

Die
erste
Zeitung
für

WOHNEN UND LEBEN IM ALTER



Fokus

Seite 2

Schreckgespenst Altersheim

Interview mit Alexander Seifert über die Realität



Wohlbefinden
Bezugspersonen
geben Vertrauen
und Zuversicht

Seite 7



Menschen
Friedy Eidam,
eine quirlige
99-Jährige mit
grosser Familie

Seite 8



Lebensart
Beate Widmers
Rezept für ein
besonderes Weih-
nachtsguetsli

Seite 10



Esther Flückiger
Direktorin Marketing und
Kommunikation
Mitglied der Direktion

Liebe Leserin Lieber Leser,

«Im Alter will ich nie und nimmer ins Altersheim», das höre ich oft. Das Altersheim als Schreckgespenst? Im Gespräch mit Alexander Seifert, der eine gross angelegte Studie über die Zufriedenheit in Altersheimen durchführte, wird klar, dass ganz viel Negatives, das mit dem Altersheim in Verbindung gebracht wird, ganz und gar nicht der Realität entspricht (siehe Fokus). Die Umfrage, die wir im Frühsommer gemacht haben, zeigt gar eine hohe Zufriedenheit bei unseren Bewohnerinnen und Bewohnern (Seite 4).

Warm, satt und sauber – das war einmal. Die heutigen Altersheimen bieten Hotelkomfort, viele individuell nutzbare Dienstleistungen und ein soziales Umfeld. Lesen Sie auf den Seiten 5 und 7, welche Angebote Domicil bereithält. Machen Sie sich selber ein Bild, indem Sie sich rechtzeitig informieren und feststellen: Wohnen und Leben im Alter können durchaus Wohlbefinden, Sicherheit, Entlastung und Zuversicht sein.

Schreckgespenst Altersheim?

«In einem Altersheim ist man nicht aus dem Leben gerissen. Man zieht nur in einen neuen Lebensabschnitt um», sagt Alexander Seifert. Ein Gespräch über Vorurteile, Ängste und die Realität.

Domicil, Angelika Boesch: Allein schon das Wort Altersheim ist ein Schreckgespenst und löst bei vielen Menschen Unbehagen aus. Weshalb?

Alexander Seifert: Das Reizwort ist Heim. Heim hat für viele noch den negativen Touch von Armut, strengen Tagesabläufen, Disziplin, Entmündigung usw. Das war sicher einmal so und ist immer noch so in vielen Köpfen.

Viele Alterseinrichtungen heissen längst nicht mehr Altersheim. Hat sich damit etwas geändert?

Die Begrifflichkeit zu ändern, nützt nichts, um die Situation zu beschönigen. Es soll nichts vorgemacht werden. Wenn eine Einrichtung heute aber z.B. Zentrum für Alter und Pflege oder Demenzzentrum heisst, wird auf die Leistungen hingewiesen, die dort erbracht werden. Und das zählt. Eine gute Angebots- und Dienstleistungspalette sollte im Fokus stehen und weniger der Name.

Was sind denn die Ängste und Vorurteile gegenüber einer Alterseinrichtung?

Verlust der Privatsphäre, nicht mehr selber bestimmen zu können, abgeschoben zu werden, und vor allem, auf die Gunst anderer angewiesen zu sein. Angst macht auch das Bewusstsein, alt zu werden und Vergänglichkeit zu spüren.

Wie kann diesen Ängsten und Vorurteilen begegnet werden?

Man sollte sich frühzeitig mit den Optionen für Leben und Wohnen im Alter auseinandersetzen. Der grundsätzliche Wunsch der meisten ist, auch im Alter zu Hause bleiben zu können. Die anderen Optionen schiebt man beiseite und verdrängt sie. Kommen dann aber Umstände, wie schwere Krankheiten, Pflege, die nicht mehr von der Spitex oder von Angehörigen rund um die Uhr geleistet werden kann, ist man unvorbereitet.

Wie sollte man sich vorbereiten?

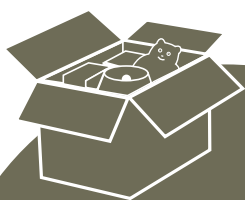
Wie gesagt: Frühzeitig, wenn geistige und körperliche Beschwerden noch kein oder kaum ein Thema sind. Wo und wie möchte ich im Alter leben ist sicher eine der zentralen Fragen, der man sich stellen sollte.

Welche Optionen hat man heute?

Für die meisten ist es keine Option bei Angehörigen unterzukommen. Sie wollen ihnen nicht zur Last fallen. Optionen sind z.B. Alterswohnungen, mit oder ohne Dienstleistungen, oder Alters-Wohngemeinschaften. Wenn möglich sollten Wohnräume und Alterspflegeeinrichtungen im gewohnten Umfeld, im Quartier oder im Dorf zur Verfügung stehen. Das garantiert den Weiterbestand sozialer Kontakte und fördert auch neue Gemeinschaften und Begegnungen.



