



Huusposcht Januar bis März

Guten Tag

Die Geschenke sind ausgepackt, das grosse Schmausen liegt hinter uns und der Trubel klingt ab. Es ist Zeit für einen langen Spaziergang oder einen Nachmittag mit einem guten Buch, ein bisschen Innehalten mit dicken Socken und ein paar guten Gedanken. Ein Jahr ging zu Ende und ein Neues beginnt. Wieder einmal. Und diese Zeit gibt auf besondere Weise Anlass, über das nachzudenken, was war, ist und vielleicht sein soll.

In alten Mythen und Legenden werden die „Rauhnächte“ als eine durchlässige Zeit des Wandels und der ganz besonderen Möglichkeiten beschrieben. Wir halten Rückschau, lassen das Alte Revue passieren und wünschen uns Veränderung und Neuanfang. Wir blicken also gleichzeitig auch auf das, was kommen soll oder könnte, denken über gute Vorsätze nach und hoffen, dass es diesmal wirklich gelingen möge.

Ein Jahreswechsel macht uns auf ganz eigene Weise bewusst, dass es so etwas gibt, wie einen Lauf der Dinge, einen Wandel nicht nur der Jahreszeiten, sondern all dessen, was uns umgibt. Manches davon lässt sich beeinflussen, erreichen oder als Ziel anstreben. Manches ist außerhalb unserer Reichweite und verändert oft genug trotzdem alles.

Und – bei aller Sehnsucht nach Planbarkeit und Zielstrebigkeit: Das, was kommt, ist ungewiss; manches ist wahrscheinlicher als anderes; einiges geht zu Ende und wird auch nicht wiederkommen; aber so manche Begegnung werden wir machen, von der wir noch nichts ahnen können und Neues beginnt. Für das kommende Jahr wünsche ich Ihnen und Ihren Lieben alles erdenklich Gute, Gesundheit und wundervolle Momente.

Herzliche Grüsse



Toni Mittelbach
Geschäftsleiter

Wandel

„Wenn der Wind des Wandels weht, bauen die Einen Schutzmauern, die Anderen bauen Windmühlen.“ (Chinesische Weisheit)

Wie oft nehmen wir uns fest vor, unser Leben umzukrempeln. Weniger Stress, mehr Zeit für uns, weniger Drama und mehr Zufriedenheit mit dem was ist. Aber.... Veränderung braucht Zeit und auch ein bisschen Mut.



Veränderungen im Leben sind etwas ganz Natürliches. Manchmal sind sie äusseren Umständen geschuldet und wir haben wenig Einfluss auf sie, aber viel häufiger haben wir die Dinge selbst in der Hand. Meist verspüren wir ein Bedürfnis nach Veränderung, wenn sich Dinge in unserem Leben nicht ganz rund und richtig anfühlen.

Mögen Sie Veränderungen? Ich ja. Ich bin zwar ein Mensch, der Traditionen und Althergebrachtes und gute Routinen mag, aber mir fällt es nicht schwer, sich auf Neues einzustellen. Wenn man das Neue dann auch noch mitgestalten kann, um so besser und einfacher kann man mit dem bevorstehenden Wandel umgehen. Manchmal finde ich mich in Wunschträumen wieder, in denen mein Leben so ganz anders ist als jetzt. Und in denen ich ein ganz anderer bin. Entspannter, geduldiger, sportlicher.....Vielleicht geht es Ihnen ähnlich.

Eventuell haben Sie Vorsätze für das neue Jahr gefasst, um endlich den einen oder anderen Wunschtraum umzusetzen. Oder aber Sie sind eher ein Gewohnheitsmensch und hoffen insgeheim, dass sich möglichst wenig in Ihrem Leben ändert. So oder so, eines kann ich garantieren - es wird immer wieder Veränderungen geben und nicht jede dieser Wandlungen wird allen gleich gefallen. Woher ich das weiss? Genau diese Erfahrung habe ich in den letzten Jahren immer wieder machen müssen oder dürfen und in all diesen, meinen Veränderungen, kann ich in der Retrospektive nur das Gute erkennen.

