Domicil Zeitung | Dezember 2017

Domicil

Die erste Zeitung für

WOHNEN UND LEBEN IM ALTER

Fokus

Glück ist Lebenszufriedenheit

Der Glücksforscher Bruno S. Frey gibt Antworten

Seite 2

Leben im Domicil
Einblicke in ganz persönliche Glücksmomente

Seite 4

Wohlbefinden
Ein gutes Gespräch ist Balsam für die Seele

Seite 7

Lebensart
Schokolade macht glücklich

Seite 10

Esther Flückiger
Direktorin Marketing und Kommunikation
Mitglied der Direktion

Liebe Leserin
Lieber Leser

«Glück ist Lebenszufriedenheit», sagt der Glücksforscher Bruno S. Frey im Fokus-Interview. Eine schöne Aussage, die wir unterstreichen und die uns verpflichtet. Wir wünschen uns, dass die Bewohnerinnen und Bewohner von Domicil glücklich und mit ihrem Leben zufrieden sind. Dafür setzen wir uns ein.

Häufig sind es die kleinen Dinge im Leben, die das Herz höher schlagen lassen. Das beweisen die berührenden Berichte von Bewohnerinnen und Bewohnern. Auf den Seiten 4 und 5 gewähren sie Einblicke in ihre ganz persönlichen Glücksmomente.

Lebenszufriedenheit hat viele Facetten. Eine wichtige Rolle spielen dabei soziale Kontakte – oder anders gesagt: Menschen, die zuhören, mit denen man sich austauschen oder eine Gemeinsamkeit teilen kann, die vertrauenswürdig sind. Wenn wir mit unserer Arbeit zu kleinen oder grossen Glücksmomenten von Bewohnerinnen und Bewohnern beitragen können, dann ist das für uns Motivation und Ansporn zugleich. Das Schöne daran: Glück ist bekanntlich ansteckend.

Glück ist Lebenszufriedenheit

Jeder ist seines eigenen Glückes Schmied. «Falsch», sagt Bruno S. Frey, Wirtschaftswissenschaftler und Glücksforscher.

Es gibt unzählige Sprichwörter zum Thema Glück. Bruno S. Frey hat sich bereit erklärt, Sinn und Unsinn gängiger Redewendungen zu prüfen.

***Domicil Zeitung, Angelika Boesch:* Herr Professor Frey, was halten Sie von ...**

«Jeder ist seines eigenen Glückes Schmied»?

Bruno S. Frey: Falsch. Glück ist Lebenszufriedenheit, kann also weder erlernt noch gekauft werden. Glück ist auch genetisch bestimmt, wurde einem somit teilweise in die Wiege gelegt. Frauen und Männer sind übrigens ungefähr zu gleichen Teilen glücklich. Auch Junge und Alte.

«Wer dem Glück nachläuft, kann es selten einholen»?

Vollkommen richtig. Ein gutes Leben zu führen, ist wichtiger, als Glück gezielt anzustreben. Zu einem guten Leben gehören Arbeit, materieller Lebensstandard, Freunde und Familie, Freizeit und Gesundheit. Dem Glück auf die Sprünge zu helfen, versuchen vor allem Menschen in der mittleren Lebensphase, zwischen 30 und 55.

«Das Glück ist dem Kühnen hold»?

Richtig. Glückliche Menschen sind auf dem Arbeitsmarkt erfolgreicher. Sie arbeiten meist intensiver, engagierter, unternehmerischer und kreativer. Sie sind optimistischer, aktiver und leben gesünder.

Bruno S. Frey

Bruno S. Frey, 76, ist als Wirtschaftswissenschaftler einer der Begründer der Glücksforschung. Er ist viel beachteter Autor zahlreicher Bücher und Artikel, gefragter Interviewpartner und Gastredner. Er war an den Universitäten von Konstanz, Zürich, Chicago und Warwick tätig. Heute ist er Gastprofessor an der Universität Basel.

«Das Glück des einen ist das Unglück des andern»?

Ganz falsch. Glück ist ansteckend. Wenn ich glücklich bin, macht das auch andere glücklich. Und wenn die glücklich sind und Glück ausstrahlen, wirkt das wieder auf andere.

«Geteiltes Glück ist doppeltes Glück»?

