

Berns
erste
Zeitung
für

WOHNEN UND LEBEN IM ALTER



Im Fokus Seite 2
Mit Leib und Seele



Menschen
1000
Liebes-
briefe

Seite 6



Lebensart
Attraktiv
im Alter

Seite 8



**Domicil
Baumgarten**
Geglückter
Umbau

Seite 10

Liebe Leserinnen und Leser

Den betagten Menschen im Domicil soll es gut gehen, sie sollen sich wohlfühlen «mit Leib und Seele». Wir sind uns bewusst, dass dieser Anspruch gross ist. Aber er ist uns Auftrag und Ansporn.

Um diesen Anspruch zu erfüllen, braucht es Achtsamkeit – für uns nicht nur ein Schlagwort. Es bedeutet, alte Menschen ernst zu nehmen, ihre Persönlichkeit zu stärken, ihre Fähigkeiten zu fördern, ihre Wünsche zu respektieren, ihre Nöte und Ängste wahrzunehmen, ihnen Sicherheit zu geben und sie zu ermutigen und zu trösten.

Es sind unendlich viele kleine und grosse Schritte, die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter von Domicil tagtäglich tun, um alten Menschen Fürsorge und Zuwendung angedeihen zu lassen. Und sie tun dies «mit Leib und Seele» für Leib und Seele betagter Menschen.

Dr. Heinz Hänni,
Vorsitzender der Direktion
von Domicil



Mit Leib und Seele

Um erotisch fliegen zu können, braucht es Risikobereitschaft, braucht es Hingabe mit Haut und Haaren, mit Augen und Ohren – auch bei bejahrten Menschen. Ein Gespräch mit dem Paartherapeuten Klaus Heer.

Domicil – Angelika Boesch: Sex im Alter – noch immer ein Tabuthema?

Klaus Heer: Tabu ist das Thema nicht, öffentlich ist viel davon die Rede. Aber ältere und alte Paare äussern sich dazu nur selten.

Sind bejahrte Paare denn anders?

Aber ganz sicher! Leute in ihrem achten und neunten Lebensjahrzehnt müssen sich mit der Realität anfreunden, dass sich ihre Sexualität im Laufe der langen Zeit sehr verändert hat.

Könnte es auch sein, dass Sexualität unwichtig wird?

Ja, es entspricht durchaus dem stillschweigenden gesellschaftlichen Konsens, dass man die Sexualität im Alter «den Jungen überlässt». Alles Körperliche an den Nagel zu hängen, scheint für viele einfacher zu sein, als gemeinsam eine Erotik zu suchen und zu finden, die jetzt – im Alter – für beide stimmt.

Wie könnte denn gemeinsame Erotik im Alter glücken?

Eros ist ja das griechische Wort für Neugier. Zwei alte Menschen, die neugierig sind aufeinander und auf sich selbst, werden eine geglückte Sexualität haben. Wer bist du als Frau, als Mann? Wer bin ich?

Gehört zum Eros aber nicht mehr als «nur» Sexualität?

Klar ist lebendiger, herzwarmer Eros eingebettet in einen liebenden Zusammenhang. Aber wir reden hier ausdrück-

lich von Sexualität. Und Sexualität hat zu tun mit Haut und Schleimhaut, mit Haar und Schwellkörper, mit Augen und Ohren, mit Lippen unten und oben, mit Stimme und Sprache und Stille. Und wenn wir Glück haben: mit Liebe.

Liebe ist ...?

«Liebe ist das Vergnügen, das zwei Menschen aneinander haben», sagt der kauzige Friedrich Nietzsche. «Natürlich auch im Bett!», sage ich.

Was aber, wenn das Vergnügen im Laufe langer Jahre «eingeschlafen» ist?

Das Vergnügen bleibt ein Vergnügen, auch wenn es schläft. Es nimmt dann einfach andere Formen an: zum Beispiel Golf, Essen, Trinken und vor allem Fernsehen. Jeder lebende Schweizermensch schaut 204 Minuten fern, jeden Tag. Im Durchschnitt. Meine Erfahrung: Den Leuten sind 10vor10, Tatort und Samschtig-Jass entschieden wichtiger als Sex. Allen Leuten, nicht nur den Alten. Auch jenen, die sich darüber beklagen, dass ihnen die Sexualität im Leben fehlt.

Das ist ja interessant, das von Ihnen zu hören. Ist es denn nicht Ihre Aufgabe, die Alten und die Jungen vom Fernseher weg ins Bett zu bringen?

Ich bin nicht Herkules; mit diesem Auftrag wäre ich heillos überfordert. Ich stelle bloss fest, wohin die tatsächlichen Triebe und Gelüste der Leute tendieren. Sexualität mit Haut und Haaren ist den



Glücklich ist der Mensch, der sein Leben voll annimmt – mit Haut und Haaren

meisten Menschen zu anstrengend, zu aufwendig. Und auch zu riskant. Sie konsumieren lieber. Oral, visuell, mit den Ohren. Und oft auch genital. Stichwort Pornografieflut.

Gibt es denn bejahrte Menschen, die bei Ihnen Hilfe suchen, weil Ihnen bewusst wird, dass sie ein langes Leben lang dieses «mit Haut und Haaren» vermieden haben?

Es sind vor allem Leute mittleren Alters, die mit solchen Anliegen zu mir

kommen. Die Erfolge der gemeinsamen Anstrengungen sind indes, ehrlich gesagt, nicht wirklich überzeugend. Meistens siegen die Kräfte der Gravitation. Ein Paar müsste genau diese überwinden, um erotisch fliegen zu können. Will heissen, die Zwei müssten viel mehr in die Beziehung investieren, als sie motiviert sind. Bei den älteren und alten Paaren sehe ich noch weit weniger rosig. Die allermeisten haben es sogar aufgegeben, über ihren erotischen Mangel zu klagen.