Menschenwürde und Selbstbestimmung gehören zu den wichtigsten Werten von Domicil



In einem Altersheim
ist man nicht aus
dem Leben gerissen.
Man zieht nur in
einen neuen Lebens-
abschnitt um.

Welche Rolle spielen bei dieser Entscheidungssuche die Angehörigen?

Vor allem sollten Angehörige zu solchen Überlegungen ermutigen und die Fragen den unterstützen. Auch der Arzt, die Ärztin sollten einbezogen werden, um einen möglichen Eintrittstermin festzulegen. Wichtig ist aber, dass die Betroffenen in aller Freiheit und selbstständig, ohne Druck entscheiden, wo und wie sie im Alter leben wollen.

In Ihrer Studie «Motive und Einstellungen zum Altersheim» belegen Sie, dass Ängste und Vorurteile gegenüber Alters- einrichtungen nicht der Realität entsprechen. Was sind die wichtigsten Erkenntnisse?

Dass die Zufriedenheit mit den Dienstleistungen in Altersheimen gross ist. Die Umfrage bei 1586 älteren Bewohnerinnen und Bewohnern der Stadt Zürich ergab, dass rund 52% ein positives Bild vom Altersheim haben. 55% besuchen ab und zu bis häufig ein Altersheim, nicht nur, um dort Besuche zu machen, sondern auch, um die Dienstleistungen

vor Ort zu nutzen. Dieser direkte Kontakt beeinflusst das Meinungsbild zur Wohnform Altersheim. Ein ähnliches Bild würde sich sicher auch in Bern ergeben.

Was wird positiv bei Alters-einrichtungen bewertet?

Die Wahrung der Privatsphäre, z.B. Einzelzimmer, der Eigenständigkeit und der Eigenverantwortung. Dass die eigenen Wünsche respektiert werden. Die Wohnatmosphäre – sich mit privaten Möbeln und Utensilien einrichten zu können. Die Entlastung von Hausarbeit, wie waschen, bügeln, kochen, putzen. Die Sicherheit im Notfall mit 24-Stunden-Betreuung. Die kulturellen und gesellschaftlichen Angebote usw. In einem Altersheim ist man nicht aus dem Leben gerissen. Man zieht nur in einen neuen Lebensabschnitt um. ■ ab

Alexander Seifert



MA Soziologe, dipl. Sozialpädagoge, geb. 1981, seit 2009 Projektmitarbeiter am Zentrum für Gerontologie der Universität Zürich, zfg.uzh.ch, seit 2014 Projektmitarbeiter am UFSP Dynamik Gesunden Alterns, dynage.uzh.ch. Spezialgebiete: Soziologie des Alter(n)s, Wohnen und Technik im Alter.

Mitarbeit und Publikationen:

- Seifert, A. & Schelling, H. R. «Im Alter ziehe ich (nie und nimmer) ins Altersheim». Motive und Einstellungen zum Altersheim. Zürcher Schriften zur Gerontologie, Band 11. Zürich 2013: Zentrum für Gerontologie.
- Seifert, A. & Schelling, H. R. (2015). Digitale Senioren. Nutzung von Informations- und Kommunikationstechnologien (IKT) durch Menschen ab 65 Jahren in der Schweiz im Jahr 2015. Zürich: Pro Senectute Schweiz
- gerontologieblog.ch. Wenn Sie auf der Suche sind nach spannenden Berichten über Forschungen und Praxisprojekte und allem, was mit dem Thema Gerontologie zu tun hat, sind Sie hier richtig.

✓ Domicil punktet

Eine Umfrage in allen Domicil-Einrichtungen hat bestätigt: Die Zufriedenheit der Bewohnerinnen und Bewohner ist sehr gross.

Gefragt wurde Mitte dieses Jahres vor allem nach Autonomie, Selbstständigkeit und Sicherheit – Themen, die unter den Nägeln brennen und um die viele Ängste kreisen (siehe auch vorangehen-des Interview). Einbezogen in die Befragung waren ebenso die Angehörigen.

Alle zwei Jahre führt Domicil in Zusammenarbeit mit der Terz-Stiftung eine ganzheitliche Umfrage zur Zufriedenheit bei BewohnerInnen und Angehörigen durch. Bewertet werden die Qualität der Dienstleistungen, der Gastronomie, der Pflege und der Infrastruktur auf der einen sowie die Lebensqualität und das Wohlbefinden auf der anderen Seite. Die Terz-Stiftung – terzstiftung.ch – bietet damit ein wertvolles Instrument für die Qualitätssicherung.

Altersheimen, die mindestens sieben von zehn Punkten erreichen, erhalten das Terz-Label. Das ist eine hohe und anerkannte Auszeichnung.



