Leiterin des iPad-Kurses, die vielen Teilnehmenden, das Beste aus dem Tablet herauszuholen. Schritt für Schritt zeigte sie den Einsteigerinnen die vielen Möglichkeiten, das Gerät sinnvoll zu nutzen.

Daniela Obradovic erklärte Begriffe wie App, iCloud, Apple ID, führte vor, wie Internet, Mail, SMS, Kalender und Notizen zu bedienen sind, was man mit der Kamera machen und wie man Fotos verwalten kann usw. Auch Fragen zur Datensicherheit und zum Unterschied zwischen Apple- und Android-Geräten wurden beantwortet. An den zahlreichen Teilnehmenden dieses kostenlosen ersten iPad-Kurses von Domicil liegt es nun, die vielen Tipps und Tricks umzusetzen und mit ihrem Rolls-Royce nicht nur zu hupen. ■ *ab*



Daniela Obradovic (rechts) ist selbstständige IT-Coach – dobra.ch, und arbeitet u.a. für seniorweb.ch als Kursleiterin.

Apps, um das Leben vielfältiger und entspannter zu machen, für iPhone/iPad und Android-Geräte zum Herunterladen. Zum grössten Teil kostenlos. Eine kleine Auswahl fürs Wohlbefinden:



App Store, Mac



Google play Apps, Android



Health, für Gesundheits- und Fitness-Daten.

Hier kann auch ein Notfallpass deponiert werden



My Fitness Pal. Kalorien- und Schrittzähler



Life Style Coach



I STYLE MYSELF. Your instant wardrobe stylist



SBB Mobile. Billette, Fahrpläne usw.



Schweizer Fernsehen



youtube. Videos, Filme



local.ch, Wer, Was Wo? u.a. Telefonbuch der Schweiz



Landi. Wetter in der Schweiz



Digital Concert Hall der Berliner Philharmoniker



kindle. Bücher, e-books, Zeitungen, Zeitschriften usw.



Museen und Ausstellungen in der Schweiz



Aloba Jass



Fotos archivieren, bearbeiten, versenden, Sammelordner anlegen



Die Chefkoch-App

Von der Wandtafel zum iPad

Erich Kobel war ein engagierter Informatiklehrer. Ein Zeckenbiss hat sein Leben durchgeschüttelt. Heute helfen ihm seine Computerkenntnisse.

Es war 1999. Erich Kobel war gerade mal 60. Monatelang schwebte er in Lebensgefahr. Er überlebte. Der Preis: Er sitzt seit dem verhängnisvollen Zeckenbiss im Rollstuhl.

Seit mehr als 50 Jahren ist er mit Veronika Kobel-Läderach, ehemals Lehrerin, verheiratet. Gemeinsam haben sie drei Söhne. Seine Frau war ihm zeitlebens eine grosse Stütze. Nach 1999 war Erich Kobel erst recht auf ihre Hilfe angewiesen. 2013 wurde bei Veronika Kobel eine Demenzerkrankung diagnostiziert. Es war nicht mehr möglich, im gemeinsam geplanten und gebauten Haus zu bleiben. Sie zogen in eine bequeme und schöne Wohnung im Domicil Selve-Park in Thun – in den 6. Stock, mit traumhafter Aussicht. Das Glück des gemeinsamen neuen Lebens dauerte nicht lange. Die fortschreitende Erkrankung von Veronika Kobel machte es nötig, dass sie dieses Jahr in das Kompetenzzentrum Demenz Oberried in Belp umziehen musste.

«Gott sei Dank kann ich noch Autofahren», sagt Erich Kobel, «so kann ich sie immer besuchen.» Erich Kobel bleibt trotz der schweren Schicksalsschläge optimistisch. Er jammert nicht und möchte dann auch das Thema wechseln. Von Erfreulichem erzählen.

Abschied von der Wandtafel

Erich Kobel, der gebürtige Emmentaler aus Huttwil, zog schon früh von

zu Hause aus. Mit Gelegenheitsarbeiten auf dem Bau verdiente er sich die Primarlehrerausbildung. Der Frontalunterricht – der Lehrer an der Wandtafel und davor die Kinder, die es über sich ergehen liessen – behagte ihm nicht. 1967 wurde er Berufsschullehrer und verabschiedete sich endgültig von der Wandtafel. Bereits 1968 schaffte er eine Videokamera an. Damit dokumentierte er z.B. Arbeitsabläufe seiner Schüler und wertete sie mit ihnen aus. Auch ein Dia- und ein Hellraumprojektor und eine Moltonwand waren im Einsatz. Er gab auch Kurse für Rechenschieber – sozusagen der Computervorgänger. Das gefiel dem Frontalunterricht-Gegner.