Und trotzdem scheint es doch wirklich glückliche alte Paare zu geben. Nur Fassade?

Vermutlich ist es die resignative Reife, die diese Seniorenpaare glücklich macht. Je weniger man vermisst und wünscht, umso zufriedener ist man. Meine Erfahrung zeigt, dass man sich die Sexualität im Lauf der Paarbiografie zuerst abschminkt, schon nach zehn bis fünfzehn Beziehungsjahren – notgedrungen. Das ist sicher schmerzhaft, aber wohl unverzichtbar für den

Seelenfrieden. Und vielleicht auch für den Paarfrieden.

Am zufriedensten und glücklichsten müssten demzufolge die bejahrten Verwitweten und Allein-stehenden sein.

Glücklich ist der Mensch, der sein Leben voll annimmt, so wie es ist. Ich kann also mit meiner Partnerin zölibatär und heiter leben. Zum Beispiel weil ich mir eingestehe, dass wir jetzt im Alter offenbar beide die nötige sexuelle Liebeshilfe nicht aufbringen wollen oder können. Sexualität ist ja nur eines der vielen luxuriösen Geschenke, die das Leben für uns bereithält.

Herzlichen Dank für das anregende und vergnügliche Gespräch. ■ ab

Klaus Heer, 68, in Luzern geboren. Studium der Psychologie in Hamburg und Bern. Promotion 1973. Ausbildung in Psychotherapie sowie in Paar- und Familientherapie. Seit 1974 Privatpraxis für Paartherapie in Bern.

Von 1968 bis 1992 Sendungen am Schweizer Radio DRS wie z.B. «Sind Sie sinnlich?» oder die 20-teilige Reihe «Ehe – Sexualität».

Autor vieler Artikel in diversen Zeitungen und Zeitschriften und zahlreicher Bücher (siehe nachstehend). Gefragter Interviewpartner.

Internet: www.klausheer.com

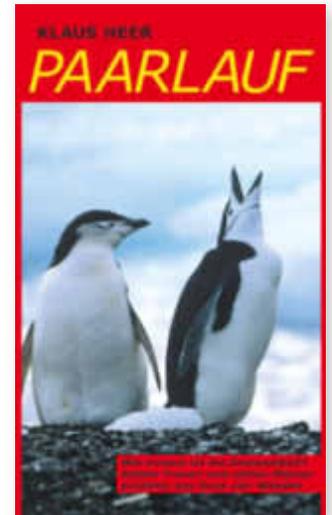


ZUM WEITERLESEN

Love Stories

Vierzehn echte Lovestories, gut gereift in der jahrzehntelangen Alltagstrettmühle. Klaus Heer. «Paarlauf. Wie einsam ist die Zweisamkeit?». 360 Seiten, Salis Verlag, 3. veränderte Auflage, 2007.

978-3-905801-4

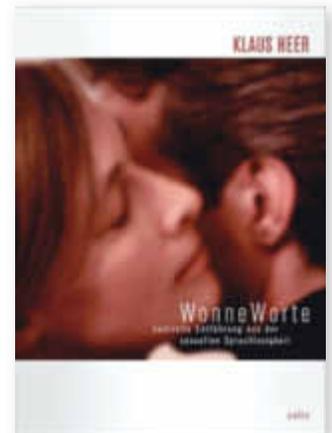


Aphrodisiakum

«WonneWorte» verlockt Sie, Ihr neues persönliches Aphrodisiakum zu entdecken: die Sprache. Es macht Ihnen Mut und Lust, erotische Wörter und Sätze über die Lippen zu bringen, wenn Sie sich beide nahekommen möchten.

Klaus Heer. «WonneWorte». Lustvolle Entführung aus der sexuellen Sprachlosigkeit. 300 Seiten, Salis Verlag, veränderte Neuauflage 2007.

978-3-905801-02-6



DVD

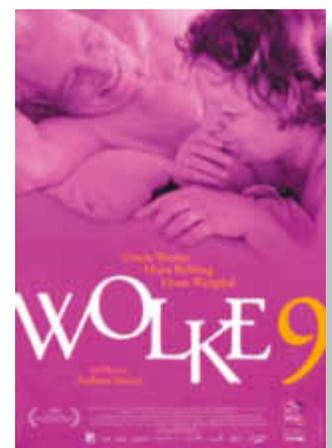
Wolke 9

Inge, 70, verliebt sich in den 76-jährigen Klaus. Es beginnt eine leidenschaftliche Affäre, an die Inge nicht mehr glauben wollte. Der Film erhielt zahlreiche Auszeichnungen, u.a. 2008 den «Coup du Cœur» der Internationalen Filmfestspiele von Cannes.

«Wolke 9». Ein Film von Andreas Dresen. Darstellende: Ursula Werner, Horst Rehberg, Horst Westphal, Steffi Kühnert u.a. 98 Minuten. Senator DVD 2009.

Anne Stabrey. «Wolke 9». Das Buch zum Film. 176 Seiten, Gatsanis Verlag 2008.

978-3-932855-14-6



Der Seele Gutes tun

Wenn die Seele wehtut, brauchen betagte Menschen viel Achtsamkeit und Zuwendung. Für Mitarbeitende von Domicil ist das alltägliche Selbstverständnis.

Beate Litzko ist Fachfrau für Animation im Domicil Alexandra. Die Berufsbezeichnung umreisst ihr Arbeitsfeld: Anima-tion – die Seele bewegen. Und sie tut dies mit Leib und Seele und viel Herzblut.

«Einsamkeit», sagt sie, «ist für alte Menschen die grösste Not.» Es sei nicht nur die Angst vor dem Alleinsein, hält sie fest, «sondern auch die Gewissheit, dass sie hier an der letzten Station ihres Lebens angekommen sind. Es ängstigt sie, dass die Freunde wegsterben, manchmal sogar die eigenen Kinder, sie fürchten sich vor fehlender Geborgenheit und Sicherheit und dem Verlust der Würde.»