Richtig. Ganz genau. Gutes für andere Menschen zu tun, steigert das eigene Glücksgefühl. Es gibt viele Möglichkeiten geteilten Glücks. Allerdings sollten dafür gute Bedingungen herrschen, z.B., dass Geld spenden für karitative Organisationen steuerabzugsfähig ist; Nachbarschaftshilfe und die Pflege von Alten und Kranken unterstützt wird. Das würde nicht nur dem Staat nützen, sondern auch die Lebenszufriedenheit der Beteiligten erhöhen.

«Geld macht glücklich»?

Richtig. Die Vorstellung, dass Arme grundsätzlich glücklich sind, ist unsinnig. Es macht unglücklich zu wissen, dass man sich im Alter nichts mehr leisten kann, dass wenn die Waschmaschine kaputt ist, man sich keine neue kaufen kann, den Kindern auch kleine Wünsche nicht erfüllen kann. Menschen hingegen, die über ein höheres Einkommen verfügen, haben einen grösseren Spielraum, sich materielle Wünsche zu erfüllen.

«Glück und Glas, wie oft bricht das»?

Richtig. Man kann nicht immer extrem glücklich sein.

«Scherben bringen Glück»?

Nicht falsch. Gelassenheit gehört zum Glück.

«Mehr Glück als Verstand haben»?

Nicht richtig. Diese Redewendung hat nichts mit Lebenszufriedenheit und positiver Grundhaltung zu tun. Hier ist Glück als Zufall gemeint. Glück ist kein flüchtiger Augenblick. ■

Was für ein Glück!

Es sind kleine und grosse Dinge im Leben, die das Herz höher schlagen lassen. Beim Thema Glück wird aber eines klar: Meist kommt es unerwartet und überrascht uns im Moment. Bewohnerinnen und Bewohner von Domicil sowie ihre Angehörigen gewähren Einblicke in ihre persönlichen Glücksmomente. *mb*

Jean-Pierre Müller,
Bewohner Domicil Schwabgut,
mit Partnerin Maria Stalder

Myrtha Aerni-Nater,
Bewohnerin Domicil Lentulus

Markus Forny,
Ehemann von Rosa Forny,
Bewohnerin Domicil Lentulus

«Es gibt Tage, da fragen wir uns: zu mir oder zu dir?» Die Augen von Maria Stalder leuchten, währenddem sie spricht. Ihr Partner Jean-Pierre Müller hört ihr aufmerksam zu und lacht. «Ja», sagt er, «wir erleben das Glück meist im Moment.» Seine Stimme ist leise, die Zukunft brüchig. Eine Folge der Krankheit Parkinson, die den Umzug ins Domicil Schwabgut vor einiger Zeit notwendig gemacht hat. Dort besucht ihn Maria Stalder, deren Wohnung ganz in der Nähe ist, fast täglich. «An guten Tagen gehen wir zu mir», sagt sie. Glücksgefühle empfindet das Paar immer dann, wenn die Krankheit von Jean-Pierre Müller nicht unmittelbar spürbar ist und die beiden ihrer Liebe Raum geben können.

«Ich habe mich in meiner Wohnung im Domicil Lentulus vom ersten Tag an glücklich gefühlt. Ein wichtiger Grund dafür ist, dass ich den Schritt ins Alterszentrum aus eigener Überzeugung gemacht habe. Ich konnte alle wichtigen Entscheidungen selbst treffen. Jetzt geniesse ich die Tage und bekomme oft Besuch von meinen Töchtern und Enkelkindern, die ganz in der Nähe wohnen. Kürzlich bin ich zweimal Urgrossmutter geworden: Was für ein Glück! Auch gesundheitlich geht es mir, nach einem Unfall, wieder besser. Als ich letzthin bei der Hausärztin war und sie mir mitteilte, dass meine Werte gut sind, hätte ich einen Freudentanz machen können.»

