

Inhalte

JÜRIG KÜHNI 2
Der Mann hinter den
Senevita Post-Cartoons



TILL HEITER 3
Zu Besuch in Beat Hännis
Humorwerkstatt



CARECLOWNS 4
Für mehr Humor und
Heiterkeit im Pflegealltag



WAGEMUTIG 6
Werner Steck im Handstand
auf dem Eiffelturm



Kraftquelle Humor

Warum lachen in jedem Alter wichtig ist



Die 90-jährige Gisela Schindler, Bewohnerin der Senevita Bümpliz, lacht gerne und herzlich.

Dass es im Alter nichts mehr zu lachen gibt, davon wollen die Protagonisten dieser Ausgabe nichts wissen, ganz im Gegenteil. Vielmehr widmen sie ihre Arbeit der Erforschung und Erprobung von Humor im Alltag betagter Menschen. Und erreichen damit Verblüffendes, Berührendes und Wunderbares.

Humor heitert den Alltag auf, Humor verbindet, Humor schafft gemeinsame Glücksmomente – so steht es auf der Website von «Glücksmomente», einer Initiative, die sich zum Ziel gesetzt hat, mit Humor die Lebensfreude betagter Menschen nachhaltig

zu fördern, auf Seite der Bewohnenden wie auf jener der Mitarbeitenden. Denn, so weiss inzwischen auch die Wissenschaft, Humor tut Körper und Seele gleichermaßen gut, trägt massgeblich zur Lebenszufriedenheit bei und leistet damit in schwieri-

gen Lebensumständen besonders wertvolle Dienste. Zuweilen kann herzhaftes Lachen sogar heilsam wirken. Weil ein humorvoller Umgang mit den Freuden und Leiden des Lebens Distanz schafft, zu sich selbst genauso wie zu negativen Erlebnissen. Wie

man sich einen solchen Zu- und Umgang auch im hohen Alter noch aneignen und Perspektiven bei Bedarf immer wieder von Neuem zurechtrücken kann, hat uns Beat Hänni alias Till Heiter erzählt. Eine Geschichte, die es sich zu lesen lohnt. ■



LACHEN SIE SICH JUNG

Stolze 17 Gesichtsmuskeln werden aktiviert, wenn Sie aus vollem Herzen lachen. Von den restlichen beteiligten Körperpartien ganz zu schweigen. Stellen Sie Ihre Faltencreme also zuhinterst ins Badezimmer-Schränkchen und verabreden Sie sich stattdessen mit Ihren Freundinnen und Freunden zum täglichen Lach-Rendezvous. Ein Training, das Wunder wirkt und auch der Seele gut tut. Viel Vergnügen! ■

EDITORIAL



«Wir legen Wert auf eine positive Grundhaltung und einen taktvollen Humor.» Das steht nicht irgendwo, sondern in den Grundwerten von Senevita, wie wir sie zum Beispiel auf unserer Homepage publizieren.

Humor, wie wir ihn verstehen, hat aber nichts zu tun mit Immer-lustig-und-gut-drauf-Sein, mit Lachen und Grölen über alles Mögliche, wenn nötig feuchtfrohlich. Im Gegenteil: Zuneigung und Humor helfen uns, die schwierigen Seiten des Lebens zu ertragen.

Traurigkeit, Ernsthaftigkeit oder auch mal schlechte Laune betrachte ich als Menschenrechte, die wir einander zugestehen sollten. Aber es steht uns offen, über uns selber zu lachen, uns selber nicht immer ernst zu nehmen, gelassen und mit etwas Distanz auf uns und unsere Umstände zu schauen. Und deshalb gilt die viel zitierte Definition von Otto J. Bierbaum: «Humor ist, wenn man trotzdem lacht.»

Natürlich ist auch das Lachen in Gemeinschaft eine gesunde und verbindende Sache! Das sollten wir so oft wie möglich tun. Aber taktvoller Humor richtet seine Kraft nie gegen Schwache. Er ist vielmehr eine stille Kraft, und deshalb sollten wir ihn ernst nehmen und nicht verlieren. Denn: Humor ist gesunder Menschenverstand, der tanzt.

Fröhliche Sommertage!

Hannes Wittwer
CEO

Lustiges Alter

In der Cartoon-Ausstellung der Zürcher Pro Senectute-Bibliothek thematisierten unter dem Titel «Das Alter in der Karikatur» rund 70 Werke das Alter auf humorvolle und witzige Art. Idee und Konzept stammen von Dr. Franziska Polanski, die an der Universität Heidelberg ein Forschungsprojekt über Altersbilder in Cartoons leitete.