Die Gunst der Stunde

Als Ende der 70er-Jahre das digitale Zeitalter anbrach, nutzte er die Gunst der Stunde und absolvierte an der Uni Bern das Grundstudium Informatik. Jetzt war Erich Kobel in seinem Element. «Zuerst hatten wir nur einen einzigen Computer für die ganze Klasse», stellt er lachend fest. «Es hat Spass gemacht, mit der Klasse kleine Programme zu schreiben und anzuwenden. Die Geräte waren riesengross, dafür hatten sie kaum Platz für Daten. Meine Schüler lernten das wenige, das ihnen ein Commodore bot, auszunutzen und als Arbeitsinstrument einzusetzen.» Eine ganz neue Welt sei da aufgegangen, betont er. Er war ein engagierter Informatiklehrer. Auch heute noch staunt er über die Jungen, für die eine digitale



«Der Computer ist für mich heute ein Arbeitsinstrument, das mir das Leben erleichtert»

Welt kein Problem ist. «Sie gehen spielerisch damit um, unverkrampft, davon können wir Alten nur lernen.» Erich Kobel hat in seinen Berufsjahren die ganze rasante Entwicklung miterlebt – vom Rechenschieber bis zum volltauglichen Computer. «Aber», so Erich Kobel, «auch die besten Hilfsmittel ersetzen den Lehrer nicht.»

Der Computer als Arbeitsinstrument

«Heute», sagt Erich Kobel, «bin ich nur noch Anwender. Ich muss nicht mehr wissen, wie das System läuft.» Manchmal würde es ihn zwar noch locken, in den Computer zu schauen, aber das könne er gar nicht mehr. «Die letzten 17 Jahre der Entwicklung habe ich verpasst», stellt er ein wenig wehmütig fest. Geblieben ist ihm der unverkrampfte Zugang. «Der Computer ist für mich heute ein Arbeitsinstrument, das mir das Leben erleichtert», betont er. Seine Wohnung im Selvepark ist digital voll aufgerüstet – ein PC Asus, ein Smartphone, verschiedene kleine und grosse iPads, TV mit Internetanschluss, iCloud und selbstverständlich ein WLAN-Anschluss, der im ganzen Selvepark eine Selbstverständlichkeit ist. «Wenn ich viel Geld hätte», sagt

er schmunzelnd, «würde ich mir auch noch den besten Mac anschaffen.» Nur die sozialen Netzwerke wie Facebook oder Twitter interessieren ihn nicht.

Angewandte Computerkenntnisse

«Die digitalen Geräte erleichtern mir den Alltag im Rollstuhl», betont Erich Kobel. Kleider, Schuhe, Informatikartikel kauft er online. Er brauche kein mehrbändiges Lexikon und keine Telefonbücher mehr, auch Nachrichten und Informationen könne er sich im Internet beschaffen. Geldgeschäfte erledigt er mit e-banking – «damit habe ich jederzeit Zugang zu den Konten und Kostenkontrolle». Viel Bargeld

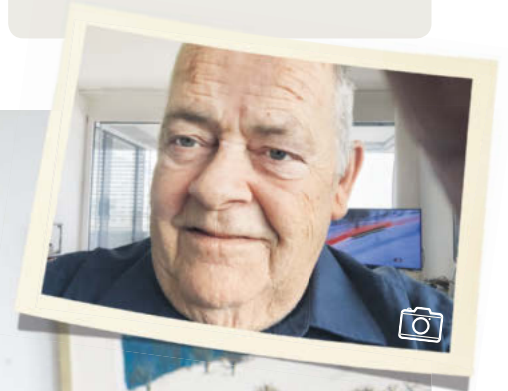
brauche er auch nicht mehr, da er mit dem Handy bezahle. Auf dem Handy hat er auch seinen Notfallpass. Krankenkassenabrechnungen erledigt er elektronisch. Er müsse nicht mehr in einer Warteschlange stehen, um ein Billett oder einen Eintritt oder eine Reise zu buchen, das alles mache er online. «Früher hat mich Fussball nicht sonderlich interessiert», erzählt Erich Kobel, «heute aber macht es mir Spass, einen Match im Internet anzuschauen.»