«Meine Frau wohnt im Domicil Lentulus, da sie umfassende Pflege benötigt. Sie mag Bewegung und beteiligt sich am Montagmorgen jeweils am internen Turnangebot. Das grösste Glück sind für meine Frau wohl meine täglichen Besuche. Wir haben das vor ihrem Umzug ins Alterszentrum so vereinbart. Und was ich versprochen habe, das halte ich auch. Ich gehe sie gerne besuchen. Wir reden viel miteinander, treffen im Restaurant andere Mitbewohner und machen auch mit den Mitarbeitenden mal ein Gspässli. Bei schönem Wetter begeben wir uns nach draussen. Wenn sich meine Frau dazu in der Lage fühlt, helfe ich ihr, vom Rollstuhl aufzustehen.»

Ruth Stucki,
Bewohnerin Domicil Steigerhubel

«Ich jasse gern. Manchmal spiele ich in Gesellschaft, manchmal allein. Wenn ich zu Hause jasse oder Patience spiele, nutze ich dazu meinen iPod. Gelernt habe ich das bei Pro Senectute. «Frauen an die Mäuse», lautete der Kurs. Mein Gott, war das lustig! Nebst dem Spiel mag ich auch gutes Essen. Abends backe ich mir in meiner Wohnung manchmal einen Kuchen. Ich fühle mich hier rundum wohl und geniesse tagtäglich den Blick aus dem Fenster auf Bäume und Spielwiesen. Was gibt es noch zu sagen? Ich bin wunschlos glücklich!»

Margrit Gafner,
Bewohnerin Domicil Steigerhubel, mit Tochter Ruth Gafner Zureich und der Hündin Rebelle

«Letzthin konnte ich mit der Familie meiner Tochter den Davis Cup besuchen», erzählt Margrit Gafner. Sie erinnert sich gerne daran. Auch an den anschliessenden Moment, als alle zusammen Bratwurst gegessen haben. Margrit Gafner lässt sich liebend gerne von ihrer Tochter oder ihrem Sohn «entführen». Ihr Herz schlägt dann jeweils höher: «Meine Kinder sind mein grösstes Glück», sagt sie. Tochter Ruth Gafner Zureich sitzt neben ihr und meint: «Meine Mutter leidet an Rheuma und ihre Sehkraft ist stark eingeschränkt. Für mich ist jeder Tag, an dem sie selbstständig mit dem Rollator unterwegs sein kann, ein Glückstag.» Zu ihren Füssen liegt die belgische Schäferhündin Rebelle. Sie wedelt mit dem Schwanz.

Alfred Gerber,
Bewohner Domicil Steigerhubel

«Eigentlich bin ich nicht der Richtige, um über Glück zu reden. Mein Leben war bisher nicht davon geprägt. Ich lebe schon lange allein. Hier fühle ich mich aber im Allgemeinen wohl. Die Leute sind nett und das Essen schmeckt gut. Ich besuche regelmässig das Gedächtnistraining. In meiner Wohnung setze ich mich manchmal an die Schreibmaschine und tippe Texte aus einem Buch ab. Das gefällt mir. Jetzt fällt mir ein, dass es doch etwas gibt, das mir meist Glück bringt: Lotto! Wenn wir hier spielen, bin ich immer dabei.»

Domicil Weiermatt, Münchenbuchsee

Moderne Wohnungen im Dorfzentrum zu vermieten

Im Alterszentrum Domicil Weiermatt in Münchenbuchsee entstehen 36 attraktive und altersgerecht ausgestattete Wohnungen, vom geräumigen 1½-Zimmer-Apartment bis zur 3½-Zimmer-Attikawohnung. Am Wohnkomplex ist eine Pflegeabteilung mit 62 Einzelzimmern angeschlossen. Ergänzt wird das neue Alterszentrum mit einem öffentlichen Restaurant und einer Hof- und Wiesenlandschaft.

Ihr neues Zuhause im Domicil Weiermatt:

- Modernste Wohnqualität mit allem Komfort
- Professionelle Pflege- und Hotelleriedienstleistungen nach Mass
- Gepflegtes Ambiente
- Abwechslungsreiches Veranstaltungsprogramm
- Naherholungsgebiet vor der Tür
- Ausgezeichnete Anbindung an den öffentlichen Verkehr
- Lebhaftes Dorfzentrum mit vielen Einkaufsmöglichkeiten, Geschäften und Restaurants

Das neue Alterszentrum Domicil Weiermatt öffnet Ende 2018 seine Tore. Melden Sie Ihr Interesse schon heute an und sichern Sie sich eine der schönen Wohnungen.