Dr. Franziska Polanski

Frau Dr. Polanski, was war der Anlass zu Ihrer Forschungsarbeit?

Dr. Franziska Polanski: Die Diskrepanz zwischen den schönen Worten, die wir tagtäglich in den Medien und aus dem Munde von Altersforschern und Politikern über das Alter hören und der Tag für Tag stattfindenden Diskriminierung älterer Menschen. Da werden einerseits «Potenziale und Chancen» des Alters gepriesen, andererseits haben Menschen zum Beispiel häufig schon ab dem 40. Lebens-

jahr weniger Chancen im Beruf. Dabei spielen unterbewusste Altersbilder und Gefühle eine grosse Rolle. Der Humor diene uns gleichsam als Tor zum Unbewussten.

Wie hat sich das Altersbild in Cartoons in den letzten 50 Jahren gewandelt?

Alte Figuren, die zu 90 Prozent dem sogenannten jungen Alter zwischen 60 und 80 entstammten, wurden in der Gegenwart signifikant häufiger durch körperliche und ästhetische Defizite charakterisiert als in den 1960er-Jahren. Dieses Ergebnis steht in genauem Gegensatz zum realen Wandel der Lebensphase Alter: Menschen in diesem Lebensabschnitt sind heutzutage bekanntlich fitter und modisch an die jüngere Generation angepasst. Unsere Hypothese, dass die unbewussten Altersbilder und Einstellungen, die sich im Humor manifestieren, den bewussten Altersbildern weit hinterherhinken, wurde also bestätigt.



Botox-Boom: Jungdliches Aussehen bis ins hohe Alter.

Was bringt Sie persönlich zum Lachen?

Ein Satz aus der Schönen Aussicht von Horvath: «Ich bin eigentlich ganz anders, aber ich komme so selten dazu.» ■

Zum Thema ist ein Buch von Dr. Franziska Polanski im Implizit Verlag Heidelberg erschienen: «Das Alter in der Karikatur», ISBN 978-3-00046-511-6.



Meister des feinen Striches

Jürg Kühni ist Cartoonist und Illustrator aus Burgdorf. Seine Zeichnungen findet man im «Nebelspalter», in Tages- und Wochenzeitungen und auch in der Senevita Post, für die er jeweils in der Rubrik «vom Alter: gezeichnet» zu Stift und Farben greift.

Jürg Kühni, wie sind Sie zum Zeichnen gekommen?

Jürg Kühni: Mein einziges Erfolgserlebnis in der Schule hatte ich im Zeichnen. Zum Semesterende musste für die Benotung jeder Schüler mit seinen Werken bei unserem ungarischen Zeichnungslehrer antraben. Alle, ausser mir. Wenn ich an der Reihe war, rief er: «Kiihni, sowieso sechs!» Das hat mir Mut gemacht und ich habe seither immer gezeichnet.

Wie wird man Cartoonist?

Mit dem Alter. Junge Leute zeichnen Comics, also Geschichten über mehrere Seiten.

Wird man älter, wird einem das zu mühsam. Man reduziert die Geschichte auf eine Seite, einen Cartoon eben. Weil man auf einer Seite nur wenig Platz hat, muss man viel mit Symbolen arbeiten. Diese richtig einzusetzen, braucht wohl etwas Lebenserfahrung.

Was macht einen guten Cartoon aus?

Die Pointe. Jeder Cartoon sollte eine Pointe haben. Textlose Cartoons sind in dieser Hinsicht die schwierigsten.

Woher kommen die Ideen?

Aus dem Kopf (lacht)! Meist



Cartoonist Jürg Kühni, lebt und arbeitet in Burgdorf.

spontan, wenn ich irgendwo eine witzige Situation erlebe oder auf ein Wort stosse, das sich gut verzeichnen lässt.

Was bringt die Leute zum Lachen?

Ich hoffe, meine Pointen. Selber

lache ich vor allem über diejenigen Pointen von mir, die ich noch nicht kenne (schmunzelt). ■

www.juergcartoon.ch

Heitere Momente in der Humorwerkstatt

Mehrmals pro Monat wird Beat Hänni zu Till Heiter und stattet mit seiner Humorwerkstatt verschiedenen Deutschschweizer Altersheimen einen Besuch ab. Ein Gespräch über den Zauber von Heiterkeit, Humor im Alter und die wichtigsten Spielregeln.