Resultate

Auch Domicil wurde diese Auszeichnung 2015 wiederum zugesprochen. Die Resultate der Umfrage liegen nun vor. Eine Auswahl der Bewohner-Bewertungen (Höchstzahl: 10 Punkte):

8,3	Sie fühlen sich im Domicil wohl
8,4	Sie fühlen sich von den Mitarbeitenden höflich und zuvorkommend behandelt
8,2	Sie können Ihren Tagesablauf selber, nach Ihren eigenen Wünschen bestimmen und gestalten
8,6	Ihnen gefällt Ihre Wohnung / Ihr Zimmer
8,4	Sie fühlen sich sicher – Sie können jederzeit Hilfe anfordern

Domicil hat also wiederum gepunktet. Das heisst aber nicht, dass auf den Lorbeeren ausgeruht wird. Domicil wird weiterhin alles dransetzen, damit die Zufriedenheit nicht nur bestehen bleibt, sondern weiter optimiert wird. ■ ab

Wie finde ich das richtige Domicil?

Das Schreckgespenst Altersheim muss nicht sein. Seniorinnen und Senioren sollten sich rechtzeitig über die vielfältigen Möglichkeiten informieren.

Domicil Infocenter bietet diese Informationen. «Drei Aspekte», sagt Regula Roth, Leiterin des Infocenters, «machen den meisten zu schaffen: die gesundheitlichen, die emotionalen und die finanziellen.» Die meisten Fragen kreisen um: Was passiert, wenn Körper und Geist nachlassen, wird dann über mich bestimmt? Komme ich aufs Abstellgleis? Werde ich entmündigt? Kann ich mir ein Leben im Domicil überhaupt leisten?

«Wenn man sich frühzeitig diesen Fragen stellt», hält Regula Roth fest, «kann man sich frei, selbstbestimmt und ohne Druck mit der Lebens- und Wohnsituation im Alter auseinandersetzen.» Die Beraterinnen des Domicil Infocenter stellen die richtigen Fragen, helfen Ängste und Vorurteile abzubauen, geben Auskunft über finanzielle Belange und unterbreiten massgeschneiderte Lösungen.



Regula Roth, Leiterin des Infocenters

Individuelle Lösungen

«Das Angebot von Domicil ist äusserst vielfältig», betont Regula Roth. «Domicil bietet unterschiedlichste Wohn- und Lebensformen an – von eigenen Wohnungen mit oder ohne Dienstleistungen bis zum Einzelzimmer mit allen Annehmlichkeiten der Hotellerie und der Pflege.» Aus Erfahrung empfiehlt die Expertin allen Interessierten: «Machen Sie sich selbst ein Bild von Domicil und besuchen Sie die verschiedenen Häuser sowie deren Infoveranstaltungen.» Zudem bietet die Website www.domicilbern.ch viele Informationen.

Domicil Infocenter informiert über die vielen Möglichkeiten nicht nur der Wohnformen, sondern auch der Infrastruktur und des gesellschaftlichen Lebens in den 20 Domicil-Einrichtungen von Bern bis Thun, und findet für (fast) alle Fragenden eine massgeschneiderte, individuelle Lösung. ■ *ab*

Domicil Infocenter
Neuengass-Passage 3
3011 Bern

Tel. 031 307 20 65
Fax 031 307 20 21

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

domicilbern.ch/beratung
infocenter@domicilbern.ch

Argumente für Domicil

Es gibt vieles, was für Domicil spricht und Vorurteile ausräumt. Konkrete Beispiele:

- Domicil hat nur Einzelzimmer in den Pflegeabteilungen, praktisch alle mit eigener Nasszelle
- Es gibt 1-, 2- oder gar 3-Zimmer-Wohnungen mit unterschiedlichem Komfort
- Dienstleistungen können individuell genutzt werden: z.B. ein hauseigener Reinigungs- und Wäscheservice, die Podologin, oder der Coiffeur im Haus
- In den Domicil Restaurants werden täglich verschiedene mehrgängige Menüs serviert
- Kulturelle und gesellschaftliche Angebote sind in jedem Haus selbstverständlich
- Medizinische Betreuung gibt es rund um die Uhr
- Jede Bewohnerin, jeder Bewohner und ihre Angehörigen haben eine Bezugsperson (siehe nächste Seite)
- Probewohnen oder eine Woche Ferien geniessen bietet Domicil Selve Park in Thun
- Übergangslösungen gibt es im Domicil Wyler: z.B. nach einem Spitalaufenthalt, wenn die Hoffnung besteht, wieder in die eigenen vier Wände zurückzukehren
- Domicil hat Angebote mitten in der Stadt, im Quartier, im Dorf und in der Agglomeration
- Alle Pflegeaufenthalte sind mit Ergänzungsleistungen finanzierbar

FrISChe und ausgewogene Mahlzeiten für Sie zu Hause

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

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

Sind Sie interessiert?
Unser Team freut sich auf Ihren Anruf:
031 997 47 87



Ihre Vorteile:

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

Dieses Angebot offerieren wir Ihnen in Zusammenarbeit mit:



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



Vertrauen und Zuversicht

Bezugspersonen bei Domicil tragen wesentlich zu Wohlbefinden und Wohlergehen bei.

