

Inhalte

EINSIEDLER 2

Ein Leben in selbst gewählter Abgeschlossenheit



EINSAMKEIT 3

Was die Wissenschaft dazu sagt



SPÄTE LIEBE 6

Das Glück von Freund- und Partnerschaften im Alter



ABWECHSLUNG 7

Umtriebiger Alltag bei Senevita



Geselliges Alter

Der Wert der Gemeinschaft



Sympathische Gesellschaft ist in den Senevita-Häusern oft anzutreffen. Frau Annemarie Walti lebt in der Senevita Gais in Aarau.

Die Bande, die mit dem Einzug in einen Senevita-Betrieb zuweilen geknüpft werden, sind mannigfaltig. Von Paaren über Freundinnen bis hin zu unentbehrlich gewordenen Schicksalsgemeinschaften haben wir für diese Ausgabe die unterschiedlichsten Menschen getroffen. Ihre Geschichten machen Mut.

Dass Altwerden nicht mit Einsamkeit einhergehen muss, daran haben wir spätestens nach dem Zusammenstellen der folgenden Seiten keine Zweifel mehr. Ob ermutigende Erkenntnisse von wissenschaftlicher Seite, berührende Ein- und Ansichten aus Alpsommern, Indien-

reisen und Bachbetten oder wunderbare Geschichten aus dem Leben unserer Bewohnenden – alle führen zum gleichen Schluss: Mit etwas Offenheit und Eigeninitiative steht einem geselligen Alter nichts im Wege. Man muss dabei nur auf sein Herz hören, ihm trauen und

hin und wieder einen mutigen Schritt tun. Zudem: Alleinsein ist nicht immer nur schlecht und heisst auch nicht automatisch, dass sich jemand einsam fühlt. Gerade nach einem reich gefüllten Arbeits- und Familienleben und in hektischen Zeiten wie der heutigen können

Momente für und mit sich allein ein Geschenk sein. Weil sie Raum zum Atmen geben und den Blick für das Wesentliche, Ursprüngliche und Echte frei machen. Wagen Sie den Versuch! ■



SENIOREN IM WORLD WIDE WEB

Auf diesen Seiten klicken Sie sich im Handumdrehen glücklich, informiert, fit, gesund, auf Reisen und in Gesellschaft. Ob Angebote und Artikel zu den Themen Leben, Freizeit, Geld und Lifestyle oder Seniorentreffs quer durch die ganze Schweiz, kurzweilige und gesellige Momente sind hier nur einen Klick entfernt: www.50plus.ch, www.seniorentreff.ch, www.seniorenweb.ch und www.vasos.ch ■

EDITORIAL



Einsam und allein

Allein sein kann sehr wohltun. Sicher haben Sie diese Erfahrung auch schon gemacht. Gerade in der Natur, in der Stille kann man alleine richtig glücklich sein. Eine tiefe Ruhe erfüllt einen vielleicht sogar. Dieses Alleinsein hat mit Einsamkeit nichts zu tun. Im Gegenteil: Einsamkeit empfand ich selber immer am schlimmsten inmitten vieler Menschen. Auf dem Land aufgewachsen, fühle ich mich heute noch einsamer in grossen Städten als alleine in der Natur.

Andauernde Einsamkeit tut nicht wohl, sie tut weh. Wie bei so vielen anderen Schmerzen gibt es aber auch hier Heilmittel, Therapien. Sie sind in der Regel gratis, kosten jedoch Überwindung. Und wie bei so manchem Leiden wirken Therapien zuerst langsam und dann immer besser. Wir Menschen brauchen einander, damit wir uns nicht einsam fühlen. Und wir brauchen etwas, das wir gemeinsam haben, das wir teilen, mitteilen (lat.: communicate). So ist Kommunikation ein erster Schritt aus der Einsamkeit. Etwas mitteilen, jemandem zuhören. Ein Gespräch können wir jederzeit anfangen, auch wenn es etwas Überwindung kostet, zum Beispiel über diese Ausgabe der Senevita Post.