Die Kommunikation unter den Bewohnenden fördern und damit der Vereinsamung entgegenwirken, ihr Selbstwertgefühl steigern und aufräumen mit dem Tabu, dass alt gleich negativ bedeutet – das will Beat Hänni alias Till Heiter mit seiner Humorwerkstatt. Denn, so seine Überzeugung nach dem Kontakt mit bisher rund 450 Betagten und ihren Biografien: «Jeder Mensch hat Humor. Man muss ihm zuweilen nur etwas auf die Sprünge helfen, gerade im Alter, wenn er unter Gebrechen und Einsamkeit verschüttet liegt. Zudem wird er leiser, lautes Lachen weicht einem Lächeln, Schmunzeln, im besten Fall einer heiteren Gelassenheit, die beim Bewältigen schwieriger Umstände hilft.» Wichtig sei, dass man wisse, dass der Humor bei jedem Menschen an einem anderen Ort liege. «Ich versuche, durch spontane Moderation alle Teilnehmenden bei ihrem eigenen Humor abzuholen und zum Mitmachen zu animieren.» Abgehalten wird die heitere Stunde an einem grossen Tisch, um den herum die sechs bis zehn Teilnehmenden nach einer spielerischen Heiterkeitsrunde einer humorvollen Geschichte lauschen und danach unter humoristischer Anleitung von Beat Hänni nach Lust



Beat Hänni alias Till Heiter hilft dem Humor mit viel Vergnügen auf die Sprünge.

und Laune Anekdoten aus Kindheit und Jugend einbringen.

Humor als Ressource

Anders als die von HumorCare und Beat Hänni initiierten CareClowns (siehe Seite 4) richtet sich die Humorwerkstatt primär an Betagte, die geistig noch fit sind. «Spezielle Aufmerksamkeit ist hier keine gefragt. Vielmehr geht es darum, Themen aufs Tapet zu bringen, mit denen sich alle identifizieren

können. Den ersten Schatz, zum Beispiel, den ersten Schultag, Musikunterricht.» Kitzelt man das Langzeitgedächtnis, komme regelmässig Wunderbares und Berührendes zum Vorschein. «Da war etwa die introvertierte Dame, die unsere Runde immer stumm mitverfolgte. Als wir einmal auf Musikinstrumente zu sprechen kamen, stellte sich heraus, dass sie als Kind Mundharmonika gespielt hatte und diese noch

heute besitzt. Seither spielt sie uns zu jedem Werkstattabschluss ein Lied vor.» In Erinnerung ist Beat Hänni auch jener Mann geblieben, der einst Verdingkind war und sich während einer Werkstatt den humorvollen Momenten ebenjener Zeit entsann. «Spätestens da hat sich mir die Kraft des Humors mit aller Deutlichkeit gezeigt.» ■

www.tillheiter.ch

BUCHTIPP



Ursula Wyseier (63) arbeitet seit 10 Jahren in der Pflege der Senevita Bümpliz. Einmal im Monat liest sie den Bewohnenden Mundart-Geschichten vor und sorgt dabei regelmässig für viel Lachen und angeregte Diskussionen.

Heiteri Moral von Beat Jäggi

«I Mundart cha me nid lüge», so die Meinung von Beat Jäggi (1915–1989). Genauso geradeheraus kommen seine Geschichten daher, die ich sehr schätze und immer wieder gerne zur Hand nehme. In diesen 14 Geschichten beschreibt er uns mit viel Humor und in Solothurner Mundart heitere Szenen aus dem täglichen Leben in der Schweiz. Die Themen sind vielfältig und wecken viele Erinnerungen an ähnliche Erlebnisse. ■



Bestnoten für Senevita



V.l.n.r.: Michael Lüthi (Leiter Operatives und Betriebe), Daniela Messerli (Geschäftsführerin Seniorenvilla Grüneck), Pascale Lavina (Geschäftsführerin Senevita Wydenpark) und Christian Rugolo (Leiter HR) nehmen die Auszeichnung entgegen.

Die jährliche Mitarbeiterbefragung des unabhängigen Instituts «Great Place to Work» bringt Senevita auf das Podest der attraktivsten Arbeitgeber der Schweiz.

94% der Befragten hielten in der anonymen Umfrage fest, dass ihre Arbeit bei Senevita eine besondere Bedeutung hat und mehr als «einfach nur ein Job» ist. Zudem steigerte sich die Gesamtzufriedenheit im Vergleich zum Vorjahr von 68 auf 73% und

liegt damit 10% über dem Branchenschnitt. Ein Ergebnis, das Geschäftsführer Hannes Wittwer sehr freut, bedeuten doch zufriedene Mitarbeitende in der Regel auch zufriedene Bewohnende. «Auf den Lorbeeren ausruhen wollen wir uns aber nicht», so Wittwer. Vielmehr soll dort investiert werden, wo Verbesserungspotenzial geortet wurde: in den Bereichen Weiterbildung und innerbetriebliche Zusammenarbeit. Auf ein Neues! ■

Humor schafft Nähe, wo Worte versagen

Dass Humorinterventionen einen positiven Einfluss auf Demenzbetroffene haben, ist wissenschaftlich erwiesen. Für den Verein HumorCare Anlass und Motivation, die Initiative «Glücksmomente» zu lancieren und mit ihr professionelle Clownarbeit in Alters- und Pflegeheimen zu fördern.

