

Domicil Zeitung

Die erste Zeitung für Leben und Wohnen im Alter



© SRF, Oscar Alessio

Angélique Beldner
«Alle können
mitraten»

Seite 10

«Spielen bringt uns
in die Gegenwart»

Seite 4

Spieltipps für Jung
und Alt von Kennern

Seite 6

Welcher Spielertyp bin ich?

Aus Familientagen und Freundestreffen kennen wir sie von Kindesbeinen an: Die unterschiedlichen Charaktere, in die wir uns beim Spielen verwandeln. Fünf Liebeserklärungen vor dem Start.

Verehrter Geselliger,



du bist stets mit ganzem Herzen dabei, der Spass steht im Vordergrund, gewinnen ist zweitrangig. Mit dir kann man Würfel stehlen und auch mal zwischen den Zügen über Gott und die Welt plaudern.

Geschätzte Kriegerin,



mit deinem Siegeswillen ist nicht zu spassen. Egal ob «Monopoly» oder «Hase und Igel», Hauptsache, du gewinnst. Dafür bist du sogar bereit, die Spielregeln neu auszulegen, und sorgst in jeder Runde für Emotionen.

Werte Kreative,



dein schier unerschöpflicher Schatz an brillanten Abwandlungen von Klassikern hält uns geistig und körperlich fit. Eile mit Langeweile? Fehlangeize, solange du mit von der Partie bist – ob auf dem Spielbrett oder im richtigen Leben.

Geliebter Paragrafenreiter,



du tapferer Ritter der Spielregeln: Du wachst mit Argusaugen über das Spielgeschehen und sorgst mit gut gemeinten Lektionen und Ordnungsrufen dafür, dass es alle unbescholten ins Ziel schaffen.

Lieber Stratege,



du bist neidlos der unbestrittene König am Spieltisch. Deine Taktik legst du dir schon beim Lesen der Spielregeln zurecht. Und deine langen Denkzeiten vor dem nächsten Zug nutzen die Mitspielenden gerne für die Toilettenpause – gegen dich sind sie eh chancenlos.

PS: Unsere Spielertypen beruhen auf persönlichen Beobachtungen. Der britische Computerspiel-Forscher Richard Bartle ist das Thema seriöser angegangen. Erfahren Sie mehr dazu unter: ludologie.de/spielforschung/spielertypen

Impressum

Herausgeberin: Domicil, Engehaldenstrasse 22, Postfach, 3001 Bern, Telefon 031 307 20 20, domicilbern.ch. **Gesamtverantwortung:** Stefanie Diviani. **Redaktionskommission:** Monika Buchs, Caroline Bühler, Stefanie Diviani, Dirk Franzke, Brigitta Gasche. **Texte:** Stefanie Diviani (sd), Karin Meier (km), Claudia Weiss (cw). **Korrektorat:** Barbara Suter Ammann. **Gestaltung:** Polyconsult AG, Bern. **Fotos:** Alain Bucher, Jules Moser, Stefan Wermuth, Marco Zanoni, Stockbilder, Bildarchiv Domicil und Bilder mit Copyright-Vermerk. **Druck:** CH Media Print. **Mediendaten:** 238000 Exemplare. Erscheint dreimal jährlich. Die Inhalte der Domicil Zeitung dürfen nicht ohne schriftliche Genehmigung der Herausgeberin vervielfältigt oder verbreitet werden.



Andrea Hornung
CEO

Mit Glück, Können und Taktik

Kennen Sie Scrabble? Für dieses Brettspiel setzen die Spielerinnen und Spieler Wörter aus zufällig gezogenen Buchstaben zusammen. Jedes neue Wort muss mindestens über einen Buchstaben mit einem bereits vorhandenen Wort verbunden werden und wird mit Punkten bewertet. Wer die meisten Punkte sammelt, gewinnt die Partie. Mich reizt an diesem Spiel, das ich gerne zusammen mit meinem Mann und einem befreundeten Ehepaar spiele, dass man einerseits Glück, andererseits aber auch Können und Taktik braucht. Die Gewinnchancen sind also meist gleich verteilt. Doch uns geht es dabei nicht nur ums Gewinnen, sondern vor allem um das Zusammensein und das gemeinsame Lachen. Wir sind zwar ehrgeizig, gönnen aber auch den anderen den Sieg von Herzen.

«Spielen kennt
kein Alter.»

Spielen ist eine Ureigenschaft des Menschen. Es regt die Fantasie und die Kreativität an. Wenn ich spielenden Kindern zusehe, muss ich unwillkürlich lächeln und erinnere mich an meine eigene unbeschwertere Kindheit. Die Philosophie hat den Begriff des «Homo ludens», des spielenden Menschen, geprägt: Durch das Spielen entdeckt und entwickelt der Mensch seine kulturellen Fähigkeiten. Spielen kennt kein Alter. Deshalb gibt es auch immer mehr Spiele für Erwachsene. Der Spiel-Laden «DracheNächt» stellt Ihnen auf Seite 6 ein paar interessante Spiele vor.

Auch in den Domicil Häusern gehört Spielen zum Alltag. Ob Brettspiele, Strategiespiele oder Jassen: Wichtig ist die Gemeinschaft. Das betont auch Fritz Schweingruber, Bewohner im Domicil Schwabgut, der leidenschaftlich gerne jasst. Jass ist das Schweizer Nationalspiel und hat einen festen Programmplatz im Schweizer Fernsehen. In unzähligen Vereinen wird jasst und in vielen Gaststätten gehört die Jasstafel immer noch zum festen Inventar.

Tauchen Sie ein in die Welt der Spiele und lassen Sie sich mit der Lektüre der Domicil Zeitung zum Spielen animieren. Wenn Sie zu den glücklichen Gewinnerinnen und Gewinnern unseres Rätsels auf Seite 16 gehören, haben Sie schon die passende Grundlage dafür.

Ich wünsche Ihnen viel Spass und Erfolg!