«Lieder, Gedichte und Erzählungen sind ein echter Schatz, um Ängsten zu begegnen», betont Beate Litzko. «Die vertrau-

ten Melodien und Texte wecken schöne Erinnerungen – das macht heiter, tut gut.» Auch stricken ist ein Animations-Angebot im Domicil Alexandra – «eine wunderbare Tätigkeit, um nicht nur die Feinmotorik zu fördern, sondern auch die sozialen Kontakte», sagt sie. Wichtig ist deshalb Beate Litzko auch der Einsatz von Freiwilligen. «Sie sind unendlich nötig, weil sie die Welt von draussen ins Domicil bringen.» So kommt z.B. regelmässig eine Psychologin mit ihren Hunden zu Besuch. «Mit Tieren zu reden, sie zu streicheln, tut alten Menschen wohl», betont auch der Geschäftsführer vom Domicil Alexandra, Stephan Allenbach. In seinem Haus gibt es bereits zwei Katzen, im Garten vier Geisslein. «Und wenn Senioren oder Seniorinnen Katzen und

kleinere Haustiere mitnehmen möchten ins Domicil, hätte ich nichts dagegen – es kann, wie in allen Domicil Häusern, vertraglich vereinbart werden.»

Seel-Sorge

Sofia Lorenzini ist eine junge katholische Theologin, Mutter zweier kleiner Buben. Hauptberuflich arbeitet sie als Seelsorgerin in der Pfarrei St. Mauritius in Bethlehem. Regelmässig besucht sie betagte Menschen im Domicil Hausmatte, Bethlehemmacker und Schwabgut.

«Ich habe oft Gespräche, die sehr tief gehen, vor allem mit Frauen», sagt Sofia Lorenzini. «Was kommt nach dem Tod? Werde ich dann meinen Mann wiedersehen? Viele freuen sich, dass das Leben zu Ende ist, und sind nicht irgendwie griesgrämig. Sie sprechen dann von der Hoffnung und der Sehnsucht – das erstaunt mich jungen Schnösel immer wieder, da ich doch so am Leben hänge – aber sie sind einfach viel reifer, älter, weiser ...»

Die wenigen Männer, die sie betreue, würden oft übers Kranksein reden und in der Vergangenheit schwelgen, von der guten alten Zeit träumen und was alles damals viel besser gewesen sei.

Nöte hätten beide, Frauen und Männer, z.B. dass sie keine Möglichkeit mehr hätten, sich zu versöhnen, dass sie gerne noch dies und das bereinigt hätten vor dem eigenen Tod oder dem anderer. Deshalb sind auch Gottesdienste wichtig, in denen einfach nur Vertrautes gebetet und gesungen wird, ohne zu hinterfragen. Oder sie erzählt von ihren Kindern – die sie zur Freude aller auch schon mitgenommen hat – und animiert damit betagte Menschen, von ihren eigenen Kindern, Grosskindern, Urgrosskindern zu reden.

Die junge Theologin möchte viel mehr bei alten Menschen sein können. «Sie brauchen jemanden, der Zeit hat, ihnen zuzuhören, ihnen die Möglichkeit gibt, ihre Seele zu öffnen», und Sofia Lorenzini macht das gerne, denn sie ist mit Leib und Seele Seel-Sorgerin. ■ ab



Mit Tieren zu reden, sie zu streicheln, tut alten Menschen wohl

Statt Curling spielen wir jetzt halt Patience

Er schrieb seiner Dora jeden Tag einen Brief. «Wirklich jeden Tag», betont sie, «drei Jahre lang.» Dora Marti war 18, Albert Steiner 24. Sie Couturière, er Grafiker. Sie begegneten sich zum ersten Mal 1939. Vor 72 Jahren!

Sie hatte eben die Lehre abgeschlossen mit der besten Prüfung aller gewerblichen Berufe und einem Spezialpreis der Stadt Bern. Er stand 1939 bereits im Berufsleben als Werbegrafiker. Beide wollten die Welt, die Gesellschaft kennen lernen. Dafür schien ihnen die schon damals renommierte Tanzschule Garbujo die richtige Plattform zu sein. Die erste Begegnung traf sie nicht wie der Blitz. Aber beide fanden sich auf Anhieb sympathisch. Er war von ihrer Eleganz, sie von seiner Stattlichkeit angetan. Ob es denn vor 72 Jahren Liebe auf den ersten Blick gewesen sei, will ich von Dora und Albert Steiner wissen. «Das geht sie gar nichts an», sagt er ziemlich forsch. Als ich mich erschrocken für die Indiskretion entschuldige, lachen beide verschmitzt. Und dann kam der Krieg. Albert Steiner musste einrücken. Die Treffen der beiden wurden rar und kostbar. Aber Albert Steiner schrieb seiner Dora jeden Tag einen Brief. «Wirklich jeden Tag», sagt Dora Steiner, «und immer berndeutsch.» «Mit der Feldpost war das ja gratis», schiebt er fast einwenig verlegen, aber spitzbübisch lächelnd, nach. Drei Jahre war er im Dienst. Sie

hat auf ihn gewartet, zu Hause bei ihrer Familie, und hat genäht. In ihrem eigenen Atelier schuf sie schöne Kleider. Haute Couture. Die Anregungen holte sie sich u.a. in Paris. Sie entwarf und nähte auch ihr eigenes Hochzeitskleid und das ihrer Schwester. Am 14. August 1943, vor fast 68 Jahren, heirateten Dora Marti und Albert Steiner.