Humor kennt kein Alter, davon sind nicht nur die Verantwortlichen hinter der Initiative «Glücksmomente» überzeugt. Immer öfter widmen sich wissenschaftliche Studien der Wirkung von Humor im Pflegealltag und kommen zum Schluss: Humorvolle Interventionen setzen etwas in Bewegung und sorgen über den Moment hinaus für positive Resonanz. Die Humorforschergruppe um Professor Willibald Ruch etwa, der am Psychologischen Institut der Universität Zürich die Fachrichtung Persönlichkeitspsychologie leitet, konnte in der weltweit ersten Studie über die Wirkung von Clowninterventionen auf das Wohlbefinden von demenzkranken Menschen das Auftreten eines authentischen Lächelns nachweisen.

Feinfühlig und leise

Eine Tatsache, auf die der Verein HumorCare mit der Initiative «Glücksmomente» aufbauen will. «Demenzbetroffene Menschen verlieren zwar nach und nach viele ihrer kognitiven Fähigkeiten, die Sinne und Emotionen aber sind noch da. Daran knüpfen unsere CareClowns mit Pantomime, Instrumenten und verschiedenen anderen Gegenständen an», so Beat Hänni, Präsident von HumorCare (sie-

he auch Seite 3). «Wichtig ist, dass sie feinfühlig und mit viel Gespür für den jeweiligen Moment und Menschen vorgehen. So bereiten sie jenen Glücksmomenten den Boden, die hoffentlich bald schon in vielen Alters- und Pflegeheimen den Alltag bereichern werden.» Als ersten Schritt hin zu diesem Ziel durchlief eine Gruppe von Clowns einen Intensiv-Workshop beim deutschen Clown-Pädagogen Ulrich Fey und besucht nun in einem zweiten Schritt verschiedene Deutschschweizer Alters- und Pflegeinstitutionen. Die Kosten für jeweils zwei Besuche pro Heim werden im Sinne eines Gluschtigmakers von «Glücksmomente» übernommen, danach setzt man auf die positive Resonanz.

Gewinn für alle

«Ziel ist, dass möglichst viele Institutionen das Angebot zum festen Bestandteil ihres Hauses machen», sagt Beat Hänni. Als weitere Massnahme bietet «Glücksmomente» praxisorientierte Schulungen für die Mitarbeitenden an und strebt damit die Verankerung einer nachhaltigen Humor-Kultur an. «Noch ist es Zukunftsmusik, aber stellen Sie sich vor, eine Altersinstitution nimmt Humor in ihr



Humor kitzelt Sinne und Emotionen und schafft so Zugang zu Demenzbetroffenen.

Leitbild auf. Eine schönere Bestätigung unserer Arbeit kann ich mir nicht vorstellen.» Denn, so eine von Beat Hännis Quintessenzen aus 15 Jahren Humorarbeit mit Betagten: «Ist ein Haus offen für Humor, profitieren alle Beteiligten, ausnahmslos.» ■

www.humorcare.ch
www.gluecksmomente.ch

HUMOR – KRAFTQUELLE DES LEBENS

Unter diesem Titel findet am 26. und 27. September 2015 in Basel der zweite nationale Humorkongress statt. Ein Anlass, der allen Interessierten offen steht und sowohl der persönlichen Weiterbildung als auch dem Erfahrungsaustausch und der Vernetzung von Gleichgesinnten dient. Mehr Informationen und Anmeldung auf www.humorkongress.ch



Warum Lachen gesund ist



Lachen hält jung, gesund und zufrieden. Erst recht, wenn in Gesellschaft gelacht wird.

Ein Lachanfall bezieht den ganzen Körper mit ein und aktiviert rund 100 Muskeln. Ein Hoch auf den lustigsten Sport der Welt.