Gaby Hasler Herzberg

ist dipl. Pflegefachfrau HF, dipl. Erwachsenenbildnerin HF, Spielagodin und Coach. Seit 22 Jahren führt sie gemeinsam mit ihrem Mann Martin Herzberg das Unternehmen spielbar® Hasler@Herzberg. In Seminaren und Workshops vermitteln die beiden, wie sich Spiele in der Erwachsenenbildung und in der Betreuung von älteren Menschen einsetzen lassen. Zudem coachen sie Einzelpersonen und Teams sowie Sitzungsleitende und begleiten Meetings, wobei ein Fokus auch hier auf Spiel und Spielen liegt.

spielbar.ch
spielbarshop.ch

«Spielen bringt uns in die Gegenwart»

Gaby Hasler Herzberg ist Expertin in Sachen Spiel und Spielen. Im Interview spricht sie über die positiven Auswirkungen des Spielens und erläutert, warum das Tablet viele Vorteile hat.

Was bewirkt Spielen im Alter?

Gaby Hasler Herzberg: Spielen hat auf alle Menschen denselben Effekt, ungeachtet ihres Alters oder ihrer Sozialisierung: Es bereitet in erster Linie Freude und fördert die eigenen Ressourcen. Bei älteren Menschen liegt der Fokus meist auf den Ressourcen Konzentration, Gedächtnisleistung und Selbstwirksamkeit. Spielen dient überdies der Pflege von Sozialkontakten, sofern es in einer Gruppe erfolgt. Bei älteren Menschen kann es deshalb der Vereinsamung vorbeugen. Wegen seines positiven Einflusses auf die Psyche verringert Spielen zudem die Sturzgefahr, und zwar unabhängig von der Art des Spiels. Natürlich wäre ein Spiel wie Jonglieren, das viel Bewegung enthält, effektiver. Doch auch ein Kartenspiel am Tisch senkt bereits das Sturzrisiko.

Welche Spiele sind geeignet?

Viele ältere Menschen haben Freude an Spielen, die mit Bildern oder Bewegung verbunden sind. Das sind zum Beispiel Memory oder Spiele mit Bällen, Ballonen oder Würfeln. Rätselspiele kommen vielfach ebenfalls gut an, ebenso Lotto oder Bingo. Wir gewinnen einfach gerne. In Frage kommen auch traditionelle Spiele wie Halma, Schach, Dame, Mühle und Jassen, mit denen viele ältere Men-

schen aufgewachsen sind. Zudem gibt es Spiele, die speziell für ältere Menschen entwickelt wurden. Sie zeichnen sich dadurch aus, dass alle Elemente gut sichtbar und greifbar sind und auf kindliche Motive verzichtet wird. Andererseits mögen einige ältere Menschen gerade solche Motive. Sie sollen deshalb selbst entscheiden können, welche Spiele sie spielen wollen. Wichtiger als das Spielmaterial ist die Haltung der Betreuungspersonen und der Angehörigen. Sie sollte von Respekt zeugen und Begegnungen auf Augenhöhe ermöglichen.

Wie steht es mit Spielen auf elektronischen Geräten wie dem Tablet oder Smartphone?

Vor rund 200 Jahren wurde das «Gigampfiross» erfunden. Daraufhin gab es in den Ortschaften Aushänge darüber, wie sehr es der Entwicklung von Kindern schaden würde. Bei den Spielen auf elektronischen Geräten werden die vermeintlich negativen Auswirkungen ebenfalls breit diskutiert. Dabei hat gerade das Tablet viele Vorteile: Es ist intuitiv bedienbar und eignet sich insbesondere für Personen, die nicht mehr gut sehen oder hören können oder deren Handfertigkeit eingeschränkt ist. Eine gute Wahl ist es auch für all jene, die lieber für sich

spielen. Mögliche Spiele sind solche wie Sudoku, die man ohnehin allein spielt. Bei anderen Spielen wie Schach übernimmt der Computer die Rolle des Mitspielers oder der Mitspielerin.

Wie wirkt sich Spielen auf Menschen mit Demenz aus?

Wenn man das nur genau wüsste! Was sich sagen lässt: Spielen regt die Emotionen an und bringt uns in die Gegenwart, in das Leben im Moment. Dies vermittelt ein Gefühl von Heimat und

gibt Sicherheit. Davon können gerade Menschen mit Demenz profitieren, die vielfach orientierungslos und deshalb gestresst sind.

Wie kann sich die unterschiedliche kulturelle und sprachliche Herkunft von Menschen auf das Spielen auswirken?

Die Spielkultur unterscheidet sich von Land zu Land und von Region zu Region. In südlichen Ländern wie Portugal zum Beispiel ist es üblich, dass

gewisse Spiele nur oder vorwiegend von Männern gespielt werden. Die Deutschen spielen Eile mit Weile anders als wir, im Wallis sind die Regeln anders als in Zürich. Kulturelle Unterschiede waren also immer schon da, sprachliche sowieso. Die Unterschiede scheinen jedoch zuzunehmen. Mit Offenheit und Interesse am Gegenüber lassen sie sich jedoch überwinden.

■ km



Spielen verringert die Sturzgefahr – das gilt selbst für Kartenspiele am Tisch.



Diesen Tipp präsentiert Ihnen das DracheNäscht in Bern

Gesellschaftsspiele für Jung und Alt: Tipps von Kennern

Sind Sie noch auf der Suche nach einer zündenden Geschenkidee? Das Team des DracheNäscht empfiehlt fünf Spiele, die das Spielfieber von jungen und alten Strategen, Zockerrinnen und Bluffern wecken.



Joomo

Für 2 bis 6 Personen ab 8 Jahren, 30 min.