Familie

Im Gegensatz zu Dora wuchs Albert nicht in einer heilen Familie, sondern bei Onkel und Tante auf. Für das junge Paar war es deshalb klar, dass sie gemeinsam eine intakte Familie gründen wollten. Sie bekamen zwei Kinder. Tochter Béatrice starb bereits mit 40 Jahren an



Dora und Albert Steiner, seit 72 Jahren ein Paar

Brustkrebs und hinterliess einen Sohn, der nun auch schon 40 ist. Sohn Daniel ist 61. Steiners sind inzwischen auch Urgrosseltern, die jüngsten Urgrosskinder sind 5 und 7 Jahre alt.

Gemeinsamkeiten

«S gmütlech sii» schweisse sie auch heute noch zusammen, sagen die Steiners. Auch wenn die Freunde allmählich wegsterben. Lange Jahre spielten Dora und Albert Steiner im Club Kirchenfeld-Elfenau gemeinsam Curling. «Albert war Schiedsrichter», sagt Dora Steiner stolz. Zu den geliebten Gemeinsamkeiten gehören auch heute noch Spaziergänge, früher lange, heute kürzere. «Und es guets Zvieri – miteme Gläslü Wii», das müsse auch heute noch sein, betont Albert Steiner. Seine Frau habe sehr gut gekocht, hält er zudem fest.

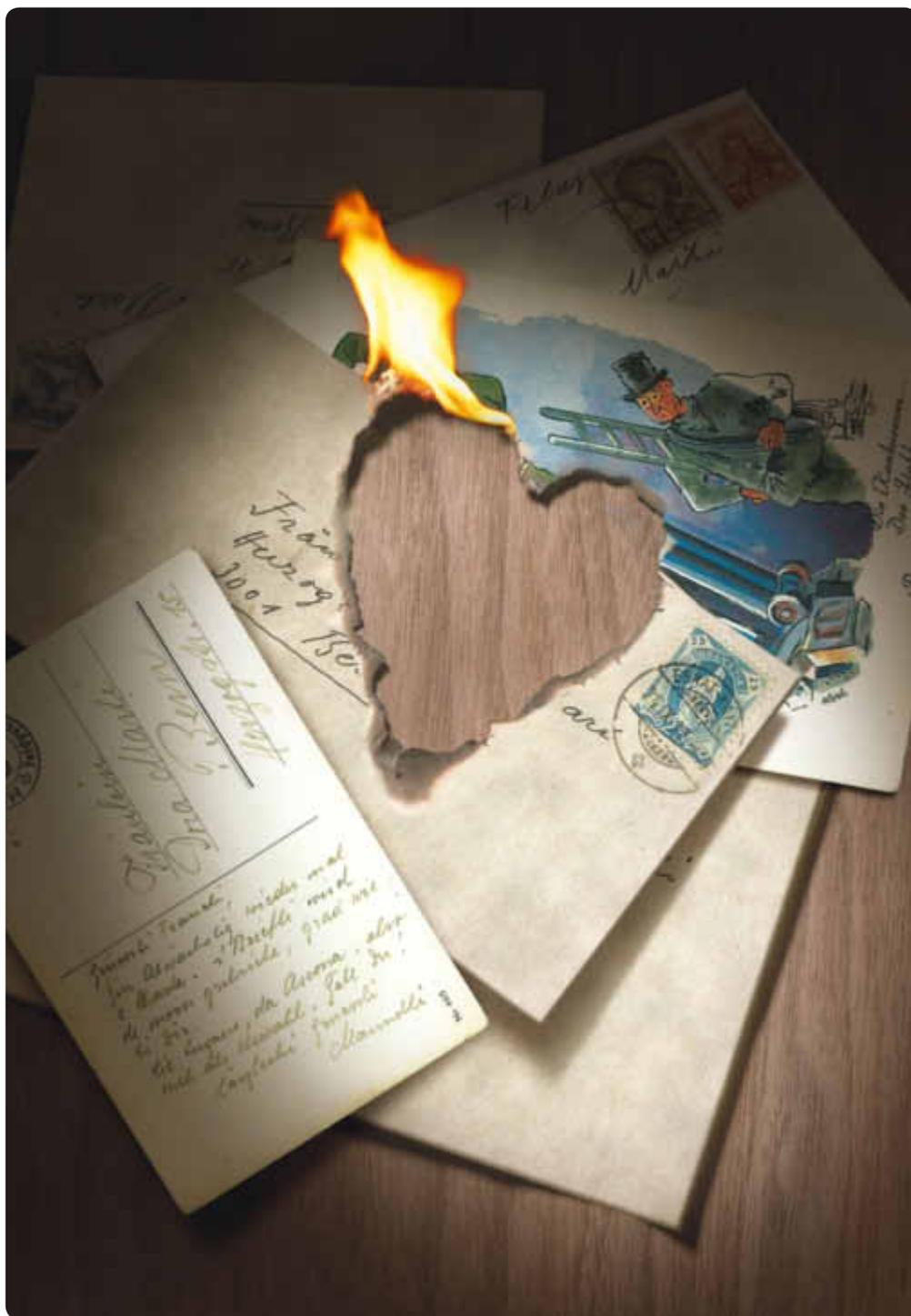
Wichtig ist beiden, auch im Alter gepflegt und gut angezogen zu sein. «Wenn ich in den Spiegel schaue, muss ich mit mir zufrieden sein», sagt Dora Steiner. «Das gehört sich», schiebt er wieder mit seinem brummligen Lächeln auf dem Gesicht nach.