Domicil Spitalackerpark, Bern

Neue Wohnungen im «Breitsch» zu vermieten

Im beliebten Breitenrain-Quartier schaffen wir für Sie neuen Wohn- und Lebensraum. Es erwarten Sie 69 moderne und altersgerecht ausgestattete 1- bis 3-Zimmer-Wohnungen. Im Haus nebenan befinden sich die Pflegeabteilung mit 48 Einzelzimmern und ein öffentliches Restaurant.

Ihr neues Zuhause im Domicil Spitalackerpark:

- Modernste Wohnqualität mit allem Komfort
- Professionelle Pflege- und Hotelleriedienstleistungen nach Mass
- Gepflegtes Ambiente
- Abwechslungsreiches Freizeit- und Kulturangebot
- Begehrte Lage in belebtem Quartier nahe dem Stadtzentrum
- Schöne Aussicht auf den grosszügigen Park und die grüne Umgebung

Die Wohnungen sind ab Frühling 2019 bezugsbereit. Melden Sie Ihr Interesse schon heute an und sichern Sie sich eine der begehrten Wohnungen.

Interessiert?

Wir beraten Sie gerne: Das Domicil Infocenter ist während der Bürozeiten für Sie da.
Domicil Infocenter, Neuengass-Passage 3, 3011 Bern
Tel. 031 307 20 65, infocenter@domicilbern.ch
www.domicilbern.ch

Balsam für die Seele

«Menschen schätzen es, wenn man ihnen zuhört und sich für ihr Leben interessiert», sagt Pfarrerin Maja Zimmermann. Deshalb löse ein gutes Gespräch durchaus Glücksgefühle aus.

Hinter den altehrwürdigen Mauern des Pfarrhauses von Gerzensee empfängt Maja Zimmermann gerne Gäste. Die Pfarrerin führt in den Salon und öffnet das Fenster zum grossen Pfarrgarten. Sie lässt ihren Blick über Bäume und Sträucher schweifen. Es scheint, als löse dieser Anblick bei ihr Glücksgefühle aus. «Ja», sagt sie, «ich glaube, ich habe die Begabung zum Glücklichsein.» Das Empfinden von Glücksmomenten mache das Leben reicher, findet Maja Zimmermann, die 16 Jahre lang am Berner Münster als Pfarrerin tätig war und vor drei Jahren das Pfarramt von Gerzensee übernahm. «Wir sollten uns im Leben öfter die Frage stellen, was uns glücklich macht», sagt sie. Dann schliesst sie das Fenster und setzt sich hin zum Gespräch.

Reden und Schweigen

Maja Zimmermann kennt sich aus mit dem Zuhören und Reden. Sie stellt Fragen und gibt Antworten. Sie denkt nach und regt an. Das Gespräch ist im Pfarralltag ein wichtiges Arbeitsinstrument. Zum Beispiel, wenn sie Menschen zu Hause, in einem Alterszentrum oder Spital besucht. «Ältere Menschen haben häufig viel Zeit», so Maja Zimmermann. «Ich wende mich ihnen zu und signalisiere Offenheit und Interesse.» Manchmal bleibt es bei einer kurzen Begegnung, manchmal wachsen daraus Beziehungen. Häufig geht es beim Zusammensein um früher Erlebtes oder um die Frage, wie der aktuelle Lebensabschnitt gestaltet werden kann. «Es kommt aber auch vor, dass jemand etwas Belastendes loswerden möchte», so Maja Zimmermann. In solchen Fällen sei es ein Vorteil, dass sie als Pfarrerin unter Schweigepflicht stehe.

Pfarrerin Maja Zimmermann lädt gerne Gäste zum Gespräch

Momente des Glücks

In all den Jahren macht die Theologin ein und dieselbe Erfahrung: «Menschen schätzen es, wenn man ihnen zuhört und sich für ihr Leben interessiert.» Ein gutes Gespräch kann also durchaus Glücksgefühle auslösen – auch bei der Pfarrerin selbst: «Meist fühle ich mich nach einer Begegnung bereichert», erklärt Maja Zimmermann. Besonders schön findet sie, wenn sich aus dem Moment heraus etwas Spielerisches entwickelt. «Es kann sein, dass eine Erzählung plötzlich an eine Melodie erinnert, die man gemeinsam singen kann.» Das Sinnliche, Lustvolle und Unbeschwerte trage wesentlich zum alltäglichen Glück bei, ist die Pfarrerin überzeugt. Gerade in vorweihnachtlichen Zeiten sei die Musik ein wichtiges Gestaltungselement. Dann steht Maja Zimmermann auf, nimmt eine CD aus dem Regal und lässt Bach im Pfarrhaus erklingen. ■ *mb*