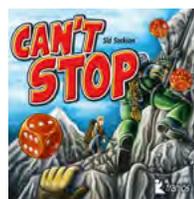
Ein cleveres Kartenspiel mit speziellen, aber interessanten Regeln. Die ersten beiden Karten bestimmen die «Lücke»: Alle nachfolgenden Karten müssen Zahlenwerte aufweisen, die in diese Lücke passen. Wer zuletzt noch spielen kann, erhält den Stich und damit einen Punkt. Sonderkarten erlauben zusätzliche taktische Finessen. Mit einigen Karten kann die Lücke verkleinert werden, andere Karten lassen sich auch dann spielen, wenn nach normalen Regeln gepasst werden müsste.

Anno Domini

Für 2 bis 8 Personen ab 10 Jahren, 30 min.



Bei diesem Spiel müssen wir historische Ereignisse zeitlich richtig einordnen. Oder eigentlich nur in eine Reihenfolge, von der die Mitspielenden glauben, dass sie stimmen könnte. Wenn meine Nachbarin mein Geschichtsbild akzeptiert, bin ich fein raus und jetzt muss sie ein erstaunliches Event zeitlich glaubhaft einsetzen. Bis jemand das Risiko eingeht, die ganze historische Seifenblase platzen zu lassen. Ein herrliches Bluffspiel, bei dem es heisst, die haarsträubendsten Fakten glaubhaft einzuordnen. Es ist mit unterschiedlichen Themen erhältlich.



Can't Stop

Für 2 bis 4 Personen ab 7 Jahren, 30 min.

Der Name ist Programm: Wer mit dem eigenen Kletterteam der Gegnerschaft eine Erstbesteigung wegschnappen will, ist manchmal wirklich kaum zu stoppen!

Bei diesem Spiel bestimmen nämlich alle selbst, wann sie mit Würfeln aufhören. Wer zu viel wagt, kann böse runterfallen und muss in der nächsten Runde wieder von vorne beginnen. Da lohnt es sich, im richtigen Moment auszusteigen und in der Felswand zu biwakieren. Ein herrliches Zockerspiel für Gross und Klein.



Aqualin

Für 2 Personen ab 10 Jahren, 20 min.

Ein schönes Strategiespiel mit einfachen Regeln für zwei Personen. Wir verschieben auf dem Brett Steine und legen abwechselnd neue dazu. Die eine Seite versucht Meeresbewohner nach gleicher Form zusammenzubringen, die andere nach gleicher Farbe. Je mehr der gleichen Sorten ich am Schluss zusammenhabe, desto mehr Punkte erhalte ich. Aber das Gegenüber funkt natürlich immer dazwischen!



Hexenhochhaus

Für 2 bis 4 Personen ab 4 Jahren, 10–20 min.

Die Hexen veranstalten ein Wettrennen bis zur Turmspitze! Würfle ich einen Besen, darf ich bis zum nächsten Besenfeld fliegen – allerdings nur, wenn mein Spielstein mit der magnetischen Seite nach oben liegt. Und natürlich kann ich je nach Würfelwurf die eigenen oder anderen Spielsteine umdrehen. Kann ich mir merken, auf welcher Seite die Steine magnetisch sind? Cleveres Spiel, das Merkfähigkeit und Glück erfordert und bei dem es manchmal auch etwas fieser zugeht.



**Dieses Rezept
präsentiert Ihnen
Lukas Otti,**
Küchenchef Domicil
Spitalackerpark



Spielend leichte Zubereitung – häppchenweiser Genuss

«Salzige Apéroküchlein und süsse Financiers sind schnell und einfach zubereitet. Der Teig kann mit beliebigen Zutaten ergänzt werden – es findet sich für jeden Geschmack etwas. Ich verwende dazu gern die Zutaten, die ich in meinem Vorrat zur Verfügung habe.

Beim Jassen lassen sich die Häppchen mit einer Hand verzehren, ohne dass die Karten aus der Hand gelegt werden müssen.»

Salzige Apéroküchlein (ergibt ca. 30 Stück)

100 g	Butter
3	Eier
1 dl	Milch
wenig	Salz, Pfeffer, Thymian
15 g	Backpulver
200 g	Mehl
100 g	in Öl eingelegte Trockentomaten
100 g	Rohschinken
	Oder alternativ: Speck, Schinken, Oliven, Käse, Pilze etc.
	Wahlweise: Frischkäse (z.B. Philadelphia) für die Füllung

Butter in einer Pfanne schmelzen. Eier zusammen mit Milch, der flüssigen Butter und den Gewürzen verrühren.

Mehl und Backpulver zur Mischung geben, den Teig glattrühren.

Tomaten und Rohschinken (oder Zutaten nach Wahl) kleinschneiden und unter den Teig rühren. Die Masse in kleine Muffin-Formen abfüllen und 10–12 Minuten bei 180 Grad backen.

Wahlweise können die Küchlein nach dem Backen halbiert und mit Frischkäse gefüllt werden.

Süsse Financiers (ergibt ca. 25 Stück)

130 g	Butter
2	Eiweiss
140 g	Puderzucker
70 g	geschälte Mandeln, gemahlen
50 g	Mehl
Nach Belieben	Schokoladestückchen, Nussstückchen, Sultaninen, Kokosraspel, frische oder trockene Fruchtstückchen

Butter in der Pfanne bei mittlerer Hitze kochen, bis sie eine goldbraune Farbe und ein nussiges Aroma annimmt (Beurre noisette). Pfanne vom Herd nehmen und Butter ruhen lassen.

Eiweiss, Puderzucker, Mandeln und Mehl zusammen verrühren. Anschliessend die flüssige Butter begeben. Die Masse mit einem Spritzsack in eingefettete Mini-Muffin-Förmchen füllen.

Die Financiers beliebig mit den Wunschzutaten belegen und 10 Minuten bei 180 Grad backen.

«Schön am Jassen ist das Zusammensein»

Einmal im Monat jasst Fritz Schweingruber mit drei Mitbewohnenden. Dabei geht es viel ruhiger zu als früher bei Jassturnieren, aber Freude macht es ihm dennoch.