Zehn Minuten intensiv lachen, drei Stunden schmerzfrei – mit diesem Selbstexperiment hat der Wissenschaftsjournalist Norman Cousins in den 1960er-Jahren die Gelotologie begründet, die Wissenschaft vom Lachen. Führt man sich die körperlichen und psychologischen Auswirkungen eines herzhaften Lachens vor Augen, scheint obiger Therapieerfolg nicht weiter er-

staunlich. Weil bei einem Lachanfall viel tiefer als sonst geatmet wird, werden die Körperzellen mit mehr Sauerstoff versorgt und die Bronchien durchlüftet, Stoffwechsel, Verdauung, Herz und Kreislauf angeregt und im Nachgang die Muskeln entspannt. Gleichzeitig schüttet das Gehirn jede Menge Glückshormone aus und bremst jene der Stresshormone Cortisol und Adrenalin. In diesem Sinne: Auf einen lachreichen Tag! ■

Nachhaltig zufrieden

Die hohe Zufriedenheit der Bewohnenden ist ein Hauptanliegen von Senevita. Regelmässige Umfragen fühlen den Puls und zeigen, wo Verbesserungspotenzial besteht. Durchgeführt werden sie von der neutralen terzStiftung, welche Senevita erneut mit dem Zertifikat für hohe Gästezufriedenheit ausgezeichnet hat.



Der Fokus der terzStiftung liegt auf den Bewohnerinnen und Bewohnern. Sie sind es, welche die kritischen Fragen bei den entsprechenden Zufriedenheitsumfragen beantworten. Letztes Jahr wurde in den Senevita-Betrieben bereits zum zweiten Mal eine solche Befragung durchgeführt und als Folge der guten Ergebnisse wiederum das begehrte Zertifikat für hohe Gästezufriedenheit vergeben. Die

allgemeine Zufriedenheit der Bewohnenden erreichte 2014 einen höheren Wert als 2012 und lag auch höher als der Durchschnitt der anderen von der terzStiftung untersuchten Heimbetriebe.

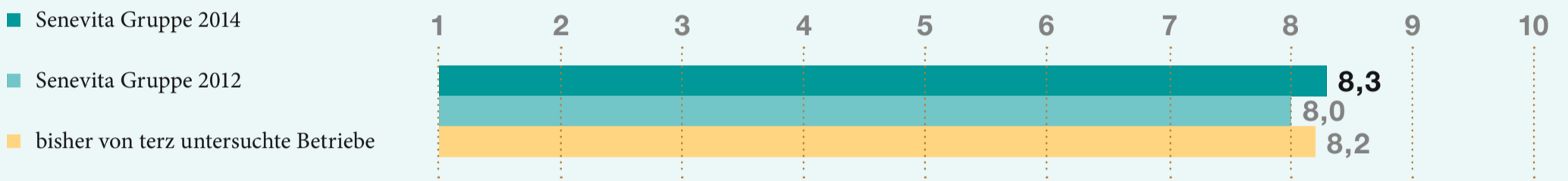
Umgesetzte Anregungen

Auf den Lorbeeren ausruhen will sich Senevita aber auch hier nicht. Auch nach der zweiten Zertifizierung wurde deshalb

viel unternommen, um den Wünschen der Bewohnenden noch besser zu entsprechen. In einem Betrieb wurde etwa beanstandet, dass die interne Kommunikation nur in Deutsch erfolge, obwohl rund ein Viertel der Bewohnenden französischsprachig ist. In einer anderen Residenz wurde der Eingangsbereich als zu wenig repräsentativ bemängelt. In der Folge beauftragte Senevita einen Gärtner

mit der Neugestaltung, die diesen Spätsommer abgeschlossen wird. Dies sind nur zwei Beispiele einer Vielzahl von Ideen und Anregungen, die alle geprüft und wenn immer möglich umgesetzt werden. Damit die Gästezufriedenheit in den Senevita-Betrieben auch künftig auf sehr hohem Niveau liegt. ■

DURCHSCHNITT DER ALLGEMEINEN ZUFRIEDENHEIT



schweiz. Sportverband (2 W.)	Wortteil: Hundertstel	schott. Stammesverband	US-Schauspieler † (Paul)	Vorname des Musikers Collins	Apostel der Inuit	Radio-wellenbereich (Abk.)	schweiz. Jugendbuchheldin	künstler. Nacktdarstellung
Symbole auf dem Aargauer Wappen	1	unendlich langer Zeitraum	griech.: Ich hab's gefunden!	4	8	Stadion des HC Lugano		
Windrichtung	Nahrung Aufnehmender	US-Bundesstaat	russischer Männername	7	abgeschrägte Kante	frz. Artikel		
	Grossmutter	5	afghanisches Zentralgebirge	Datei (engl.)				
ägyptische Schutzgöttin	Frauenname	engl.: Reichweite			Goldminenanteil	Tonbezeichnung		
erwählen		Bahnhofsplattform	frz. Kugelspiel		10	See in Schweden	ehem. russische Raumstation	
durcheinander	Lösungsmittel	entgegen-gesetzt wirkend			Kurz-schriftzeichen	lat.: Strasse		
	6	gelbbraune Erdfarbe	indische Laute		2	bitterkaft		
mit dem Mund einziehen	öffentl. Verkehrsmittel	veraltet: Onkel			frz.: Hilfe	loyal, ergeben		
		3	engl.: Biene	gegen, wider				
Frauenname	Autokz. Rumänien	asiat. Brettspiel	jurass. Politorganisation					
Farbe		11	semit. Bez. für Gott	ein-stellige Zahl		9		
frz.: Name	Stellen		ausreichend					