«Der Eintritt und das Leben im Domicil wird für Bewohnerinnen und Bewohnern und ihre Angehörigen wesentlich leichter, wenn sie wissen, dass es für sie eine Ansprechperson gibt», sagt Maria Graf, Leiterin Kunden- und Angehörigenbegleitung im Domicil Schwabgut. «Die vertrauensvolle Beziehung spielt in der Betreuung und Pflege eine Schlüsselrolle und hilft auch bei Problemlösungen», hält sie fest. «Bezugspersonen haben ein Gesicht, haben einen Namen, ihr Foto hängt in meinem Zimmer und man weiss: Sie kümmert sich verbindlich um mich und meine Anliegen, weiss um meine Bedürfnisse, meine Ängste und meine «Mödeli»», stellt eine Bewohnerin fest. Eine Angehörige meint: «Ich bin froh zu wissen, an wen ich mich wenden kann. Es ist beruhigend zu wissen, dass mein Vater bei der pflegerischen Bezugsperson und ihrem Team gut aufgehoben ist und ich als Angehörige in Entscheidungen eingebunden werde.»

«Wichtig ist», hebt Maria Graf hervor, «dass die pflegerische Bezugsperson die Anliegen ernst nimmt und sich wenn immer möglich um die Umsetzung kümmert, wie ein Anwalt eben.» Dieses Engagement werte zudem den Beruf der Pflegenden auf, betont sie. Es gelte sich mit den Lebensumständen auseinanderzusetzen, die Biografie kennen zu lernen, Vertrauen aufzubauen, Verantwortung zu übernehmen, Sicherheit und Lebensmut zu geben, zu trösten,

sich zu kümmern, zuzuhören und eines Tages auch traurig zu sein wenn der Abschied komme. Auch der Tod einer Bewohnerin, eines Bewohners müsse bewältigt und verarbeitet werden. Bezugsperson zu sein ist eine anspruchsvolle Arbeit. Der Lohn ist Vertrauen und Zuversicht in einen neuen Lebensabschnitt für Bewohnerinnen und Bewohner im Domicil und für die Angehörigen Beruhigung, Erleichterung und Eingebundensein. ■ ab



Vertrauensvolle Beziehungen spielen eine Schlüsselrolle

Eine Ansprechperson erleichtert die Zusammenarbeit

In der Bezugspflege wird eine diplomierte Pflegefachfrau als Ansprechperson für mehrere Bewohnerinnen und Bewohner, ihre Angehörigen wie auch für Pflegemitarbeitende bestimmt. Die ernannte Bezugsperson trägt die Verantwortung für den Pflegeprozess der Bewohner, d.h., sie plant die Pflege und teilt sich die Aufgaben mit ihrem Team. Die Aufgabenteilung orientiert sich dabei an den erlernten Kompetenzen der Mitarbeitenden.

Die Bezugsperson ist erste Ansprechperson für Bewohner, Angehörige und Kolleginnen. Sie führt alle wichtigen Gespräche und begleitet Bewohner und Angehörige vom Eintritt bis zum Austritt. Im Rahmen des gegenseitigen Beziehungsaufbaus soll gegenseitiges Vertrauen aufgebaut und Erwartungen geklärt werden. Ein offenes Ohr der Mitarbeitenden für die Anliegen der Bewohner und regelmässig geplante Gespräche bilden das Kernstück

der Beziehungsgestaltung. Gespräche bieten die Möglichkeit, persönliche Themen anzusprechen, die für einen persönlich wie auch in der Zeit des Abschiednehmens wichtig sein können. Die Offenheit in der professionellen Beziehungsgestaltung der Bezugspflegenden mit Bewohnern und Angehörigen beeinflusst die Qualität der Beziehung wie auch das Wohlbefinden von Bewohnerinnen, Bewohnern und Angehörigen.

■ Andrea Ermler, Leiterin Pflege und Entwicklung bei Domicil

7 Kinder, 31 Grosskinder, 85 Urgrosskinder ...

Der Arzt habe ihr geraten, alles etwas ruhiger anzugehen. Das Herz. «Aber das kann ich doch nicht», erklärt die 99-jährige Friedy Eidam lachend.

«An meinem 100. Geburtstag nächstes Jahr werden es wohl gut und gern gegen 200 Personen sein.»