«Schweigen ist Gold» sagt das Sprichwort. Aber immer nur schweigen ist vielleicht viel Gold, das mir in der Einsamkeit nichts nützt. Und reden ist immerhin Silber ...

Hannes Wittwer
CEO

Das selbst gewählte Alleinsein

Als 11-jähriger Hirtenbub auf der Alp, in den Zwanzigern auf den Spuren der Spiritualität in Indien, als Vierzigjähriger im Bachbett der Engstlige: Christoph Trummer hat das Alleinsein nie gescheut. Ein Plädoyer für mehr Stille, Einfachheit und Herz.



© Manu Friederich

Christoph Trummer in seinem Reich im Bachbett der Oberländer Engstlige.

Allein zu sein, hat Christoph Trummer nie Mühe gemacht, im Gegenteil. Zum ersten Mal wirklich allein war er als 11-jähriger Bub während eines Alpsummers. «Eine Familientradition, die ich aus freien Stücken weiterführte.» Bereits dort oben hat er gespürt: «Hier bin ich wahrhaftig allein, fühle mich aber gut dabei.» Eine Einsicht, die sich seither wie ein roter Faden durch sein Leben zieht. Der Grund dafür erscheint ihm ebenso klar wie simpel: «Mein Herz ist immer mit mir gekommen. Nur, wer ohne Herz unterwegs ist, fühlt sich wirklich allein. Mit Herz bist du nie allein.» Darin liegt für den inzwischen 59-Jährigen bis heute der wichtigste Aspekt des Alleinseins. Dessen vergewissern konnte er sich immer wieder von Neuem. «Ob auf den Pilgerpfaden Indiens, auf den Strassen Nepals, nachdem mir in

einer Millionenstadt mein gesamtes Hab und Gut abhanden gekommen war, später im Bachbett der Engstlige oder bei einer der zahlreichen Begegnungen irgendwo dazwischen, diese Wahrheit ist meine stete Begleiterin und zugleich meine Kraftquelle», so Christoph Trummer.

Den Tod nicht fürchten

Gerade jetzt, da er älter wird, scheint sie ihm wertvoller denn je. «Ich höre immer wieder von Menschen, dass sie sich vor dem Tod fürchten. Das muss aus zweierlei Gründen nicht sein. Zum einen muss ich, so lange ich mit meinem Herzen im Reinen bin, überhaupt nichts fürchten. Weil ich dann auch mit dem Leben und mit Gott im Reinen bin. Zum anderen sterbe ich ja nicht wirklich. Es ist nur die Hülle, mein jetziges Kostüm, das stirbt. Ich selbst bin ewig, wechsle nur den

Körper.» Dass dieses Wissen über das Wesentliche in unserer allwissenden Gesellschaft so wenig verbreitet sei, darüber staune er immer wieder. «In Indien ist das ganz normal. Dort stirbt niemand.» In letzter Zeit sinniert Christoph Trummer deshalb öfter darüber, seine kommenden Jahre diesem Thema zu widmen. «Altersheime zu besuchen, den Menschen dort von meinem Lebensweg, meinen Erfahrungen und Einsichten zu erzählen und so vielleicht dem einen oder anderen zu mehr Gelassenheit gegenüber dem Tod zu verhelfen, wäre mir eine grosse Freude.»

Vorbild sein

Auch darüber hinaus ist Christoph Trummer der Austausch mit anderen Menschen lieb und wichtig. «Während der acht Sommer, die ich im Bachbett der Engstlige verbracht habe,

haben mich an die 20 000 Menschen besucht. Und fast alle, ihre Augen, ob Jung oder Alt, haben angesichts des einfachen Lebens, das sie hier vorfanden, zu strahlen angefangen.» Dass genau darin die Notwendigkeit und Essenz seines Daseins liegt, daran hegt er kaum noch Zweifel. «Ich selbst würde mich zwar nie als Eremit oder Einsiedler bezeichnen. Für hiesige Verhältnisse ist mein Leben aber sicher eremitär, geprägt durch selbst gewählten Verzicht. Wenn ich da mit gutem Beispiel vorangehen und anderen Menschen zeigen kann, dass man auch hierzulande so leben kann, dass weniger so oft mehr ist, dann habe ich den Zweck meines jetzigen Lebens erfüllt.» ■