GEWINNEN SIE EINEN BLUMENSTRAUSS!

Senden Sie bis zum 18. September 2015 unten stehenden Coupon oder eine E-Mail mit dem richtigen Lösungswort an die unten stehende Adresse. Drei Gewinnerinnen oder Gewinnern schenkt Senevita je einen Blumenstrauß im Wert von CHF 50.–.

Senevita AG
Wettbewerb Senevita Post
Worbstrasse 46
Postfach 345
3074 Muri b. Bern



E-Mail:
kontakt@senevita.ch
(Betreff: Wettbewerb Senevita Post)

Name _____

Vorname _____

Adresse _____

Ich lebe in der Senevita _____

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----

Teilnahmebedingungen: Die Gewinner des Wettbewerbs werden schriftlich benachrichtigt. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen. Über den Wettbewerb wird keine Korrespondenz geführt.

Handstand auf dem Eiffelturm

Das Foto machte 1947 in den Schweizer Medien die Runde. Ein Mann stemmte auf der obersten Plattform des Eiffelturms einen Handstand. Dieser Mann war Werner Steck und er lacht noch heute, wenn er sich an seinen «Streich» erinnert.



Über den Dächern von Paris: Werner Steck stemmt einen Handstand auf dem Eiffelturm.

Werner Steck, Jahrgang 1925, war schon immer ein sportlicher Mann und ein begeisterter Turner im Turnverein Unterstrass in Zürich. Den Handstand übte er oft zu Hause, wie ein altes Foto beweist, das ihn kopfüber auf dem Dach seines Elternhauses in Uzwil zeigt. Während einer Osterreise mit Kollegen nach Paris reifte in ihm die Idee, den Handstand einmal über den Dächern dieser Stadt zu stemmen. Gedacht, getan: Auf jeder der drei Plattformen schwang er sich mit einer halben Drehung auf das Geländer und hob dann mit dem Rücken gegen innen den Körper in den Handstand. Auf der obersten Plattform, rund 315 Meter über dem Boden, ein besonders schwieriges Unterfangen. Immerhin schwankt der Turm

manchmal bis zu einem Meter. Aber das Bild, das seine Kollegen damals schossen, zeigt, dass auch das für Werner Steck kein Problem war. «Für einige Sekunden bin ich gar nur auf einer Hand gestanden», erinnert er sich an das Wagnis. Das Foto machte anschliessend die Runde in den Schweizer Medien und Werner Steck wurde so etwas wie eine Legende im TV Unterstrass.

Sport und Familie

Auch heute noch steigt er jeden Tag zweimal auf den Hometrainer und schwimmt seine paar hundert Meter im Hallenbad. Der Sport und seine Familie halten ihn jung. Vier Kinder hatte er mit seiner Frau Julia, die leider vor zwei Jahren gestorben ist. Inzwischen sind zwölf

Grosskinder und acht Urgrosskinder dazugekommen, mit denen Werner Steck regelmässig in Kontakt steht. «Ich freue mich auf jeden neuen Tag und geniesse das Leben in vollen Zügen», erzählt der rüstige Turner. Er lebt heute in der Senevita Residenz Nordlicht in Zürich. In seiner Wohnung stehen viele Erinnerungsfotos mit der Familie und an der Wand hängt eine grosse Zeichnung, die ein Künstler vor wenigen Jahren in Paris für Werner Steck angefertigt hat. Mit seinen Kindern hat er nochmals den «Tatort» besucht und das Bild zeigt, wie er auf dem Eiffelturm den Handstand stemmt. ■



Luftiges Training: Werner Steck im Handstand auf dem Dach des Elternhauses.



Im Kreise seiner Familie: Werner Steck und seine Frau Julia.



Das Liebeslied für seine Julia spielt er auch heute noch auf seiner Orgel.

Senevita Pilatusblick als vorübergehendes Zuhause

Das Meggener Seniorenzentrum Sunneziel wird derzeit umgebaut und erweitert. Einige Bewohnende verbringen diese Zeit als Gäste in der Senevita Pilatusblick.