Lebenszufriedenheit – auch in schlechten Zeiten

Ein Tischgespräch im Domicil Egelmoos über geglücktes Leben, über Schatten und Licht, über Zufriedenheit und Wohlbefinden.

Marianne Hutmacher, Geschäftsleiterin des Domicil Egelmoos im Berner Ostring, hat den Tisch liebevoll gedeckt: Kaffee, Wasser und Linzertorte, ein Blumenstock. Zum Tischgespräch hat sie eine Frau und zwei Männer geladen. Alle leben selbstständig im Domicil Egelmoos. Sie sind glücklich über das Angebot «Wohnen plus» im Alter. Sie schätzen und geniessen die schönen 2-Zimmer-Wohnungen mit grossem Balkon, den Service, die Pflege, die Post und die Einkaufsmöglichkeiten in der Nähe, die kulturellen Angebote, den einladenden Garten und das Nichtalleinsein. Trotzdem kennen sich die drei aktiven und wachen Gesprächsteilnehmenden bisher nur flüchtig, haben noch nie miteinander diskutiert. Das kann man kaum glauben: Denn in kürzester Zeit ist ein reges Gespräch im Gange. Sie stellen sich vor:

Margrit Fahrer, 90
Sie erzählt von ihrer glücklichen Kindheit und Jugend in Zürich und wie sehr diese sie geprägt hat. Nach einer KV-Lehre und Berufsphasen in Lausanne und Zürich heiratete sie einen Architekten. In Bern wohnten sie im Egghölzliquartier, zogen zwei Söhne gross und sahen zwei Enkel und zwei Grossenkel aufwachsen. Die Begabung und Freude ihres Mannes am Zeichnen und Malen in der Natur schenkte der Familie schöne Wanderungen und Reisen. «Wir hatten ein gutes Leben und haben Glück und Krankheiten miteinander geteilt», sagt sie. Als ihr Mann schwächer wurde, zogen sie ins Domicil Egelmoos. Ihr Mann starb dort im Alter von 96 Jahren. Nach 67 Ehejahren lebt Margrit Fahrer nun allein in ihrer Wohnung im Egelmoos.

René Duss, 88
Er ist im Berner Murifeld als glücklicher Bub aufgewachsen und ein Leben lang in seinem Quartier geblieben – «bis auf einige Jahre, in denen ich nach Wabern musste», sagt er schmunzelnd. Er wurde Briefträger, kannte jedes Haus, alle Leute. Er brachte nicht nur die Post, sondern auch Löhne und die AHV. «Oft war ich mit 30 000 bis 40 000 Franken unterwegs», erzählt er, selbst fast ein wenig verwundert über die damaligen Zustände. Später dann arbeitete er im internen Dienst der Post. «Da war ich immer der Bölimann, weil ich z.B. ausstehende Radio- und Fernsehgebühren eintreiben musste.» Er war verheiratet, hat zwei Söhne, «von denen der eine schon pensioniert ist». Er wohnt seit vier Jahren im Domicil Egelmoos.

Jürg Biancone, 80
«Mir war schon lange klar, dass ich mit 80 in meinem Leben etwas ändern will», erzählt Jürg Biancone. Das hat er konsequent durchgezogen, er, der seit zehn Jahren allein lebt. Er hat das Auto verkauft. Die grosse Wohnung geräumt. Ist im Juli zurück in den Ostring ins Domicil Egelmoos gezogen. Es ist eine Rückkehr ins Quartier, in dem er an der Gantrischstrasse 18 glücklich aufgewachsen ist. Er erinnert sich vergnügt an die «aufregenden und abenteuerlichen Schulwege». 20 Jahre lang war er engagierter Vizestadtschreiber von Bern. Nach der Pensionierung, und bis heute, betreut er Vereinssekretariate. Er ist Vater zweier Söhne, und «ich habe einen Wonneproppen als Enkel».