Leben im Domicil

Die Steiners wohnen seit zwei Jahren im Domicil Spitalackerpark. Von der grossen Wohnung im Kirchenfeld sind sie in ein einziges Zimmer gezogen. «Gott sei Dank schnarcht er nicht», hält Dora Steiner erleichtert fest. Sie hätten sich gut zu rechtgefunden und den Weg ins Domicil nie bereut. «Es geht uns gut hier», halten sie fest. Sie lesen Zeitungen und Bücher, schauen sich im Fernsehen gute Filme und Dokumentationen an, «aber keine Krimis», spazieren im Park, gehen auf die Dachterrasse, machen täglich einen Abstecher in die Cafeteria und geniessen «es Zvieri miteme Gläslü Wii». «Kein Grund zum Jammern», betont Albert Steiner, «im Gegenteil.»

Das Alter geniessen?

Sie sind sich nicht so sicher, ob sie das Alter geniessen. Albert Steiner bedauert, dass er nicht mehr so gut «z Fuess ist». Aber, so stellen sie einmütig fest, geändert habe sich bei ihnen eigentlich «nüd



Über 1000 Liebesbriefe haben die Steiners verbrannt

gross». Seit ihrer ersten Begegnung vor 72 Jahren sind sie sich zugetan. Ihre Vertrautheit ist förmlich spürbar. «Statt Curling spielen wir jetzt halt Patience.»

«Wir sind uns allerdings bewusst, dass das Heim nun etwas Endgültiges ist.» Sie haben eben das Büchlein von Kurt Marti* gelesen – «Heilige Vergänglichkeit». «Was er übers Alter und über das Altersheim schreibt, dem können wir zu 100 Prozent zustimmen», sagen sie.

Und was ist mit den über 1000 Liebesbriefen passiert? «Die haben wir vor

10 Jahren gemeinsam verbrannt – die brauchen wir nicht mehr, die sind eingebrannt.» ■ ab

* Hinweis: Kurt Marti. Heilige Vergänglichkeit. Spätsätze. 45 Seiten. Radius Verlag 2010. (Kurt Marti hat am 31. Januar seinen 90sten Geburtstag gefeiert)

Gepflegt und attraktiv von Kopf bis Fuss

Auch betagte Menschen sind gerne gepflegt und attraktiv. Anita Brandenberger, Stilberaterin, verrät Tipps und Tricks für Seniorinnen.

Anita Brandenberger empfängt uns in ihrem Atelier in Hinterkappelen. Sie platziert unser «Model», Verena Fankhauser, 77, in helles Tageslicht, sodass man jede Falte, jedes Äderchen sehen kann. Und sie betont sofort, dass sie unser «Mannequin» weder verjüngen, noch verändern, noch maskieren wolle. Aber sie möchte zeigen, wie mit wenig Aufwand viel von der Persönlichkeit und der Eigenart zum Strahlen komme.

Gesicht und Frisur

Verena Fankhauser stören seit einiger Zeit rote Äderchen im Gesicht. «Couperose, wie es viele ältere Menschen haben», stellt Anita Brandenberger fest. «Die sind leicht mit einem grünen Camouflagestift abzudecken», sagt sie und beginnt gleich damit. Darüber kommt ein flüssiges Fond de Teint. «Alternde Haut ist meist trocken, deshalb wähle ich ein flüssiges Make-up. Bei faltiger Haut erreicht man so das beste Ergebnis, wenn es mit einem Pinsel aufgetragen und leicht einmassiert wird» betont die Stilberaterin. «Mit einem hellen, der Gesichtsfarbe angepassten Fond de Teint vermeiden wir einen sichtbaren Übergang vom Gesicht zum Hals.» Und dann der Lippenstift, in einer individuell zur Persönlichkeit gewählten Farbe. Schöner wird das Auftragen des Lippenstifts, wenn vorab mit dem Lipliner die Kontur gezeichnet wird. Noch ein wenig Wangenrouge und das Gesicht strahlt natürliche Frische aus.

«Bei älteren Menschen werden Brauen und Wimpern meist hell.» Anita Brandenberger zeigt, wie mit mattem, dunklem Lidschatten Farbe in die Augenbrauen

gebracht werden kann. Dafür und auch für den Lidstrich benützt sie ebenfalls einen Pinsel und keinen Stift. «Mit zitterigen Händen kann man mit dem Pinsel feiner arbeiten und dabei z.B. auch die Ellenbogen aufstützen», verrät sie. Bei Alterssichtigkeit bietet sie für wenig Geld eine Spezialschminkbrille an, die das Auftragen von Make-up erleichtert. Älteren Menschen empfiehlt die Stylistin eine pflegeleichte Kurzhaarfrisur, zudem einen modulierenden Haarspray, der auch in feines Haar Struktur und Volumen bringt.

Wichtig scheint Anita Brandenberger auch die Wahl der Brille. «Man muss sich mit ihr wohlfühlen.» Aber sie dürfe ruhig auch farbig und pfiffig sein.

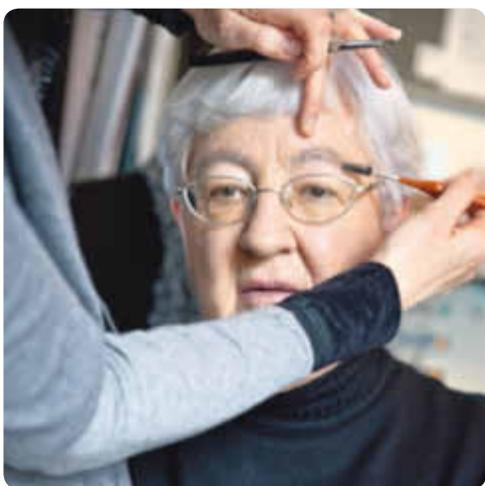
Körperpflege und Düfte

Zum gepflegten Auftreten gehört nicht nur Make-up, sondern auch Körperpflege. Anita Brandenberger empfiehlt ein gutes Deo, eine gut riechende Körperlotion, die zudem trockene Haut pflegt, und evtl. ein diskretes Parfum oder Eau de Toilette. «Gepflegte Hände – auch mit Altersflecken, wirken angenehm und die Fusspflege ist im Alter ganz besonders wichtig, denn sie trägt wesentlich zum Wohlbefinden bei», sagt sie.