Um den Bewohnenden des Seniorenzentrums Sunneziel die Unannehmlichkeiten des Umbaus zu ersparen, wurden sie vorübergehend in vier verschiedenen Domizilen in der Umge-

bung untergebracht. Eines davon ist die Senevita Pilatusblick in Ebikon. In acht Erdgeschoss-Wohnungen des Wohnhauses Pilatus wurde die Demenzabteilung «Rosegarte» integriert. Durchschnittlich neun Bewohnende verbringen in dieser geschlossenen Abteilung ihren Alltag.

Aufgeteilte Aufgaben

Die Wohngruppe wurde den

vorübergehend neuen Bedürfnis baulich leicht angepasst. Betreuungsteam und Reinigung stellt das Sunneziel selbst, hingegen geniessen die Bewohnenden und das Personal das feine Pilatusblick-Essen vom Restaurantteam Seerose. Beide Parteien fühlen sich in der schönen Umgebung sehr wohl und können abseits vom Baulärm ein gutes Heimleben geniessen. ■



Sunneziel-Bewohnende zu Gast bei Senevita.

Trainingsinnovation in der Senevita Burgdorf

Mit dem SensoPro Trainer zu mehr Koordination, Ausdauer und Kraft: Einst für Spitzensportler entwickelt, sorgt das innovative Trainingsgerät heute auch in der Senevita Burgdorf für Begeisterung und gesteigerte Fitness.

Ein regelmässiges Training der Koordinationsfähigkeit kann Wunder wirken, gerade in fortgeschrittenem Alter, wenn die

Sturzgefahr laufend zunimmt. Nicht immer aber ist der entsprechende Einsatz ein Vergnügen, was wiederum der Konti-

nuität Abbruch tut. Zeiten indes, die in der Senevita Burgdorf der Vergangenheit angehören. Dank grosszügiger Unterstützung der Burgergemeinde Burgdorf ist das Haus die erste Altersresidenz überhaupt, die ihren Bewohnenden den innovativen SensoPro Trainer zur Verfügung stellt. Unihockeyspieler Kaspar Schmocker hatte bei dessen Entwicklung Spitzensportler im Blick, doch trainierte sein Grossvater eines Nachmittags mit solcher Begeisterung auf dem Prototyp, dass er seine Zielgruppe kurzerhand erweiterte.

Umfassendes Training

Trainiert werden Koordination, Ausdauer und Kraft, und das auf spielerische, vielfältige und vor allem schonende Art und Weise.



Kaspar Schmocker entwickelte ursprünglich den SensoPro Trainer für Spitzensportler. Bald erkannte er aber auch das Potenzial des Koordinationsgerätes für Senioren.

Schläge auf den passiven Bewegungsapparat sind mit dem SensoPro Trainer dank des integrierten Federprinzips keine zu befürchten. Entsprechend begeistert sind die Bewohnerinnen und Bewohner der Senevita Burgdorf von ihrem neuen Trainingspartner. Die 92-jähri-

ge Helene Glanzmann etwa sagt: «Ich bin regelmässig unter Aufsicht des Physiotherapeuten auf dem SensoPro Trainer. Das Training macht mir grosse Freude, und ich fühle mich danach immer locker und gelöst – nicht nur körperlich, sondern auch seelisch.» ■



Seniorinnen und Senioren entdecken den SensoPro als Trainingsgerät.

«Zusammensitzen verbindet» – ein Projekt der Stiftung Cerebral

Park- und Sitzbänke sind Treffpunkte des sozialen Lebens. Für Menschen mit motorischen Einschränkungen sind herkömmliche Modelle aber oft nur bedingt nutzbar. Die Stiftung Cerebral schafft Abhilfe.

Höhere Sitzflächen und Armlehnen für ein einfacheres Hinsetzen und sichereres Aufstehen, Lendenwirbelstützen und unterstützende Fussbalken – fertig ist die Sitzbank Vivanti, die sowohl motorisch eingeschränkten als auch nicht behinderten Menschen ausgezeichneten Sitzkomfort bietet. Im Rahmen des Projekts «Zusammensitzen verbindet» möchte die Stiftung Cerebral schweizweit 100 solcher Bänke installieren. Senevita freut sich sehr, dass dank grosszügiger Stiftungsgabe zwei davon bei der Senevita Résidence Beaulieu in Murten und vier bei der Senevita Wangenmatt in Bern stehen. ■



Sitzbank Vivanti: Bietet auch Platz für einen Rollator-Sitz.