Friedy Eidam erzählt aus ihrem bewegten Leben

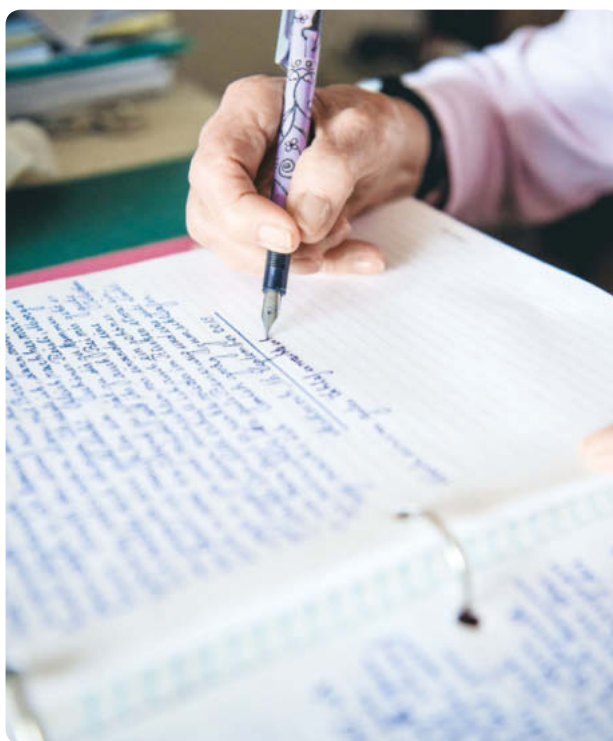
Die kleine Frau sitzt im roten Lehnstuhl in ihrem Zimmer im Domicil Wyler. Sie muss die Fussstütze hochklappen, denn sonst zappeln ihre Beine in der Luft. Aber kaum sitzt sie, fällt ihr etwas ein, das sie mir zeigen möchte – also Fussstütze wieder runter und mit dem Rollator durchs Zimmer düsen. Von «ruhig angehen» keine Rede. Wie soll sie's auch können, bei so einem bewegten Leben.

Kindheit und Jugend

Aufgewachsen ist Friedy (eigentlich Frieda) Grossen in Bözingen in «einem alten Hüseli». Der Vater war Handlanger auf dem Bau und in einer Sägerei, Mutter putzte Fenster bei Omega. Sie hatten acht Kinder – Friedy kam als sechstes zur Welt. Als das jüngste sechs Monate alt war, verunglückte der Vater und starb. «Mutter hat uns von da an allein durchgebracht», sagt sie. Trotzdem habe sie eine glückliche Kindheit gehabt, «immer genug und gut zu essen – wir hatten einen grossen Pflanzblätz, in dem viel Gemüse wuchs, und ein Vierpfünder Brot war auch immer im Haus». Die ganze Familie habe viel gesungen, erinnert sich Friedy Eidam.

Lehre, Heirat und Kinder

Nach 9 Jahren Schule in Bözingen absolvierte sie eine 3-jährige Lehre in der Buchdruckerei und Buchbinderei Schüler als Einlegerin und Buchbindein. Hier restaurierte sie auch alte Bücher, befestigte z.B. Buchrücken neu. Später dann arbeitete sie in einer Schreibbücherfabrik und in einer Linieranstalt, wo Schulhefte und Quittungsblöcke hergestellt wurden. Ihr Akkordlohn wurde immer wieder gekürzt, weil sie zu schnell war. Das liess sie sich nicht gefallen. Sie reklamierte. «Genützt hat es nicht viel», sagt sie schmunzelnd.



Seit Jahrzehnten schreibt Friedy Eidam Tagebuch

Ihren Mann lernte sie in der Kirche kennen. «Max war ein guter und lieber Mann», sagt Friedy Eidam. Er arbeitete als Elektromonteur beim BKW. «Wir hatten es schön zusammen, schön war es auch mit unseren sieben Kindern – fünf Mädchen und zwei Buben – die älteste ist heute 70, der jüngste 57. Wir haben gekrampft und nie Schulden gemacht.» Die meiste Zeit wohnten sie im Breitenrain Quartier in Bern. Als ihr Mann an Demenz erkrankte, zogen sie ins Domicil Wyler in ihrem angestammten Quartier. Nach seinem Tod blieb Friedy Eidam im Wyler, in einer schönen, kleinen Wohnung, in der sie sich sehr wohl fühlt.

Die Familie wächst

«An meinem 100. Geburtstag nächstes Jahr werden es wohl gut und gern gegen 200 Personen sein, die mit mir feiern», stellt Friedy Eidam fast ein wenig verwundert fest. Drei ihrer sieben Kinder wohnen heute in den USA, in Alaska, Idaho und Utah, vier in der Schweiz, im Kanton Solothurn, in Genf, in Einsiedeln und in der Nähe von Bern. Sie alle haben zusammen 31 Kinder und diese wiederum 85, und die bisher 2 –

«zwei oder drei sind noch unterwegs», zählt Friedy Eidam auf, «das sind allein schon über 130 direkte Nachkommen, und dann kommen ja noch die Partner dazu». Trotzdem hat sie den Überblick nie verloren. Sie weiss genau, wer mit wem und wo und mit wie vielen Kindern und wie sie alle heissen. Sie hat sie im Verlauf der Jahre alle besucht, «von Alaska bis nach Genf».

Nie Langeweile

Die quirlige alte Dame ist immer auf Trab. Langeweile kennt sie nicht. Sie hat eine Geburtstagsliste der ganzen grossen Familie. Jeder und jede bekommt jeweils eine Karte zum Fest – «selbst gemacht, sogar in 3D

oder als Fadengrafik», sagt sie stolz. Es sind alles kleine Kunstwerke, liebevoll gestaltet und geklebt.