Viele betagte Menschen leiden unter Mundgeruch, trotz guter Zahnpflege. Ihnen rät Anita Brandenberger «den Atem mit entsprechenden Täfelchen zu erfrischen, denn auch das trägt zu sicherem Auftreten und angenehmem Kontakt im Umfeld bei».



Verena Fankhauser strahlt nach der «Behandlung»

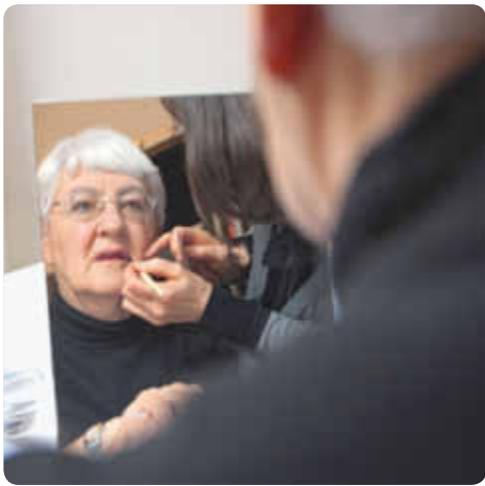


Kleidung und Schuhe

«Harmonische Farbkombinationen wirken zwar ruhig, korrekt und überzeugend», hält Anita Brandenberger fest. Aber im Alter würden hellere, farbige Akzente die dunklen Kleiderfarben etwas auflockern und fröhlicher machen. Sie rät, für eine gepflegte und attraktive Wirkung Kleidung immer dreiteilig zu tragen – einen Jupe oder eine Hose, plus ein Innenteil (Bluse, Shirt oder Pullover) und darüber eine Jacke oder ein Gilet zu wählen. «So ist man immer gut angezogen – aber vermeiden Sie Blickpunkte und Querlinien an jenen Körperstellen, auf die sie keine Blicke lenken möchten.» Wichtig sei auch, dass man sein Erscheinungsbild in einem grösseren Spiegel prüfe, so bemerke man z.B. wenn die Kniestrümpfe zum Jupe zu wenig lang seien ...



Schuhe sollten bequem und eher in diskreter dunkler Farbe gewählt sein. Hohe Absätze seien im Alter gefährlich. «Saubere und gepflegte Schuhe sind eine Visitenkarte», betont die Stilberaterin.



Accessoires und Schmuck

Anita Brandenberger unterstreicht, wie wichtig Accessoires sind. Denn sie bringen Persönlichkeit und Kreativität in die Kleidung. «Richtig getragen, ziehen Schmuck und Tücher den Blick automatisch an und führen ihn dann weiter zum Gesicht», sagt sie. Ein offen getragener oder einfach geschlungener Schal betone die Mittellinie und strecke optisch. Länge und Stoffbeschaffenheit müssten nach den persönlichen Proportionen gewählt werden. Und: Broschen sollten immer herzseitig angesteckt sein. «Auffälliger Glanz und Glitter sollten im Alter vermieden werden», betont Anita Brandenberger. Aber es dürften ruhig auch etwas grössere, dafür eher matte Schmuckstücke getragen werden. Zwei seien ideal.



Unser «Mannequin» Verena Fankhauser, im «richtigen» Leben pensionierte Hauswirtschaftslehrerin und Schulleiterin, ist nach rund zwei Stunden inten-

siver Beratung und praktischer Anwendung von Anita Brandenberger um viele Tipps und Tricks reicher und fühlt sich mit dem dezenten Make-up und dem schön gebundenen Schal sichtlich wohl in ihrer Haut. Sie strahlt – und ist immer noch Verena Fankhauser. ■ ab

■ Stilberatung

Auch für Seniorinnen und Senioren (siehe Text)

Anita Brandenberger, Falkenriedweg 18, 3032 Hinterkappelen, Tel. 031 901 28 05, brandenberger@outfitness.ch, <http://www.outfitness.ch>

ZUR INFORMATION

Modenschau

Freitag, 29. April, 10 Uhr im Domicil Baumgarten, Bümplizstrasse 159, 3018 Bern, Tel. 031 997 67 67.

Auch in andern Häusern von Domicil werden regelmässig Modenschauen durchgeführt.

Senioren-Wellness

Senioren-Wellness bringt neue Lebensqualität und spricht die Sinne wohltuend an. Das Egelmoos kann als erstes Domicil ein solches Angebot machen – auch für auswärtige Gäste: mit einem pflegenden Badevergnügen der besonderen Art, mit einem Öldispersionsbad, mit Farblicht, Klangwellenmassage, Atemfrequenzschwingungen, Aquajet-massage.

Immer freitags von 8.30 bis 16 Uhr. Telefonische Anmeldung unter 031 352 30 00. Kosten für auswärtige Gäste: CHF 37.–, beim Kauf eines 10er-Abos ist der 11. Eintritt kostenlos. Inbegriffen sind: Begrüssungsgetränk, Information zum Wellnessprogramm, Aromabad oder Thermo-Spa-Behandlung, Erfrischungstuch, Nachruhezeit mit Wellnesstee.

Betreuung: Pascal Luthiger, dipl. Physiotherapeut und med. Masseur FASRK.