Gemeinsamkeiten

Schnell entdecken Margrit Fahrer, René Duss und Jürg Biancone die vielen Gemeinsamkeiten. Nicht nur die Vertrautheit des Quartiers, die Wohnsituation und das Wohlbefinden im Egelmoos verbinden sie. Kunst und Kultur tragen viel zu ihrer Lebenszufriedenheit bei. Reisen ist ein wichtiger Faktor.

Die grosse Leidenschaft von René Duss sind Schmetterlinge. Ihnen ist er in viele Länder nach Afrika, Asien und Europa

Ein Tischgespräch mit Jürg Biancone, Margrit Fahrer und René Duss (von links nach rechts)

gefolgt. Margrit Fahrer hat mit ihrem Mann und ihren Söhnen oft und gerne Europa, Amerika und Kanada bereist. Museen haben sie magisch angezogen. Auch Jürg Biancone geht es so. In Südfrankreich hat er alle Picasso-Museen und -Gedenkstätten besucht. Moderne Kunst und Architektur auf der ganzen Welt begeistern ihn. Und schon sind die drei mitten in einer Diskussion über moderne Kunst und Provokation. Da sind sie sich nicht einig, begründen das auch sachlich und hören einander zu. Jürg Biancone hat aber letztendlich keinen Stich mit seiner «Modern Art». Margrit Fahrer mags klassisch, René Duss hälts mit der Schönheit der Natur. Einig sind sie sich allerdings darin, dass Reisen bereichert, Eintauchen in andere Kulturen jung hält.

Zukunftspläne

Alle drei betonen, dass sie der kommenden Zeit gelassen begegnen wollen. Wichtig sind ihnen dabei die Bewahrung der Autonomie, der Lebensfreude, gute Kontakte zur Familie und zu Freunden.

Die Singgruppe Egelmoos hat ambitiöse Ziele, singt auf hohem Niveau. Margrit Fahrer ist Mitglied und möchte das auch weiterhin bleiben. Singen macht ihr grosse Freude.

René Duss kam letztes Jahr sehr krank von einer Reise aus Sri Lanka zurück. «Grosse Reisen», so meint er, «liegen wohl nicht mehr drin.» Aber malen würde er gerne wieder. Er will einen neuen Anlauf nehmen. Wunderhübsche Aquarelle von traumhaften Landschaften zeugen davon, dass er schon früher leidenschaftlich gerne malte. Und «gut zu Fuss» möchte er bleiben.

Jürg Biancone will weiterhin seinen «Modernen» nachreisen. Denn, so stellt er lachend fest: «Ich bin völlig unkünstlerisch aufgewachsen. Kann nicht einmal singen.»

An die Lust am Leben, an Lebenszufriedenheit, wollen sie sich auch in schlechten Zeiten halten. ■ *ab*

Aquarelle von René Duss

Schokolade spricht alle Sinne an

«Unsere Arbeit ist Leidenschaft, Sinnlichkeit, Kreativität», sagen die beiden Chocolatiers Marketa und David Maly.

Marketa und David Maly sind ein Paar mit einer kleinen Tochter. Sie ist gebürtige Tschechin und gelernte Confiseurin, er wurde in Zürich geboren und ist ursprünglich Computerfachmann. Die Liebe zur Schokolade hat sie zusammengebracht. Im Frühjahr 2015 gründeten sie im Berner Kirchenfeld eine Schokoladenmanufaktur. Gegen die Strasse hin ist der attraktive Verkaufsraum mit grossem Schaufenster, im hinteren Teil des Lokals befinden sich die Produktionsräume.

Mit allen Sinnen

«Schokolade spricht alle Sinne an», halten die beiden Chocolatiers fest. «Man sieht die verführerische Schönheit, schmeckt sie auf der Zunge, riecht sie mit der Nase, hört sie knacken, fühlt ihre zarte Konsistenz.» Man spürt: Hinter dieser Aussage steckt Leidenschaft und Herzblut. «Schokolade ist ein Produkt, mit dem man kreativ umgehen kann.» In der Manufaktur der Malys findet man denn auch nicht nur Pralinés, sondern auch Torten und Alltagsgegenstände aus Schokolade.