Doch wenn nichts so sicher ist wie die Veränderung, wie kann man dann mit ihr umgehen? Dazu möchte ich folgende Impulse weitergeben, die mir in meinem eigenen Leben geholfen haben.

Veränderungen sind in der Gemeinsamkeit einfacher zu meistern. Nehmen Sie Abschied von überzogenen Erwartungen oder Befürchtungen – ruhig bleiben. Erkennen Sie die Macht der äußeren Umstände an – was kann ich mitgestalten? Nichts überstürzen
Optimistisch und offen sein

In diesem Sinne freue ich mich auf ein Jahr, welches geprägt sein wird von spannenden Herausforderungen und neuen Wegen.

Ein- und Auszüge Kundinnen und Kunden

Wir verabschieden uns von

Gertrud Hübscher

Lydia Graf

Robert Widmer

Erna Rickli

**"Das Leben geht weiter, die Erinnerungen bleiben.
Wenn wir an euch denken, lächeln wir und sagen:
"Weisst du noch?"**



Zivis im Einsatz

Wir wurden bei der "z'Vieri" Runde gefragt, was uns Zivis von unserem Einsatz bleibt.

Über diese Fragen haben wir uns Gedanken gemacht und diese wollen wir mit euch teilen. Bei einer Sache waren wir uns sofort einig:

Was uns am meisten bleibt, sind die herzlichen Begegnungen mit den Bewohnerinnen und Bewohner und ihre Geschichten. Erzählungen vom Krieg und die entstandenen Prägungen, alten Gewohnheiten und Traditionen sowie Lebenserfahrungen und gut gemeinte Tipps. Dies sind alles Erinnerungen, die wir mit auf unseren Weg nehmen werden.



Gerne berichten wir über zwei persönliche Erlebnisse aus dem Zivi-Alltag:

Lazar: Ich durfte einen Bewohner zur Nachkontrolle ins Spital begleiten. Da wir noch viel Zeit hatten, haben wir in der Cafeteria einen Kaffee getrunken und der Bewohner erzählte mir über die Zeit im Krieg und die Rückkehr ins Heimatland. Die Erzählungen über die Reise gaben mir einen Einblick in diese Zeit und die Herausforderungen, welche auf sie zukamen.

Beni: Durch einen einfachen Zimmerbesuch wurde ich inspiriert wieder Analog zu fotografieren. Die Bewohnerin führte mich mit ihren persönlichen Geschichten durch ihre Fotoalben. Sie erzählte mir von Ferien in Italien oder Wandertouren, welche sie mit ihren Schwestern in der Schweiz unternommen hatte. Es war so schön, sie so glücklich zu sehen, ihre Augen leuchteten und in Gedanken war sie immer noch auf diesen Reisen. Vielleicht eine Art Kopf-Reisen. Mich faszinierten die alten Fotos, die Farben sowie der Charme. Von nun an will ich wieder mehr fotografieren und besondere Momente für später festhalten.

Nebst den Geschichten durften wir auch sonst vielerlei Neues lernen. So weiss zum Beispiel nun Lazar wie man ohne gross zu reden Rummikub spielen kann, zum Gewinnen reicht's meist doch noch nicht. Durch den Jass-Unterricht der Bewohnerinnen, darf sich Beni nun ein endlich Schweizer nennen. Denn laut Aussage einer Bewohnerin muss ein echter Schweizer jassen können!

Wir sind dankbar für die vielen schönen Momente, welche wir mit Euch teilen durften und als Erinnerung mitnehmen dürfen.