«Seit die Kinder ausgezogen sind, schreibe ich Tagebuch, manchmal fast täglich», erzählt Friedy Eidam weiter. Sie notiert auf weissen A4-Blättern ihre Gedanken in akkurater Schnüerli-schrift und legt sie ebenso akkurat, denn das hat sie ja gelernt, in Ordern ab. Inzwischen sind es unzählige. Und auch heute noch, mit 99 Jahren, bringt sie sich ein. Sie schreibt Texte für die Hauszeitung, Erinnerungen, Gedichte, übers Wasser, übers Waschen vor 90 Jahren und andere Alltäglichkeiten. Und sie nimmt an fast jeder Veranstaltung und an den meisten Ausflügen teil, die im Domicil Wyler angeboten werden. Das geniesse sie sehr, hält sie fast ein wenig atemlos fest.

Friedy Eidam spricht genauso schnell, wie sie sich bewegt. Immer auf Trab. Immer im Schuss. Und immer guter Dinge. «Ds Friedy isch eifach gängzfriede», hält sie fest.

Sie hat wirklich keine Zeit, um es ruhiger anzugehen. ■ ab

Das Leben versüssen

Vor 25 Jahren brach sie das Studium ab und begann aus ihrer Leidenschaft einen Beruf zu machen. Beate Widmer über ihr süsses Leben.



Beate Widmer

Köstliches für Kenner
Brunnenrain 6, 3063 Ittigen
koestliches.ch, kfk@koestliches.ch
Telefon 031 302 84 00

«Das Backen wurde mir bereits in die Wiege gelegt», betont Beate Widmer. «Meine Mutter war eine gute Köchin und hat die besten Kuchen gebacken.» Sie habe ihr nicht nur über die Schulter geschaut, sondern auch früh ihre eigene Leidenschaft fürs Backen entdeckt. Während der Schulzeit «entspannte ich mich in der Küche». Nach einigen Semestern Studium der Literaturwissenschaften hat Beate Widmer sich neu orientiert. Sie besuchte die Hotelfachschule, einen Servicekurs, interessierte sich für Management, bis sie dann ihre eigene Geschäftsidee umsetzte: Köstliches für Kenner. «Die ersten Schritte waren auf steinigem Boden», sagt sie. Heute sind ihre Produkte Kult und sind z.B. in allen Schweizer Globus-Filialen erhältlich.

auch gerne gut essen», wie sie festhält. Wenn man sie sieht, fragt man sich, wie diese zierliche Person trotzdem so schlank geblieben ist. «Bewegung» sagt sie kurz und bündig, «ich brauche Bewegung auch als Ausgleich zur Arbeit.»

Süss und salzig

Die Produktpalette von «Köstliches für Kenner» ist äusserst vielfältig. Amaretti-, Haselnuss-, Brownie-, Mohn- und Pistazientörtchen, Cantuccini, Florentiner und Truffesschnitten, um nur einige zu nennen, umfasst das süsse Sortiment. In der salzigen Abteilung findet man Pikantes wie z.B. Mandel-Salés, Sbrinz-Dreiecke, Curry- oder Chili-Cashews usw.

«Genussabende» nennt Beate Widmer ihre Kochkurse. Im Angebot stehen u.a. «Das Menü im Glas» oder «Kochen und Blumen», oder sie kocht mit den Teilnehmenden ein mehrgängiges Weihnachtsmenü – von der Vorspeise bis zum Dessert alles mit Sternen. Im Angebot stehen auch Apéro- und Dessertbuffets, Catering usw.

Genuss steht für Beate Widmer an erster und oberster Stelle. «Denn, Genuss heisst das Leben versüssen, bedeutet auch etwas mit Leidenschaft und Herzblut selber herzustellen, zu riechen, zu schmecken, zu kosten – und das ist etwas sehr Wertvolles», betont sie. ■ ab

Köstliches für Kenner

Vor 25 Jahren begann alles in einer Privatwohnung in der Berner Altstadt. «Ich habe hundert Kilo Weihnachtsguetsli, 20 Sorten, auf zwei Blechen in einem ganz normalen Backofen hergestellt», erzählt Beate Widmer belustigt. Heute arbeitet sie mit Mitarbeitenden in einer professionellen, grossen Küche, mit allen wichtigen Hilfsgeräten, in Ittigen. «Wir sind ein überschaubares Kleinunternehmen.» Trotz des soliden Umsatzes ihrer Produkte ist sich Beate Widmer treu geblieben: «nur feinste Produkte, exklusiv und ofenfrisch, alles handgemacht – eben Köstliches für Kenner», betont sie. Sie arbeite viel, aber immer mit Leidenschaft und Herzblut – auch noch nach 25 Jahren und mit inzwischen fünf Kindern zwischen 7 und 19 Jahren, «die