Vielfältiges Angebot

Die Pralinés haben vielfältige und verblüffende Füllungen: gesalzenes Caramel, scharfer Chili, fruchtige Cassisbeeren, auch Parmesan, um nur einige wenige zu nennen. Jede einzelne Torte ist eine Augenweide, ein Gesamtkunstwerk – mit heller, dunkler oder weisser Schokolade, gefüllt, ein- oder mehrstöckig, bunt verziert. Die schokoladigen Alltagsgegenstände sind verblüffend, manchmal auch schräg: Schrauben und Schraubenschlüssel, farbige, hochhackige Schuhe, aber auch Gebisse und Totenköpfe. «Gerade die Alltagsgegenstände sind beliebte Geschenke – z.B. ein Gebiss für einen Zahnarzt», sagt David Maly lachend. «Auf Wunsch erfüllen wir gerne auch individuelle Wünsche. Allerdings», so halten die Chocolatiers fest, «stossen wir, gerade in der Weihnachtszeit, an Grenzen.»

Andere glücklich machen

«Es macht uns jeden Tag glücklich, mit diesem sinnlichen Produkt, der Schokolade, arbeiten zu dürfen», betonen die Malys. «Schön ist aber vor allem, dass wir mit unseren Kreationen andere glücklich machen.» Die Malys wissen: Schokolade macht glücklich. Nicht nur sie. ■ *ab*

Marketa und David Maly sind leidenschaftliche Chocolatiers

Bern

Domicil Ahornweg
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

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 Schönegg
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

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

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

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, 8. März 2018
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 Egghölzli
Kosten: CHF 10.– pro Person

Anmeldung und weitere Infos:
Telefon 031 307 20 65 oder E-Mail:
beratung.demenz@domicilbern.ch

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

Das Smartphone als Navigationsgerät

Sie sind gern unterwegs und möchten die Navigationsmöglichkeiten Ihres Geräts nutzen, wissen aber nicht so recht, wie? Auf jedem Smartphone können Programme (Apps) zur Navigation installiert werden. Oft ist das dazugehörige Kartenmaterial sogar gratis und von sehr guter Qualität. Je nach Fortbewegung stehen spezialisierte Karten zur Verfügung, z.B. zum Wandern oder Velofahren.

In unserem Workshop erhalten Sie wertvolle Informationen und konkrete Tipps zu den bekanntesten und nützlichsten Apps für die Navigation unterwegs. Lernen Sie von einem erfahrenen Dozenten, wie Sie mit dem Smartphone sicher navigieren.

Datum: **Mittwoch, 28. März 2018**
im Domicil Lindengarten
Lindengarten 1, 3066 Stettlen
Zeit: 17 Uhr bis ca. 20 Uhr (inkl. Fragerunde und Apéro)
Anmeldung: bis spätestens **7. März 2018**

Frische 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.

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

Dieses Angebot offerieren wir Ihnen in Zusammenarbeit mit:
PRO SENECTUTE
GEMEINSAM STÄRKER

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

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.

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:

Montag–Donnerstag:	8.00–12.00/13.30–16.45 Uhr
Freitag:	8.00–12.00/13.30–16.00 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.