Geglückter Umbau im Baumgarten

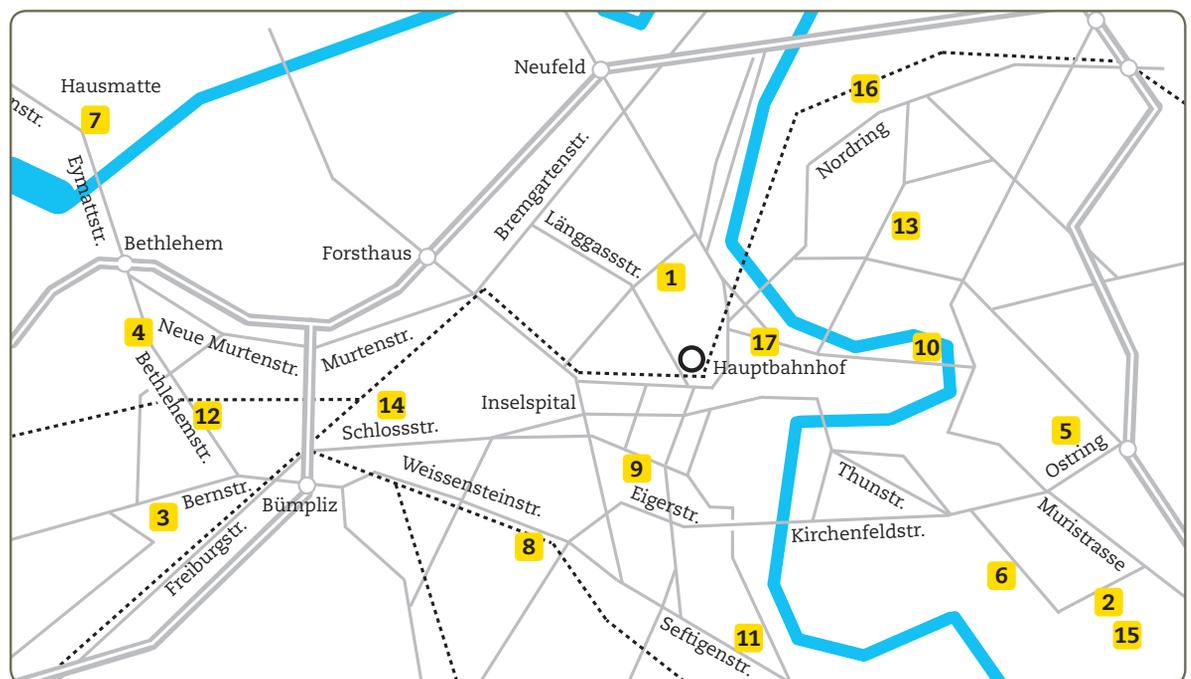


Speisesaal und Tearoom wurden im Domicil Baumgarten im Westen Berns vollständig umgebaut. Sie sind neu möbliert, heller, grosszügiger und gastfreundlicher. Cappuccino, Latte macchiato aus der neuen Kaffeemaschine, Kuchen und Patisserie aus der Vitrine werden an 365 Tagen im Jahr vormittags und nachmittags serviert. Die Sitzecke mit Sofa lädt zum Verweilen ein. An jedem ersten Freitag des Monats gibts ein Nachtessen und gegen Voranmeldung können Gäste am Offenen Mittagstisch teilnehmen. In der neuen Küche werden nun täglich rund 150 Mittagessen zubereitet.

Weitere Umbauphasen sind bereits abgeschlossen oder werden noch folgen: Pflegewohngruppen, Wohnungen, Ferienzimmer, Eingangsbereich und Réception, ein neuer Lift usw. ■ kw

Im Quartier bleiben – dank 16 Domicil Standorten in Bern

Im Alter im eigenen Quartier bleiben zu können, ist für viele Menschen ein Wunsch. Domicil ist auf diese Bedürfnisse eingestellt. Eines der 16 Domicil Häuser in der Stadt Bern befindet sich garantiert mitten im vertrauten Quartier.



- 1 Domicil Ahornweg mit Wohngemeinschaft Mon Repos
www.ahornweg.domicilbern.ch
- 2 Domicil Alexandra
www.alexandra.domicilbern.ch
- 3 Domicil Baumgarten
www.baumgarten.domicilbern.ch
- 4 Domicil Bethlehemacker
www.bethlehemacker.domicilbern.ch
- 5 Domicil Egelmoos
www.egelmoos.domicilbern.ch

- 6 Domicil Elfenau
www.elfenau.domicilbern.ch
- 7 Domicil Hausmatte
www.hausmatte.domicilbern.ch
- 8 Domicil Lentulus
www.lentulus.domicilbern.ch
- 9 Domicil Mon Bijou
www.monbijou.domicilbern.ch
- 10 Domicil Nydegg
www.nydegg.domicilbern.ch
- 11 Domicil Schöneegg
www.schoenegg.domicilbern.ch

- 12 Domicil Schwabgut
www.schwabgut.domicilbern.ch
- 13 Domicil Spitalackerpark
www.spitalackerpark.domicilbern.ch
- 14 Domicil Steigerhubel
www.steigerhubel.domicilbern.ch
- 15 Domicil Wildermettpark
www.wildermettpark.domicilbern.ch
- 16 Domicil Wyler
www.wyler.domicilbern.ch
- 17 Domicil Infocenter

Unsere Dienstleistungen

■ Wohnen und Leben im Domicil

- **Altersgerechtes Wohnen**
Eigene 1- oder 2-Zimmer-Wohnung in einer altersgerechten Umgebung in der Nachbarschaft eines Domicil Zentrums
> 24-Stunden-Notruf
> Betreuung und Pflege nach Bedarf
- **Wohnen mit Dienstleistungen**
Eigene 1-, 2- oder 3-Zimmer-Wohnung in einem Domicil Zentrum
> 24-Stunden-Notruf
> Mittagessen (4-Gang-Menü)
> Wöchentliche Wohnungsreinigung (Sichtreinigung)
> Betreuung und Pflege nach Bedarf
- **Umfassende Pflege**
Einzelzimmer mit umfassenden Dienstleistungen
> Vollpension
> Betreuung und Pflege
> Hotellerie
> Medizinische Hilfsmittel