Fritz Schweingruber

Die Sonne scheint durch das hohe Fenster im Speisesaal von Domicil Schwabgut. Geübt gibt Fritz Schweingruber die Karten aus, sein Jasspartner Fritz Aegerter nimmt sie auf und ordnet sie sorgfältig. Die anderen beiden zählen durch, dann stellt Edith Fischer leise fest: «Mir fehlen noch zwei Karten.» Samuel Stooss nimmt einen Schluck von seinem Rotwein und nickt, er hat auch noch nicht

alle Karten. Fritz Schweingruber lässt sich nicht aus der Ruhe bringen, zählt rasch nach und gibt dann weiter aus.

Der 82-Jährige, der seit anderthalb Jahren im 5. Stock wohnt, ist der Profi in der Runde. Er hat über ein Dutzend Jahre lang Erfahrung gesammelt an Jassturnieren in der ganzen Schweiz und würde auch heute noch gerne ab und zu «mit Vollgas» spielen. Kleine Tricks spielen, versteckte Regeln kennen und dann drei Runden lang alles geben, das fände er schon lustig: «Ich möchte gerne wieder mal so richtig herausgefordert werden.» Dass Fritz Schweingruber ein routinierter Jasser ist, zeigt sich schnell, er rechnet blitzschnell, so dass die anderen gar nicht versuchen mitzuhalten.

An den Jassturnieren, erzählt er, seien die Gruppen jeweils für alle drei Runden neu ausgelost worden. Er wusste nie vorher, gegen wen er spielen würde: «Dreissig, vierzig Leute im Saal, alle gespannt, wer mit wem spielt – und dann ging es los.» Er schüttelt den Kopf. «Da hatte es aber eklige Cheibe dabei, die laut ausriefen, wenn jemand einen Fehler machte – schliesslich ging es um Geld.» Für ihn hingegen zählte die Herausforderung.

Spass und Hirnfitness

Die Vier im Domicil Schwabgut spielen ohne Geld und ohne Spezialregeln wie Stöck und Wys, mit ganz einfachen Regeln: Das Ziel ist einzig, miteinander einen Nachmittag lang Spass beim Spiel zu geniessen. Fritz Schweingruber findet: «Es ist eine schöne Abwechslung, gemeinsam zu spielen.» Die anderen nicken beifällig. Dann wirft Fritz Aegerter ein: «Also – wir wollen natürlich schon gewinnen, ganz unwichtig ist das nicht!» Schweingruber nickt, klar, aber er nimmt sich trotzdem absichtlich jeweils ein bisschen zurück, damit die anderen auch eine Chance haben. Er findet: «Es macht auch so Spass und hält vor allem das Hirn fit.»

Früher hingegen hat er ganz andere Spiele beobachtet, im Tirol vor allem, wo er jahrelang mit seiner Frau die Ferien verbrachte: «Die Einheimischen schreien und klopfen dermassen auf den Tisch – da hätte ich mich gar nicht getraut mitzumachen.» Er schmunzelt. An sich gehe es auf der Alp gemütlich zu und her, aber beim Jassen habe er nur erstaunt zugeschaut, wie die Tirolerinnen und Tiroler eifrig «geschnapset» und betrogen haben.





Beim Jassen ist Fritz Schweingruber in seinem Element.

Arbeiten und Jassen

Sein allererster Jass, Fritz Schweingruber versucht sich zu erinnern, liegt weit zurück. «Ich war wohl so sieben oder acht Jahre alt», vermutet er. Sicher ist er allerdings, dass das Jassen zu seinen schönen Kindheitserinnerungen gehört – zu den ganz seltenen schönen. Als fünfjähriger Junge zog er mit seinem Vater auf einen Bauernhof auf der Oschwand in den Wynigerbergen. Hier war er bloss «der Bueb», eine zusätzliche Arbeitskraft, und musste schon früh auf dem Feld und im Stall mithelfen. Wenn aber dem Bauern an den langen dunklen Winterabenden ein vierter Mitspieler fehlte, durfte er mitjassen.

Später, als er mit 16 Jahren einen Welschlandaufenthalt machte, «wie das damals Mode war», wurde es schwieriger, Jasskollegen zu finden. Dafür lernte er Französisch parlieren, absolvierte ein Bauernlehrjahr und ging manchmal zum Kegeln. Als diplomierter Landwirt kehrte er für kurze Zeit auf die Oschwand zurück, bis er nach der RS eine schicksalhafte Begegnung mit einem Bahnangestellten hatte, die ihn nach Genf führte. Dort machte er eine Ausbildung zum Bahnangestellten und findet heute: «Das war mein Glück.»

Diamanthochzeit und Zusammensein

In Genf hielt es ihn nicht lange. Er kehrte zurück und begann seine Arbeit als Stellwerkbeamter im Bahnhof Bern, die 40 Berufsjahre dauern würde – wieder zu seinem Glück. Denn schon in der zweiten Woche begegnete er beim Ausgang im Dancing Kursaal seiner künftigen Frau Erna, Psychiatriepflegefachfrau aus dem österreichischen Kärnten, und verliebte sich sofort: «Das passte einfach.» Die beiden leben immer noch glücklich zusammen, dieses Jahr feiern sie diamantene Hochzeit: 60 Ehejahre, aus denen zwei Töchter, ein Sohn, sieben Enkel und drei Urenkel hervorgingen.