Weihnachts-Mohn-Spitzbuben

Rezept von Beate Widmer

Weihnachts-Mohn-Spitzbuben

*exklusiv für
Leserinnen und Leser der
Domicil Zeitung*



Zutaten für ca. 450 g

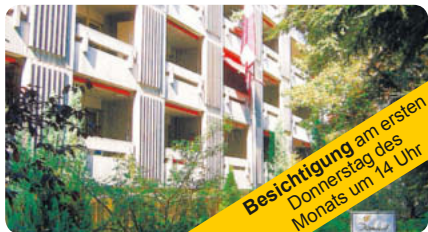
250 g	Butter, weich
125 g	Puderzucker, gesiebt
1 Päckli	Vanillezucker
1 Prise	Salz
325 g	Mehl
50 g	Mohn
200–250 g	Himbeerkonfitüre

Herstellungsschritte

- 1 Butter, Puderzucker, Vanillezucker und Salz weiss rühren.
- 2 Mehl darunter mischen und rasch zu einem geschmeidigen Teig zusammenfügen.
- 3 Teig 2–3 mm dick auswallen, Spitzbuben ausstechen und bei 180 °C Ofentemperatur hellbraun backen, herausnehmen und auskühlen lassen.
- 4 Böden mit Konfi bestreichen, Deckel nach Belieben mit Puderzucker bestäuben und die Spitzbuben zusammensetzen.



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



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



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



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



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

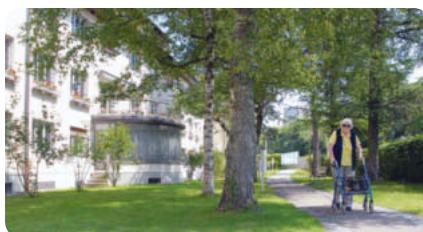


Domicil Lentulus
Monreposweg 27, 3008 Bern
Tel. 031 560 68 48, Fax 031 560 68 49
lentulus@domicilbern.ch
www.lentulus.domicilbern.ch



**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



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



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



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



**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



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

Beachten Sie unsere Besichtigungstermine.

Wir freuen uns auf Ihren Besuch. Auf Anfrage empfangen Sie alle Domicil-Häuser auch gerne für eine individuelle Besichtigung.

Stettlen



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

Thun



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

Kompetenzzentren Demenz



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



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



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



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

Veranstaltungen

Jazz-Apéro im Domicil Lentulus

Jeden zweiten Mittwoch des Monats (ausser August), 19.00–20.30 Uhr

Flohmarkt im Domicil Lentulus

Jeden ersten Dienstag des Monats, 14.00–17.00 Uhr

Diashow «Berge der Sehnsucht» im Domicil Baumgarten

Mittwoch, 24. Februar 2016, 15.00 Uhr, Gartensaal

Raclette-Abend mit Ländler-Trio im Domicil Alexandra

Freitag, 26. Februar 2016, 17.30 Uhr

Seniorenuniversität im Domicil Baumgarten

Mittwoch, 2. März 2016, 14.30 Uhr, Gartensaal

Öffentliche Besichtigung im Domicil Schwabgut

Freitag, 4. März 2016, 14.00 Uhr

Modeschau im Domicil Baumgarten

Mit anschl. Kleiderverkauf der Firma Valko
Mittwoch, 16. März 2016, 10.00 Uhr, Gartensaal

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

iPad: Starthilfe für Einsteiger

Sie sind stolz auf Ihr neues iPad, fühlen sich aber unsicher bei der Bedienung des modernen Alleskönners? Gerne erklären wir Ihnen die grundlegenden Funktionen in unserem kostenlosen Einsteigerkurs «iPad – Erste Schritte leicht gemacht». Sie sind herzlich eingeladen.

Datum: Mittwoch, 24. Februar 2016
Zeit: 17 bis etwa 20 Uhr
Programm: iPad Einsteigerkurs mit Fragerunde und Apéro
Ort: Domicil Lindengarten, Lindengarten 1, 3066 Stettlen

Ein erfahrener Dozent der Organisation Seniorweb erklärt Ihnen auf einfach verständliche Art, wie Sie Ihr iPad gezielt für Ihre Bedürfnisse einsetzen können. Neben Grundfunktionen erlernen Sie auch den Einsatz von E-Mail und Internet sowie das Herunterladen von Apps – also nützlichen Programmen. Nach der allgemeinen Einführung haben Sie zudem die Möglichkeit, Ihre Fragen zu stellen. Und während des offerierten Apéros ist genügend Zeit, sich mit anderen Teilnehmenden auszutauschen.

Anmeldung

Bitte melden Sie sich bis spätestens **10. Februar 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

Domicil Schöneegg – neues Kapitel für geschichtsträchtiges Haus

Die schätzenswerten Mauern des altherwürdigen Domicil Schöneegg erzählen von einer bewegten Geschichte. Vor 143 Jahren erbaut, beheimatete das prachtvolle Gebäude lange Zeit das ehemalige Greisenasyl und später auch die Roschistiftung. Ab 1959 war das städtische Altersheim Schöneegg hier zu Hause – Domicil hat dieses 1998 übernommen. Bereits kurz danach wurde von 2000 bis 2002 der Westflügel umfassend saniert. Dieses Jahr steht für den Ostflügel eine Erneuerung an – natürlich unter Einbezug der Denkmalpflege.