Erich Kobel hat trotz happiger Schicksalsschläge seinen Lebensmut und seine Entdeckerfreude bewahrt. Sein Weg von der Wandtafel zum iPad ist beeindruckend. ■ ab



Empfohlene Links von Erich Kobel

- **Google.ch**, Suchmaschine
- **wikipedia.org**, Internet-Lexikon
- **search.ch**, Telefonbuch der Schweiz
- **bluewin.ch**, Beispiel für Internetzugang
- **watson.ch**, Beispiel für Nachrichtenportal
- **postfinance.ch**, Beispiel für e-banking
- **fussballgucken.info**, Fussball live oder im Nachhinein



Erich Kobel: Pionier des digitalen Zeitalters

Leben ist in Bewegung sein



Judith Stamm (links) als Präsidentin der Eidgenössischen Kommission für Frauenfragen. Foto: Edouard Rieben, 1995

Wach, aufmerksam, pointiert ist sie, wie immer. Schwer zu glauben, dass sie 82 und «Rentnerin» ist. Eine Begegnung mit Judith Stamm.

«Guten Tag, Frau Stamm, schön, Sie zu sehen», wird sie im Bus von einem Afrikaner begrüsst. Das verblüfft sogar sie. Sie möchte wissen, woher der Mann sie kennt. «Ich lese doch Zeitung», antwortet er in bestem Hochdeutsch. Und schon sind die beiden mitten in einem Gespräch.

«Guten Tag, Frau Stamm, schön, Sie zu sehen», wird Judith Stamm auch

im Restaurant begrüsst. Herr Karl, der Kellner, kommt aus Finnland. Und auch hier ist sofort ein Gespräch im Gange.

«Die Menschen, die mir begegnen, interessieren mich.» Und lachend fügt sie an: «Aber ich muss immer aufpassen, dass die Unterhaltung nicht in ein Verhör ausartet – die einstige Kripobeamtin geht da immer noch mit mir durch.»

Die Juristin

Judith Stamm absolvierte in Zürich das Gymnasium, studierte Rechtswissenschaften an der Universität Zürich und promovierte.

Ihre berufliche Laufbahn entwickelte sich rasant – erste weibliche Polizeiassistentin der Kriminalpolizei des Kantons Luzern, dann Tätigkeit in weiteren

«Ich mag es,
zu lernen,
den Horizont zu
erweitern, eine
Tür zur Welt
aufzumachen.»

Bereichen: Unterricht im Strafrecht mit den Polizeianwärtern, Beschwerdewesen und Kontakt zu den Medien, Beförderung zum Polizeioberleutnant. 1980 wurde sie Jugendanwältin des Kantons Luzern. Eines war ihr in allen Tätigkeiten besonders wichtig: klar und pointiert Stellung für Frauen zu beziehen und eine Stimme den Schwächeren zu geben. Das behagte nicht immer allen. Für viele war sie zu links, zu feministisch, für andere war sie Vorbild, Vorreiterin und Mutmacherin. Auch in der eigenen Partei, der CVP, war das so.

Die Politikerin

Nach der Einführung des Frauenstimmrechts (1971) gehörte sie zu den ersten Frauen im Grossen Rat des Kantons Luzern (1971–1984) und im Nationalrat (1983–1999). Zielstrebig, konsequent und mutig war Judith Stamm auf einem unbequemen Weg unterwegs. Ihrer Motion von 1986 ist zu verdanken, dass das Eidgenössische Büro für die Gleichstellung von Frau und Mann geschaffen wurde. Sie wurde Präsidentin der Eidgenössischen Kommission für Frauenfragen.

1986 leitete die Kantonalpartei der CVP des Kantons Luzern ihre Kandidatur für den Bundesrat weiter – allerdings ohne dahinterzustehen. Kein Grund für sie, ihre Kandidatur zurückzuziehen. Nach der verlorenen Wahl liess sie verlauten: «Ich weiss, dass ich mit mei-

ner Hartnäckigkeit vielen Frauen Mut gemacht habe ...» 1996/1997 war sie höchste Schweizerin, Nationalratspräsidentin.

Die Rentnerin

Nach dem Abschied von Beruf und Politik setzte sie ihr Charisma und ihre Fähigkeiten in der ehrenamtlichen Arbeit ein – wie z. B. als Präsidentin der Schweizerischen Gemeinnützigen Gesellschaft und der Rütlikommission. 2011 honorierte die Universität Basel ihre Verdienste mit dem Ehrendokortitel.