Eine ganze Jasstruppe also im Haushalt Schweingruber? Er lacht, ja, nur dass seine Kinder leider kein Interesse gezeigt hätten. Stattdessen jasseten Fritz Schweingruber und seine Frau früher ab und zu eine gemütliche Runde mit befreundeten Ehepaaren. Jassen gegen einen Computer hingegen findet er völlig spitzlos: So ein «Blechdepp» sei doch kein Ersatz. «Das Schönste am Spielen ist doch das Zusammensein – und ein frisches Bier dazu!» ■ cw



© SRF, Oscar Alessio

Angélique Beldner News- und Quizmoderatorin

Als Kind spielte Angélique Beldner, am 8. Januar 1976 in Bern geboren, begeistert Monopoly und verkleidete sich für Rollenspiele. Sie liess sich zur Typografin ausbilden, besuchte die Schauspielschule und machte einen Masterabschluss in Journalismus und Organisationskommunikation. Nach dem Sommer 2020 schrieb die Tochter einer Schweizerin und eines Vaters aus Benin zusammen mit Schriftsteller Martin R. Dean ein Buch zum Thema Rassismus. Sie arbeitete viele Jahre beim Radio als Moderatorin und Newsjournalistin, 2015 begann sie bei TV SRF als Moderation und Redaktorin der «Tagesschau». Seit 2020 moderiert sie dort auch die Quizsendung «1 gegen 100». Diese Vielfalt liebt sie ebenso wie die Abwechslung zwischen dem Fernsehstudio in Zürich und ihrem Zuhause in Bern, das sie mit ihrem Mann und den beiden Söhnen, 11 und 14, teilt.

«Alle können mitraten, gemeinsam oder im Stillen»

Wenn Angélique Beldner die SRF-Quizsendung «1 gegen 100» moderiert, ist sie immer gespannt, wer was weiss. Sie liebt Abwechslung und spielerische Herausforderungen.

Angélique Beldner erinnert sich lebhaft, wie sie als Mädchen mitfieberte, wenn beim jährlichen «Concours Eurovision de la Chanson» die Stimmen abgegeben wurden, und wie gebannt sie verfolgte, ob ihre Favorit*innen das Rennen machen. Heute moderiert die 46-Jährige selbst die SRF-Quizsendung «1 gegen 100» – und fiebert wieder jedes Mal mit: Sie schaut gespannt, welche Rubrik ihre Kandidatinnen und Kandidaten wählen, und bei welcher Frage sie einen Joker oder den Doppeljoker setzen. «Man geht ja oft von sich selbst aus», sagt sie. «So kann es schon passieren, dass man eine Frage ganz leicht findet, die viele nicht beantworten können – und natürlich auch umgekehrt.» Sie lacht, schon früh hat sie überrascht festgestellt: «Den Doppeljoker würde ich sehr oft falsch setzen.»

Bei allen Fragen überlegt sie jedes Mal kurz, ob sie diese beantworten könnte. Obwohl sie alle schon einmal gesehen hat – «ich muss ja wissen, wie ich sie korrekt aussprechen muss» –, kennt sie die Antworten nicht auswendig: Das wäre unmöglich bei den Tausenden von Fragen. «Genau das macht den Reiz bei Quizsendungen aus», findet sie: «Alle können mitraten, gemeinsam vor dem Fernseher oder für sich im Stillen, es ist immer spannend und abwechslungsreich.»

Konzentriert und doch spontan

Als ebenso abwechslungsreich erlebt sie ihre Arbeit, die zwar einen klaren Ablauf hat und dennoch immer wieder anders ist. Es berührt sie jedes Mal, wenn ihr die Leute im Vorgespräch von sich erzählen, von Hobbies, Erlebnissen, Privatem: «Da gehen mir ganze Welten auf.» Vor der Kamera ist sie dann froh, dass sie als langjährige Radio- und Fernsehmoderatorin viel Routine gewonnen hat und konzentriert präsentieren, aber auch spontan auf Situationen reagieren kann.

Einen Vorteil sieht sie darin, dass die Shows nicht live gesendet, sondern im Voraus abgedreht werden. Aber zwei Drehs pro Tag seien dennoch anstrengend: «Ich muss alle Kandidat*innen präsentieren, aus dem Augenblick heraus die hochdeutsch geschriebenen Fragen auf Mundart übersetzen, darf nichts vom Ablauf vergessen und muss trotzdem locker wirken.» Knochenharte Arbeit also statt leichtfüssiges Spiel? «Knochenhart ja, aber keinesfalls knochentrocken.» Ganz im Gegenteil: «Ich freue mich total über die persönlichen Begegnungen und die spannenden Fragen, die das Redaktionsteam zusammengestellt hat.»



© SRF, Oscar Alessio

Quizmasterin Angélique Beldner ist jeweils selber gespannt, welche der Fragen ihre Gäste beantworten können.

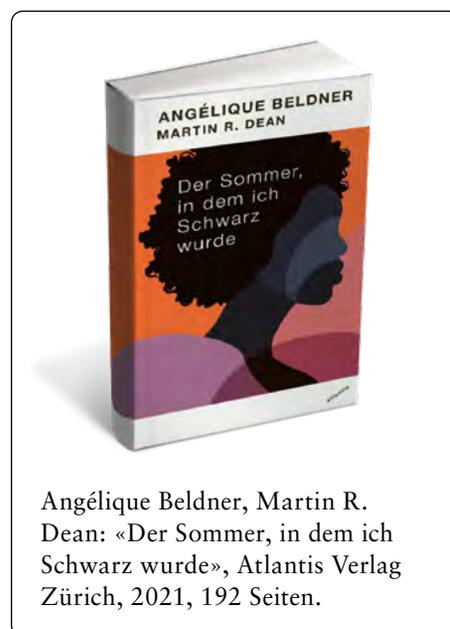
Das Spielerische der Quizshow liegt ihr genau so gut wie die Herausforderung als Newsjournalistin: Seit sieben Jahren moderiert Angélique Beldner die News für die Tagesschau, seriös und mit breitem Fachwissen. Ganz kurz hatte sie sich gefragt, ob das Moderieren einer Unterhaltungsshow dazu passe, und dann schnell entschieden: «Genau diese Kombination finde ich enorm spannend, die Mischung aus den ernsthaften News und einem Wissensquiz, bei dem man auch mal lachen darf. Es ist ein grosses Privileg, dass ich beides darf.»