VOM ALTER: GEZEICHNET



Sitzbank Vivanti: Bietet auch Platz für einen Rollator-Sitz.

Albert Schweitzer auf Zelluloid

Vreni Hurni, seit vier Jahren Bewohnerin der Senevita Résidence Beaulieu, hat das Leben von Albert Schweitzer immer schon mit grosser Neugier und Hochachtung verfolgt. Zeit also, ihn auf Film zu sehen.



HERZENS
WÜNSCHE

Vreni Hurni mit der DVD ihres Idols Albert Schweitzer.

Es war ein lang gehegter Herzenswunsch von Vreni Hurni: Sich in Ruhe Albert Schweitzers Film «Ein Leben für Afrika» anzuschauen. Viel wusste sie bereits über den Mann, der Arzt, Theologe, Pianist, Philosoph, Organist und Pazifist in Personalunion war, und zusammen mit seiner Frau Helene in Lambaréné ein Krankenhaus gebaut hatte. Ein verregneter Sonntagnachmittag schien allen Beteiligten der perfekte Zeitpunkt, um vor dem Fernseher ganz und gar in Albert Schweitzers Leben einzutauchen. Bei Tee und Kuchen und mit Katze Luna auf dem Schoss verfolgte Vreni Hurni mit grossem Interesse «Ein Leben für Afrika» und erzählte während des Films immer wieder kleine, ihr bekannte Schweitzer-Geschichten. Ein rundum gelungener Nachmittag. ■

Sonnenuntergang am Murtensee



HERZENS
WÜNSCHE

Edith und Kurt Boss-von Bergen beim Znacht.

Der Herzenswunsch von Edith und Kurt Boss-von Bergen war einfach, aber herrlich verlockend: An einem schönen Abend spontan Richtung Camping Löwenberg fahren und mit Blick auf den Murtensee bei Pizza und Wein den Sonnenuntergang geniessen, das wünschte sich das selbstständige Ehepaar von ganzem Herzen. Gemeinsam genossen sie einen wunderbaren Abend in dieser idyllischen Ecke des Murtensees und freuten sich über das

feine Essen und den imposanten Sonnenuntergang. ■



Buntes Theater

Ein unterhaltsamer Nachmittag voller akrobatischer Einlagen, Musik, Humor und Improvisationstalent war es, als die bekannte Theaterfrau Tina Speidel im Mai die Senevita Gais mit einem Auftritt beehrte. Sonst auf der ganzen Welt und unter anderem mit Clown Dimitri unterwegs, gehörten ihre Energie und ihre Darbietungskünste an diesem Tag ganz alleine den Gais-Bewohnerinnen und -Bewohnern. Ein grossartiges Spektakel. ■



Tina Speidel und ihr Publikum.

Bewohnerinnenkunst

Einst war Rosmarie Leuthold, Bewohnerin der Senevita Residenz Nordlicht, eine begnadete Malerin. Heute fehlt ihr die ruhige Hand, ihre Liebe zur Malerei teilt sie aber immer noch gerne mit ihrem Umfeld. Was lag da näher, als ihr grosses künstlerisches Schaffen in einer



Rosmarie Leuthold und eines ihrer Bilder.

Ausstellung noch einmal allen Interessierten zu zeigen. Ein Anlass, der sowohl unter den Bewohnenden als auch unter Rosmarie Leutholds Freunden und Bekannten grossen Anklang fand und für viele wunderbare Begegnungen sorgte. ■



Hopp YB



V. l. n. r.: Paul von Känel, Fritz Marti, Michael Fleischhacker (Leiter Gastronomie Senevita Wangenmatt) und Peter von Ins. Begleitet von Alfred Binggeli, Geschäftsführer Senevita Wangenmatt (hinter der Kamera).

Mit Betax direkt vor das Stade de Suisse, bereits während der Fahrt angeregte Diskussionen zwischen den beiden Fan-Lagern und schliesslich ein mitreissendes Spiel, in dem die BSC Young Boys den FC Thun mit einem fulminanten 4:0 bezwan-

gen – es war ein Fest, als die Männergruppe der Senevita Wangenmatt am 19. April 2015 einen Ausflug ins Fussballstadion unternahm, und mit Sicherheit nicht das letzte solche Abenteuer. Hopp YB und auf ein Neues in der neuen Saison! ■

IMPRESSUM

Konzept, Gestaltung: HOFER AG Kommunikation BSW, Bern
Senevita AG | Worbstrasse 46 | Postfach 345 | 3074 Muri b. Bern
Telefon +41 31 960 99 99 | Fax +41 31 960 99 90 | kontakt@senevita.ch | www.senevita.ch