■ Entlastungsangebote für betreuende Angehörige

- **Übergangsaufenthalt**
Betreuung und Pflege während maximal 8 Wochen
> Nach einem Spitalaufenthalt
> Zur Überbrückung einer Wartefrist (z.B. vor einem Umzug in ein Domicil)
- **Ferienaufenthalt**
Betreuung und Pflege während maximal 8 Wochen
> Tagesstruktur
> Leistungen gleich wie «Umfassende Pflege»
> Aktivitäten, soziale Kontakte
- **Tagesaufenthalt**
- **Tages- und Nachtaufenthalt**
> Tagesstruktur
> Halb-/Vollpension
> Aktivitäten, soziale Kontakte
> Fachkundige Betreuung rund um die Uhr

■ Weitere Dienstleistungen

- **Offener Mittagstisch**
- **Gesundheit/Wellness**
> Arzt
> Physiotherapie
> Podologie
> Therapiebad
> Coiffeur
- **Beratung rund ums Thema Wohnen im Alter**
> Wohn- und Betreuungsangebote
> Finanzierung
> Umzug
- **Haushaltshilfen**
> Wäscheservice
> Nähservice
> Reinigungsdienst
> Haushaltspflege

Stellen Sie uns Ihre Fragen

Ursula Dürig, Katharina Mischler und Regula Roth beraten Sie rund um das Thema Wohnen im Alter und gehen auf Ihre persönlichen Bedürfnisse ein. Gleichzeitig ist das Infocenter Ihre Anlaufstelle für alle 16 Domicil Häuser – sei es für Besichtigungen oder jegliche andere Auskünfte.



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

Regula Roth, Leiterin Domicil Infocenter (Mitte), Katharina Mischler (rechts) und Ursula Dürig (links)

■ Impressum

Herausgeber: Domicil, Postfach 7818, Engehaldenstrasse 20, 3001 Bern, Telefon 031 307 20 20, www.domicilbern.ch. **Redaktionsteam:** Angelika Boesch, Caroline Bühler, Veronika Egger, Esther Flückiger, Brigitta Gasche, Cosima Sigrist, Kurt Wegmüller. **Texte:** Angelika Boesch (ab), Kurt Wegmüller (kw). **Gestaltung:** Polyconsult AG, Bern. **Fotos:** Adrian Moser, Bildarchiv Domicil. **Druck:** Büchler Grafino AG, Bern. **Mediendaten:** 118000 Exemplare. Erscheint dreimal jährlich.

Events

■ Altersforum

«Alter bewegt», unter diesem Titel findet am 17. Mai 2011 das 6. Städtische Altersforum statt.

Der Anlass richtet sich an interessierte Seniorinnen und Senioren und bietet

eine breite Palette an Referaten, Gesprächsrunden und Informationen rund ums Thema «Alter bewegt».

Unser Team vom Infocenter freut sich, Sie am Domicil Stand zu begrüßen.

Der Anlass findet am 17. Mai von 8.45 bis 16.15 Uhr im Kornhausforum in Bern statt.

Die Teilnahme ist kostenlos. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.

Das detaillierte Programm kann unter Telefon 031 321 63 11 oder per E-Mail ava@bern.ch bestellt werden.

■ «Mein letzter Wille»

Wir laden Sie zur Informationsveranstaltung «Mein letzter Wille» (Testament, Erbschaftsvertrag, Schenkungen) ein.

Hans Georg Brunner, Notar, gibt während rund einer Stunde Einblick ins Thema und beantwortet Fragen. Auch beim anschliessend offerierten Apéro gibt es die Möglichkeit, sich mit Fragen an den Notar zu wenden.

Sind Sie interessiert? Dann melden Sie sich bitte per Telefon 031 307 20 20 oder per E-Mail an zeitung@domicilbern.ch an. Eine Bestätigung der Anmeldung zur Veranstaltung folgt einen Monat vor dem Termin. Die Platzzahl ist beschränkt.

Datum: Dienstag, 21. Juni 2011

Zeit: 17 bis zirka 19 Uhr
(inkl. Apéro)

Ort: Domicil Spitalackerpark,

Beundenfeldstrasse 26,
3013 Bern

■ Tage der offenen Tür

Domicil Baumgarten

Samstag, 7. Mai, 10–16 Uhr, mit Führungen durchs Haus halbstündlich. Domicil Baumgarten, Bümplizstr. 159, 3018 Bern.
Tel. 031 997 67 67

Domicil Lentulus

Samstag, 14. Mai 2011, 10–15 Uhr
Domicil Lentulus, Monreposweg 27,
3008 Bern. Tel. 031 560 68 48

Das komplette Domicil Eventprogramm finden Sie auf unserer Homepage www.domicilbern.ch

Verlosung

Gewinnen Sie eine Stilberatung im Wert von 180.– Franken



Lassen Sie sich wie Verena Fankhauser (auf Seite 8 in dieser Zeitung) verwöhnen. Nach zwei Stunden intensiver Beratung

und praktischer Anwendung sind Sie um viele Tipps und Tricks reicher und fühlen sich sichtlich wohl in Ihrer Haut.

Schreiben Sie uns einfach eine Postkarte mit Ihrer Adresse und Ihrer Telefonnummer an:

Domicil
«Verlosung Stilberatung»
Postfach 7818
3001 Bern

Oder senden Sie uns eine E-Mail mit Ihrer Adresse unter dem Betreff

«Verlosung Stilberatung»
an zeitung@domicilbern.ch

Einsendeschluss ist der 16. Mai 2011 (Datum Poststempel). Die Gewinner/-innen werden von uns direkt benachrichtigt.

Domicil verlost jetzt zweimal eine Stilberatung bei Anita Brandenberger