Ein einziges Mal hat es ihr als Quizmasterin vollkommen die Sprache verschlagen: Nach zwei Wochen intensiven Aufnahmen merkte sie bei der Promi-Special-Show, wie ihre Stimme sie langsam verliess. Alle stimmschonenden Kniffe, die sie als Schauspielerin gelernt hatte, wirkten nicht mehr. «Am Ende der Sendung konnte ich nur noch flüstern, danach war ich für zwei Wochen stillgelegt und brachte keinen Ton hervor.» Zum Glück konnte sie sich in der Sende-pause zuhause erholen.

Zeitlos und verbindend

Ist denn bei ihr zuhause jeweils am Montagabend grosses Familienraten vor dem Fernsehen angesagt? Nein, sie schüttelt entschieden den Kopf: Ihre beiden Söhne interessieren sich eher für TikTok, Instagram und Youtube. Setzt sich trotzdem einmal die Familie gemeinsam vor den Fernseher, will der Jüngere die Antworten unbedingt vorher wissen. Aber da bleibt sie knallhart: «Die verrate ich nie im Voraus – darin liegt ja der ganze Spass!»

Spass beim gemeinsamen Familienspiel ist vor allem in den Ferien angesagt: Angélique Beldner spielt immer noch gern Monopoly, auf langen Zugfahrten liebten ihre Söhne, als sie noch kleiner waren, vor allem Quartettspiele. Und manchmal geniesst sie mit Freunden nächtelange Spielrunden mit Tichu-Karten. «Spielen ist zeitlos und extrem verbindend», findet sie. «In einer Welt, die sich immer schneller dreht, sind Spiele ein stabiler Wert – gerade auch Quizspiele im Fernsehen.» ■ cw



Angélique Beldner, Martin R. Dean: «Der Sommer, in dem ich Schwarz wurde», Atlantis Verlag Zürich, 2021, 192 Seiten.

«Dem Charme des Kinderlachens kann man sich nicht entziehen»

Im Domicil Schönegg ist auch die Kindertagesstätte «mixMaX» zuhause. Daraus ergeben sich generationenübergreifende Begegnungen, die das Leben der Bewohnenden und der Kinder bereichern.

Wer im Domicil Schönegg einzieht, erhält bald einen kurzen Besuch von zwei bis drei Kindern. Sie verbringen den Tag in der Kindertagesstätte (Kita) «mixMaX», die im Dachgeschoss des Gebäudes eingerichtet ist, und begrüßen die neue Bewohnerin bzw. den neuen Bewohner. Begleitet werden sie von Kita-Mitarbeitenden. Auch seitens Pflege ist jemand zugegen. Dass stets zwei Fachpersonen bei den Besuchen dabei sind, ist typisch

für die generationenübergreifenden, geplanten Begegnungen im Domicil Schönegg. «Die Interaktionen sollen beiden Seiten gut tun. Deshalb werden sie immer von Mitarbeitenden aus der Pflege und der Pädagogik begleitet. So stellen wir sicher, dass sowohl die Bedürfnisse der Bewohnenden als auch diejenigen der Kinder erfüllt sind», sagt Brigitta Gasche, Geschäftsleiterin Domicil Schönegg.



Alle generationenübergreifenden Begegnungen sind freiwillig und werden von Fachpersonen begleitet.

Brigitta Gasche (links) leitet Domicil Schönegg, Marie-Jeanne Metz die Kita «mixMaX».

Zahlreiche freiwillige Aktivitäten

Das Begrüssungsritual bei einem Neueinzug ist eine von vielen generationenübergreifenden Aktivitäten. So treffen sich interessierte Bewohnende und Kinder etwa zu regelmässigen Begegnungsnachmittagen, Zvieris und «Büchli-Lounges», in denen sie gemeinsam Bilderbücher anschauen und einander Geschichten erzählen. Hinzu kommen saisonale Aktivitäten wie der Besuch des Samichlauses oder ein gemeinsames Ostereierfärben. Höhepunkte des Generationenprogramms sind ein grosses Fest oder, wie 2022, eine Themenwoche mit Begegnungs- und Spielnachmittagen. Sämtliche Aktivitäten sind zeitlich begrenzt und sowohl für die Bewohnerinnen und Bewohner als auch für die Kinder freiwillig. Da die Kita in den Räumlichkeiten von Domicil Schönegg zuhause ist, ergeben sich drinnen und draussen zudem immer wieder spontane Begegnungen.



Lebenspraktische Vorteile

«Rund 20 unserer Bewohnerinnen und Bewohner nehmen gerne an den generationenübergreifenden Aktivitäten teil», sagt Brigitta Gasche. Das seit 20 Jahren bestehende Konzept komme aber auch bei den restlichen an: «Manche Bewohnerinnen und Bewohner verzichten lieber auf persönliche Interaktionen und geniessen die Anwesenheit der Kinder aus der Distanz. Sie schauen ihnen vielleicht beim Spielen zu oder freuen sich, wenn sie ein Lied singen – dem Charme eines Kinderlachens kann man sich nicht entziehen.»

Die Kinder profitierten ebenfalls vom Austausch mit Menschen einer ganz anderen Generation, beobachtet Marie-Jeanne Metz. Sie ist die Gründerin und Leiterin der Kita «mixMaX» und zusammen mit Brigitta Gasche massgeblich am Erfolg der generationenübergreifenden Begegnungen beteiligt. «Für die Kinder haben die Besuche bei den Bewohnenden etwas Magisches. Denn diese erzählen von früher und stricken oder spielen Instrumente wie Handorgel oder Zither – dies sind Fertigkeiten, die viele nicht kennen.»