2008 schrieb Nathalie Zeindler das Buch «Beherzt und unerschrocken». Judith Stamm unternahm mit der Autorin ihrer Biografie unzählige Lesungen, in Vereinen, Clubs, Altersheimen usw.

Nicht, dass ihr die vielen Engagements zuwider geworden wären, nein, das war es nicht, was sie vor einigen Jahren innehalten liess. «Das Alter ist die Zeit, sich neu zu erfinden», sagte Judith Stamm in einem Referat. Und sie fuhr fort: «Früher dachte ich immer, das Alter verlaufe linear. Dabei erlebe ich es in Wirklichkeit ganz anders: Es gibt Krisenzeiten, Entwicklungsschritte, Umbrüche, Aufbrüche. Leben ist in Bewegung sein.»

In Bewegung bleiben

Judith Stamm hat schon immer gerne Kolumnen und Leserbriefe geschrieben. Heute hat sie dafür eine neue Plattform gefunden. Seit einem Jahr ist sie Redaktorin bei Seniorweb. Sie schreibt regelmässig zu Themen, die sie schon immer beschäftigten, z.B. über Väter, die immer Recht hatten, über Männer, für die Übergriffigkeit ein Kavaliersdelikt ist, usw. Es macht ihr Spass, im kleinen Redaktionsteam mitzuarbeiten. Der Computer ist für sie ein Arbeitsinstrument, «ein Schreibapparat», wie sie festhält. Im Beruf und in der Politik half er vor allem bei der Textverarbeitung. Heute hat sie noch andere Seiten entdeckt, die vergnüglichen, die informativen, die

praktischen. Sie googelt gerne Namen und Begriffe. Kürzlich erzählte ihr jemand von der Rumfordsuppe. Bei der Recherche fand sie den Erfinder, den Freiherrn von Rumford, mit dessen Leben sie sich dann beschäftigte, fand das Originalrezept der Suppe und erfuhr, dass sie so nahrhaft ist, dass sie früher vor allem in Gefängnissen ausgeteilt wurde, usw. «Ich mag es, für solche Beschäftigungen Zeit einzusetzen, zu lernen, den Horizont zu erweitern, eine Tür zur Welt aufzumachen», betont sie. Dazu gehört auch Musik, die sie im Internet findet: Louis Armstrong, oder Amazing Grace, das ursprüngliche Kirchenlied gegen Sklaverei ...

Soziale Netzwerke und Online-Shopping hingegen interessieren sie kein bisschen. Dafür ist ihr die Zeit zu schade. «Leben ist in Bewegung sein», wiederholt sie. Judith Stamm wird noch lange in Bewegung bleiben. ■ ab



Empfohlene Links von Judith Stamm

- **seniorweb.ch**, Internetplattform 50+
- **google.ch**, Suchmaschine für Begriffe und Personen
- **parlament.ch**, Eidgenössische Räte, Abstimmungen
- **polizei.lu.ch**, Polizei Kanton Luzern
- **staatsanwaltschaft.lu.ch**, Jugendanwaltschaft Kanton Luzern

Bern



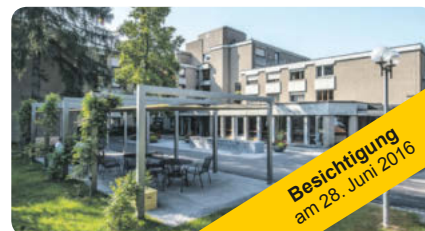
**Besichtigung am ersten
Donnerstag des
Monats um 14 Uhr**

**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



**Besichtigung
am 21. April 2016**

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



**Besichtigung
am 28. Juni 2016**

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



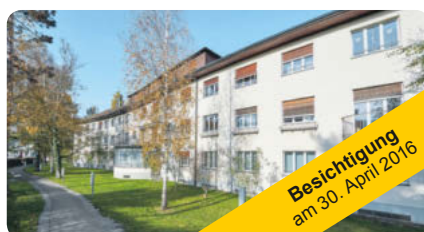
**Besichtigung
am 2. Juli 2016**

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
am 30. April 2016**

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



**Besichtigung
am 17. Juni 2016**

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



**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



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

Belp



**Besichtigung am ersten
Mittwoch des Monats
um 16.00 Uhr**

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



**Besichtigung am letzten
Freitag des Monats
um 11.00 Uhr**

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



**Besichtigung und öffentliche
Führung jeden Mittwoch
um 14.00 Uhr**

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

Fachtagung Demenz «Der vergessene Schmerz»

Schreien, Schlagen, Widerstand gegen Pflegehandlungen: Oft verhalten sich Menschen mit Demenz in Alltagssituationen völlig unverständlich. Auslöser sind möglicherweise Schmerzen, die die Betroffenen nicht mehr klar ausdrücken können. Wie erkennt man, ob ein demenziell erkrankter Mensch Schmerzen hat? Wie kann man die Schmerzen lindern?