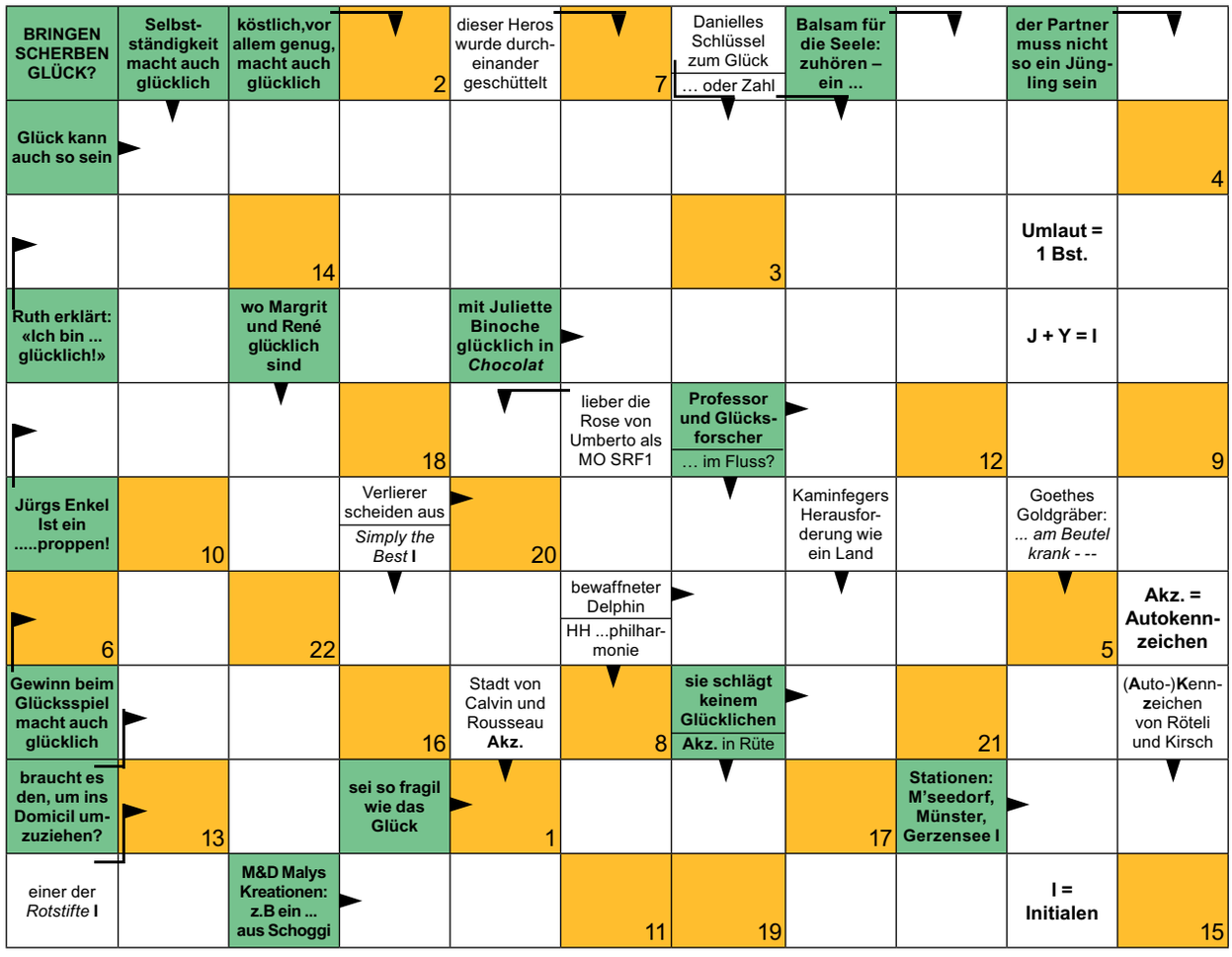
Besuchen Sie uns bequem von zu Hause aus: **www.domicilbern.ch**

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: Monika Bachmann, Angelika Boesch, Caroline Bühler, Federica Castellano, Esther Flückiger, Brigitta Gasche, Marcel Rancetti, Céline Schoch. Texte: Monika Bachmann (mb), Angelika Boesch (ab), Esther Flückiger (ef). Gestaltung: Polyconsult AG, Bern. Fotos: Adrian Moser, Bildarchiv Domicil. Druck: Mittelland Zeitungsdruck AG (AZ Print). Mediendaten: 235 000 Exemplare. Erscheint dreimal jährlich.
Die Inhalte der Domicil Zeitung dürfen nicht ohne schriftliche Genehmigung der Herausgeberin vervielfältigt oder verbreitet werden.

2x BernCity-Geschenkkarten im Wert von je 150.– zu gewinnen!



Rätselautor: Edy Hubacher (der mit dem Rätsel viele glücklich machen möchte)

1	2	3	4		5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17				
18	19	20	21	22						

Finden Sie das richtige Lösungswort, und mit etwas Glück gewinnen Sie eine von zwei **BernCity-Geschenkkarten** im Wert von **CHF 150.–.**

Einsende-schluss: 16. Januar 2018

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

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

Lösungswort der August-Ausgabe: «DAS ALTER IST BUNT»