Der Umgang mit Menschen, die ihre Urgrosseltern sein könnten, habe auch lebenspraktische Vorteile: «Die Begegnungen fördern auf natürliche Art und Weise die soziale Kompetenz und die Solidarität. Die Kinder erleben zum Beispiel, dass Menschen im Alter gebrechlicher sind», sagt Marie-Jeanne Metz. Selbst der Umgang mit dem Tod werde nicht tabuisiert: Stirbt eine Person, der die Kinder näher standen, nehmen sie mit einem Ritual von ihr Abschied. Der generationenübergreifende Austausch überzeuge auch die Eltern: «Viele entscheiden sich für die Kita «mixMaX», damit ihre Kinder das Alter von Anfang an in ihre Lebenswelt integrieren und sich die Generationen gegenseitig bereichern können», sagt Marie-Jeanne Metz. ■ km

■ Demenz-Forum: Incanto – ein Betreuungskonzept auch für Menschen mit Demenz

Beim Betreuungskonzept Incanto steht der Einsatz von persönlichen Musik-Alben im Pflegealltag im Zentrum. Wir ermöglichen den Bewohnerinnen und Bewohnern dank Incanto ihre ganz persönlichen Lieblingsstücke und andere individuell bedeutsame Musik regelmässig zu hören. Nico Meier, Leiter der Fachstelle Incanto, stellt Ihnen Incanto und die Wirkung des Betreuungskonzepts vor. Gleichzeitig erfahren Sie in einem Film und einer kurzen Präsentation mehr über das Domicil Kompetenzzentrum Demenz und unsere Angebote. Anmeldeinformationen finden Sie unten auf dieser Seite.

Datum Donnerstag, 19. Januar 2023
Zeit 18.30 Uhr
Ort Domicil Kompetenzzentrum Demenz
 Oberried
 Seftigenstrasse 116, 3123 Belp



■ Sicherheit im Alltag

Sicherheit gehört zu unseren Grundbedürfnissen. Wenn es darum geht, uns vor Betrug, Diebstahl und Einbruch oder Kriminalität im Internet zu schützen, wissen die Fachpersonen der Kantonspolizei Rat. André Weber von der Kantonspolizei Bern präsentiert verschiedene Themen der Kriminalität und zeigt Ihnen, wie Sie sich vorbeugend schützen können. Anmeldeinformationen finden Sie unten auf dieser Seite.

Datum Montag, 20. Februar 2023
Zeit 17.00 Uhr
Ort Domicil Spitalackerpark
 Beundenfeldstrasse 26, 3013 Bern



■ Fit und «zwäg» im Alter

Die passende Ernährung und ein gutes Mass an Bewegung tragen zum Wohlfühl im Alter bei. In einer geplanten Tagesstruktur können Ernährung und Bewegung sinnvoll und mit überschaubarem Aufwand eingebettet werden. Die Ziele einer ausgewogenen Ernährung kombiniert mit Bewegung sind die Reduktion von Krankheiten und Medikamenten sowie das Vermeiden von Stürzen. Daniel Messerli, Ernährungsberater und Praxisinhaber der Praxis BESSERESSEN in Bern, erläutert Ihnen, wie Ernährung und Bewegung zusammenhängen und welche Lebensmittel im Alter eine wichtige Rolle spielen. Anmeldeinformationen finden Sie unten auf dieser Seite.

Datum Mittwoch, 29. März 2023
Zeit 17.00 Uhr
Ort Domicil Weiermatt
 Moosgasse 15a, 3053 Münchenbuchsee



■ Anmeldung für die Veranstaltungen

Kosten: Die Veranstaltungen von Domicil sind kostenlos.

Anmeldung: Tel. 031 307 20 20 oder zeitung@domicilbern.ch

Falls es die Lage erfordert, können Veranstaltungen abgesagt oder verschoben werden.

Bitte geben Sie bei der Anmeldung Ihren Namen, Ihre vollständige Adresse sowie die Telefonnummer an. Die Platzzahl ist beschränkt. Die Anmeldungen werden nach Eingang berücksichtigt und ca. zwei Wochen vor der Veranstaltung schriftlich bestätigt.

■ Persönliche Betreuung bei Ihnen zu Hause

Domicil ist mit individuellen Spitexleistungen auch in Ihrem Zuhause für Sie da. Wir unterstützen Sie und richten uns nach Ihren Bedürfnissen.

- Unser Angebot umfasst alle Dienstleistungen, die Ihr Leben angenehm und sicher gestalten.
- Sie werden von einem kleinen Team von Mitarbeitenden betreut, die für einen möglichst konstanten und persönlichen Kontakt sorgen.
- Unsere Klientinnen und Klienten schätzen unsere Flexibilität.



Kontakt:

Monika Buchs, Geschäftsleiterin
Private Spitex, Wahlackerstrasse 1, 3052 Zollikofen
Tel. 031 311 53 23, info@privatespitex.com
privatespitex.com

■ Zu Hause fein und gesund essen

Mit einer ausgewogenen Ernährung fördern wir unser Wohlbefinden und unsere Gesundheit. Der Domicil Mahlzeitendienst erleichtert Ihren Alltag und ermöglicht Ihnen den Genuss von gesunden und mit Liebe zubereiteten Mahlzeiten – bequem und einfach zu Hause.

Die persönliche Lieferung ist unser Plus: Unsere Aussendienstmitarbeitenden nehmen sich gerne Zeit für Sie. Wir beantworten Ihre Fragen zum Bestellen oder Aufwärmen der Mahlzeiten und unterstützen Sie mit verschiedenen Dienstleistungen sowie kleinen zusätzlichen Handreichungen.

Unser Team freut sich darauf, Sie zu beraten.



Domicil Mahlzeitendienst

Kornweg 17, 3027 Bern
Tel. 031 997 47 87, cuisine@domicilbern.ch
mahlzeitendienst.domicilbern.ch

■ Individuelle Beratung im Domicil Infocenter

Ein Umzug in eine altersgerechte Wohnung oder ein Alterszentrum ist ein grosser Schritt und oft mit vielen Fragen verbunden. Vor der Wahl der passenden Lebens- und Wohnform gibt es viel zu klären. Es ist uns wichtig, Ihre Bedürfnisse zu kennen und Sie individuell zu beraten.