Unsere Fachtagung widmen wir dem Thema Schmerzerleben, Schmerz-wahrnehmung und Möglichkeiten der Schmerztherapie bei Menschen mit Demenz. Moderiert und begleitet wird die Veranstaltung von Katharina Kilchenmann (Radio SRF).

Wir freuen uns auf Ihre Teilnahme.

Die Tagung findet statt:

Datum: Mittwoch, 8. Juni 2016
Zeit: 9.30 bis 16.00 Uhr
Ort: Kirchgemeindesaal
Bethlehem
Eymattstrasse 2b
3027 Bern
Anreise: Tram Nr. 8 Richtung
Brünnen-Westside,
Haltestelle Bethlehem
Kirche
Kosten: CHF 150.– (inkl. Ver-
pflegung) pro Person

Anmeldung und weitere Infos:

Telefon 031 997 47 47 oder E-Mail:
bethlehemacker@domicilbern.ch

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

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: Dienstag, 14. Juni 2016
Zeit: 17 bis circa 20 Uhr
 (inkl. Fragerunde und Apéro)
Ort: Domicil Hausmatte, Dorfstrasse 1,
 3032 Hinterkappelen

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.

Anmeldung

Bitte melden Sie sich bis spätestens **3. Juni 2016** an über die **Telefonnummer 031 307 20 20** oder per E-Mail an **zeitung@domicilbern.ch**. Zwei Wochen vor der Veranstaltung erhalten Sie eine Bestätigung Ihrer Anmeldung. Die Platzzahl ist beschränkt.

Voraussetzungen

Eigenes iPad mit aktuellem Betriebssystem iOS 9.3, gültige Apple-ID und Passwort.

Kosten

Die Veranstaltung ist **kostenlos**.

seniorweb

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, 6. Juni 2016
Zeit: 17 Uhr bis circa 19 Uhr
 (inkl. Apéro)
Ort: Domicil Mon Bijou
 Mattenhofstrasse 4
 3007 Bern
Anmeldung: bis spätestens 23. Mai 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:** 233000 Exemplare. Erscheint dreimal jährlich. Die Inhalte der Domicil Zeitung dürfen nicht ohne schriftliche Genehmigung des Herausgebers vervielfältigt oder verbreitet werden.

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

Diese Fragen werden in diesem Heft beantwortet.	werden uns Alten zu dieser Materie angeboten	Heu, aber auch Infos Burri, Hagen oder Hoss	CH Künstlerin & Frau des Künstlers H. Arp I	tötete aus Eifersucht Desdemona > googeln!	die Luft einholen – sich ihrer entladen	Laubbäume gehört zu Hollywood Abk.	eini vo sächs Stube im Bärnerhuus
mit Historischem & Alpinem Museum ein Dreieck						3	
				7			
im Gespräch mit Alt NR-Präsidentin Lappenkuh		10	sie stirbt – auch franz. – zuletzt	Julia Roberts spielte seine Pretty Woman I		in Bern beginnt Ende Mai die .. im Kunstturnen	
				am 28.2. gingen – bildlich gesprochen – 62% zu ihr			8
sein Existenzrecht wird von der UNO anerkannt	6	im Murten-see von Bur-gunderblut gefärbt?	Insider-Wortschatz, Jargon, z.B. bei SMS		5	hilft beim Dehnen – aber nicht beim Sport	
diese Stadt hiess früher Christiania	die an die Freude krönt Beethovens Neunte	Theke & stel kz. math. Funktion & engl. Sünde		1	kommen Probleme, kommt meistens ...	die gefragtesten Techniker unserer Zeit	4
fit sein für dieses Zeitalter				schrieb mit Dschamilja die Liebesgeschichte I	kein Oberländler-vogel wird am 29.4. eröffnet		
die jüngste kann und will uns viel beibringen				9		Abk./kz. = Abkürzung	
		2					I = Initialen

Rätselautor: Edy Hubacher

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

**Einsende-
schluss:
27. Mai
2016**


Domicil
WOHNEN UND LEBEN IM ALTER.

MediaMarkt

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

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

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