Nach der rund 18-monatigen Umbauphase kehren die Bewohnerinnen und Bewohner Anfang März 2016 in den wunderschön gestalteten Ostflügel zurück. **Das frisch renovierte Haus wird am 30. April 2016 von 11 bis 16 Uhr feierlich eingeweiht.** Nutzen Sie die Möglichkeit, einen Blick in die neuen Räumlichkeiten zu werfen, und geniessen Sie das bunte Festprogramm mit Kinderveranstaltungen, musikalischer Unterhaltung und köstlichem Essensangebot. Detaillierte Informationen folgen in der nächsten Ausgabe dieser Zeitung. Wir freuen uns schon heute auf Ihren Besuch!



Gut beraten – im Domicil Infocenter



Regula Roth, Leiterin
Domicil Infocenter

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.



Katharina Mischler

Sie erreichen uns telefonisch von:

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

Domicil Infocenter

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

Gerne unterstützen wir Sie bei folgenden Themen:

- Hilfestellungen fürs Wohnen zu Hause
- Besichtigungen von Alterszentren
- Organisation von Übergangs- und Zwischenlösungen
- Auskünfte zu Tarifen und Finanzierungsmöglichkeiten
- Reservationen und Anmeldungen
- Umzugsplanung

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 7818, 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), Andrea Ermler (ae), Esther Flückiger (ef). **Gestaltung:** Polyconsult AG, Bern. **Fotos:** Adrian Moser, Bildarchiv Domicil. **Druck:** DZB Druckzentrum Bern AG. **Mediendaten:** 229 000 Exemplare. Erscheint dreimal jährlich. Die Inhalte der Domicil Zeitung dürfen nicht ohne schriftliche Genehmigung des Herausgebers vervielfältigt oder verbreitet werden.



Demenz Forum für Angehörige

Menschen mit Demenz zu betreuen, ist eine anspruchsvolle Aufgabe. Mit unserem Forum für Angehörige möchten wir all jene unterstützen, die sich dieser Herausforderung stellen, und ihnen helfen, diese zu meistern.

Der Abendanlass richtet sich an Angehörige, Freunde, Bekannte und Betreuungspersonen von Menschen mit Demenz. Erfahrene Fachpersonen vermitteln Ihnen wertvolles Wissen über die Krankheit und ihre Auswirkungen.

Diagnose Demenz:

Was bedeutet dies für die Angehörigen?

Wie gehen Angehörige damit um?

Was kommt auf die Angehörigen zu?

Der Anlass findet statt:

Datum: Donnerstag, 3. März 2016

Zeit: 18.30–20.00 Uhr

Ort: Domicil Alexandra, Alexandraweg 22, 3006 Bern

Anreise: Bus Nr. 19 Richtung Elfenau, Haltestelle Manuelstrasse, oder Tram Nr. 8 Richtung Saali, Haltestelle Eggölzli

Kosten: CHF 10.– pro Person

Anmeldung und weitere Infos:

Telefon 031 307 20 65 oder

E-Mail: beratung.demenz@domicilbern.ch

Zwei Gutscheine für Köstlichkeiten oder Kochabende bei Beate Widmer im Wert von CHF 200.– zu gewinnen!

Antworten auf diese Fragen finden Sie hier.	wichtig für das Wohlbefinden	Sister ... – Whoopi Goldbergs Glanzrolle	ein Rätsel, um mehr als eine ... herum gefragt	damit man sich die Finger nicht verbrennt	Bäume und Menschen: zäh, alt, verwachsen	die Gans, der Tag des 11.11. & dieser Sommer	das sollte heute kein Reizwort mehr sein	was steht in fast jedem Kochbuch? man ...
davon hat Friedy Eidam sage und schreibe 123!							7	
	1				halbe Handbewegungen & Gebärden, ein Halbton		M durch D morgens singen statt stöhnen & ...	8
Beates Leidenschaft im süssen Leben				6				
das war einmal: Notizen in Kurzschrift		Arturos Aufstieg, Thema von Brechts Schauspiel	Bergkamm oder -grat seine Utopien: real!			3		«Budi», Trainerlegende und mehr I
mit Vertrauen und ... ins neue Leben!		2						
					weltbeste Eishockeyliga Abk. Ehemalige/r			Akz. = Autokennzeichen
organisiert, fleissig, bedroht! (bdt.) i. Simmental		2016 findet die Kunstturner... in BE statt kz.	Glanzrolle der Blondine > Hitchcocks Vertigo I		9		ideal (auch) für Leute mit viel Zeit und Reiselust kz.	Abk./kz. = Abkürzung
davor fürchten sich v.a. die Angehörigen				Habsucht, Raffgier, Knauserei		dieser IST ist selbstsüchtig		4
			5		hat schon viele Verbrecher überführt kz.			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 einen von zwei Gutscheinen im Wert von CHF 200.– für Köstlichkeiten oder Kochabende bei Beate Widmer.

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

**Einsende-
schluss:
20. Januar
2016**

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