Wir informieren Sie über das Angebot in der umfassenden Pflege sowie die verschiedenen Wohnmöglichkeiten bei Domicil und vermitteln Ihnen Besichtigungstermine an unseren verschiedenen Standorten.

Unsere Beraterinnen vom Domicil Infocenter stehen Ihnen telefonisch oder nach Vereinbarung persönlich in unseren Büros zur Verfügung. Sie erreichen uns zu Bürozeiten unter Tel. 031 307 20 65.



v.l.n.r. Claudia Gerber, Regula Roth (Leiterin Domicil Infocenter), **Daniela Zahnd**

Domicil Infocenter

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

Spielend gewinnen

Rätselautor: Edy Hubacher

Waagrecht:

1 Guevara oder mit Ray (Raymond Fein) zusammen ein famoseres Boogie-Woogie-Duo 4 die Heimatstadt von Hermann Hesse liegt im Schwarzwald 7 Einteilung in der Schule, im Sport bis in die Gesellschaftsschichten **10** dieser Klassenläufer zierte das Titelblatt unserer Nr. 1 dieses Jahres (I) **11** diese Bezeichnung wird von Menschen mit farbiger Haut geschätzt (engl. Abk.) **12** in einem ganz besonderen hausen keine Ungetüme, sondern geniale Spielerfinder **14** ein Raum, in dem gespielt wird, ist niemals so **16** Fragen nach den Wurzeln eines Mitmenschen sind umstritten, zeugen aber meistens von Interesse (engl. Ez.) **18** ein neues Nachrichtenportal für die Schweiz **19** Kopf, Herz und ... – denn bei einigen Spielen ist auch Geschicklichkeit gefragt **20** ein häufiger Flussname wie z.B. Engelberger .. und Wägitaler .. **21** ist roh geniessbar, reich an Nährstoffen und Vitaminen **22** in Zahlen: 3.14159 .. **23** wer erinnert sich nicht noch an einige Lebensweisheiten aus dem Poesie? **24** das letzte Wort im Titel des Musicals von PSM, das heuer auf der Thuner Seebühne gespielt wurde **25** die Form der Bahnradsporth- und Leichtathletikpisten **26** er staunt, wenn der Fachmann sich nur wundert **27** häufiger amerikanischer Vorname, wie die vom Wind abgewandte Seite **28** das Akz. der Calvinstadt **30** einer der berühmtesten Modeschöpfer **32** bei der Quizsendung «1 gegen 100», die von der attraktiven Frau auf der Titelseite moderiert wird, produziert man zwei am gleichen Tag **34** bei unserem Lieblingsspiel, einem Mix aus Karten- und Brettspiel, wird der Letzte von ihm gebissen **36** Fachleute versichern, dass Jassen nicht nur Spass macht, sondern auch dafür sorgt, dass diese Fähigkeit erhalten bleibt

Senkrecht:

1 Adelboden feierte heuer .. Jahre Tourismus (röm. Zahlen) **2** der Rufname des Komikers, der auf dem Jakobsweg pilgerte und ein Buch darüber schrieb **3** ... es el amor **4** der Westernheld zeigt mit Meryl Streep in «Die Brücken am Fluss» auch andere Seiten (I) **5** bei diesem Spiel hat die grösseren Chancen, wer beim Fach Geschichte keinen Fensterplatz hatte **6** die bekannteste Jassregel: Stöck-...-Stich **7** Eile mit Langeweile? Fehlanzeige, wenn dieser Spielertyp dabei ist **8** ein sinnvolles Mosaik aus «gezogenen» Buchstaben schaffen, kann auch als ideales Training für das Lösen und Konstruieren von Kreuzworträtseln dienen **9** dieser Spielertyp ist zwar erfolgreich, aber oft zu ehrgeizig und eine Bremse für den Ablauf **10** Angélique Beldner spielt dieses, auch angehende Immobilienmakler begeistern Spiel, seit ihrer Jugend und immer wieder mit ihren Söhnen **13** Spielbergs kurliger Ausserirdischer **15** wird handschriftlich immer noch gross geschrieben **17** Fritz findet ..line zu spielen langweilig und asozial **20** an Florians Stammbaum findet man mehr als einen **23** «Links sind Bäume, rechts sind Bäume und dazwischen Zwischenräume.» (Kurt Tucholsky) **28** 144 sind **12** Dutzend oder 1 **29** dieser Piz ist ein Evergreen in Kreuzworträtseln **31** der freudvolle Abschluss der 9. Sinfonie von Beethoven **32** von, de oder ... – Hauptsache blaublütig **33** der Freund von Mark Twains Tom Sawyer (I) **35** der bürgerliche Name des Berners namens Ueli der Schreiber (I)

Die Fragen mit fettgedruckten Nummern beziehen sich auf Artikel in der Domicil Zeitung. I = Initialen / Akz. = Auto-kennzeichen / Abk. = Abkürzung / Ez. = Einzahl

		1	2	3		4	5		6	
	7				8					9
10			11				12	13		
14		15			16	17				
18				19					20	
							21			
22			23						24	
25					26					
			27						28	
		29			30		31			
	32			33			34		35*	
36										

Lösung:

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Die Buchstaben in den gelben Feldern ergeben die Lösung: das für die meisten unserer Hobby-Zocker*innen wichtigste Element. Der 1. Buchstabe ist mit * markiert.



Zu gewinnen:
**20 Jasskarten-Sets
von Domicil**



Hier mitmachen:
domicilbern.ch/wettbewerb

Tragen Sie die richtige Lösung bis am **16. Januar 2023** auf der Webseite ein.

Die Gewinnerinnen und Gewinner werden schriftlich benachrichtigt. Es wird keine Korrespondenz geführt und der Rechtsweg ist ausgeschlossen. **Mehrfacheinsendungen haben keine höhere Gewinnchance.**

Lösung der Ausgabe vom August 2022:
AUFMERKSAMKEIT SCHENKEN