Liebe Grüsse
Lazar & Beni

Veranstaltungen

Januar 2023

Donnerstag	12.1.2023	14.30 Uhr	Vortrag Ladakh von Katharina Roth im Mehrzweckraum
Freitag	13.1.2023	10.30 Uhr	Andacht mit Pfarrer Luc Hintze im Mehrzweckraum
Montag	16.1.2023	14.30 Uhr	Seniorenachmittag "Lotto" im Restaurant
Donnerstag	19.1.2023	14.00 Uhr	Gedächtnistraining im Mehrzweckraum
Donnerstag	26.1.2023	14.30 Uhr	Konzert Tastenhüpfer im Restaurant

Jeweils montags 9.30 / 9.15 Uhr Turnen Wplus

Jeweils dienstags 9.30 / 10.30 Uhr Turnen Umfassende Pflege



Februar 2023

Donnerstag	2.2.2023	14.00 Uhr	Gedächtnistraining im Mehrzweckraum
Freitag	3.2.2023	10.30 Uhr	Andacht mit Pfarrer Luc Hintze im Mehrzweckraum
Donnerstag	9.2.2023	14.30 Uhr	Konzert Kapelle Frohsinn im Restaurant
Donnerstag	16.2.2023	14.00 Uhr	Gedächtnistraining im Mehrzweckraum
Donnerstag	23.2.2023	14.30 Uhr	Filmnachmittag "Mein Name ist Eugen" im Mehrzweckraum

Jeweils montags 9.30 / 9.15 Uhr Turnen Wplus

Jeweils dienstags 9.30 / 10.30 Uhr Turnen Umfassende Pflege



März 2023

Freitag	3.3.2023	10.30 Uhr	Andacht mit Pfarrer Luc Hintze im Mehrzweckraum
Donnerstag	9.3.2023	14.30 Uhr	Filmnachmittag "Luchs" im Mehrzweckraum
Montag	13.3.2023	14.30 Uhr	Seniorenachmittag im Carpediem auswärts
Donnerstag	16.2.2023	14.00 Uhr	Gedächtnistraining im Mehrzweckraum
Donnerstag	30.3.2023	14.30 Uhr	Konzert Sparrow Brothers im Restaurant
Freitag	31.3.2023	10.30 Uhr	Andacht mit Pfarrer Luc Hintze im Mehrzweckraum

Jeweils montags 9.30 / 9.15 Uhr Turnen Wplus

Jeweils dienstags 9.30 / 10.30 Uhr Turnen Umfassende Pflege



Gemeinsam kreativ sein am Domicil Fest 2022



Ein stimmungsvoller Start in den Advent



Der Samichlous und seine Helfer



Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter

Wir gratulieren **Frau Esther Rieder**, Teamleiterin Pflege, ganz herzlich zur mit Bravour bestandenen Prüfung als Fachfrau Langzeitpflege und –Betreuung mit eidg. Fachausweis.

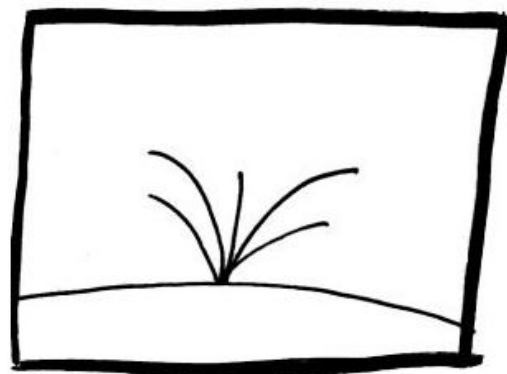
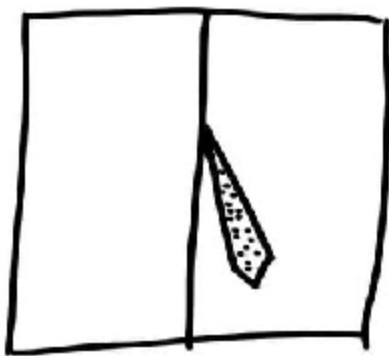


Das Team Pflege auf einen Blick



Rätsel

Was sind Drudels? Ein Drudel ist ein einfach gezeichnetes Bilderrätsel, das meist eine ungewöhnliche Perspektive oder eine vereinfachte Darstellung beinhaltet. Bekannt wurden die kleinen Rätsel durch den Amerikaner Roger Price



und zum Schluss



Wir versenden unsere "Hususposcht" auch als PDF.

Gerne können Sie uns Ihre Mailadresse an lindengarten@domicilbern.ch bekannt geben.