Alte sind nicht einsamer als Junge

Ob ein Mensch einsamkeitsgefährdet ist, hängt nicht primär von dessen Alter ab, so die Erfahrung von Pasqualina Perrig-Chiello, Honorarprofessorin am Institut für Psychologie der Universität Bern. Ein Gespräch über überholte Stereotypen und die Kraft von Beziehungen.



Psychologie-Professorin Pasqualina Perrig-Chiello.

Dass alte Menschen stärker von Einsamkeit betroffen sind als Menschen in anderen Alterssegmenten, dafür sind Pasqualina Perrig-Chiello weder statistische noch andere Beweise bekannt. «Vielmehr wächst mit zunehmender Lebenserfahrung der Fundus an entsprechenden Strategien. Beziehungen und Aktivitäten etwa, die helfen, wenn die Ruhe doch einmal zu umfassend

wird», so die Psychologie-Professorin. «Zudem sehen viele Senioren die Freiheit des Alters als Gewinn. Die Verpflichtungen werden weniger und machen Platz für Dinge, die vorher zu kurz gekommen sind.» Das Wissen darum könne gelegentlichen einsamen Momenten viel von ihrer Schwere nehmen. Gleichzeitig leisten immer mehr seniorengerechte Angebote gute Dienste. «Ob Ferien,

Kurse, generationenübergreifende Projekte oder Freiwilligenarbeit, das Feld an möglichen Beschäftigungen wurde in den letzten Jahren breiter und breiter.» Der Stereotyp vom ins Leere starrenden alten Menschen ist dadurch zum überholten Schreckensgespenst geworden. Auch Alters- und Pflegeheime können gemäss Pasqualina Perrig-Chiello ein gutes Mittel gegen Einsamkeit sein. «Natürlich gibt es jene Menschen, die einer betreuten Wohnsituation überhaupt nichts Positives abgewinnen können. Nicht selten jedoch blühen Menschen, die zuvor sehr zurückgezogen gelebt haben, mit dem Übertritt ins Altersheim förmlich auf. Weil sie wieder in Gesellschaft sind. Und einige verlieben sich gar im Altersheim.»

Beziehungen pflegen

Trotz aller Zuversicht: Fälle von Einsamkeit gibt es im Alter genauso wie in jungen Jahren. «Zum einen sprechen wir von sozialer Einsamkeit, also dem Fehlen von Beziehungen und Bezugspersonen. Ist die betroffene Person dazu gewillt, lässt sich diese Einsamkeit durch das Wiederbeleben des sozialen Lebens relativ einfach durchbrechen», so Pasqualina Perrig-Chiello. «Zum anderen kennen wir die emotionale

Einsamkeit. Gegen diese können soziale Kontakte in der Regel nur wenig ausrichten, weshalb sie am schwersten wiegt.» Davon betroffen sind vor allem Menschen in einer Verlustsituation, beispielsweise nach Scheidungen oder Verwitwungen. «Hier ist es wichtig, den Betroffenen Zeit zu lassen, ihnen gleichzeitig neue Strukturen anzubieten und ihre Eigeninitiative zu fördern. Damit sie bewusst Hilfe suchen und zulassen können.» Grundsätzlich hält Pasqualina Perrig-Chiello das ehrliche und tatsächliche Pflegen von Beziehungen für die wichtigste Einsamkeitsprävention, ganz gleich, um welche Form es am Ende geht. «Das bedingt Engagement, kann aber im Fall der Fälle den entscheidenden Unterschied ausmachen.» ■

Erleben Sie Pasqualina Perrig-Chiello an einem ihrer Referate: «Was ist der Schlüssel zum zufriedenen Alter?»

Dienstag, 1. März 2016
14.30–16.00 Uhr
Hotel-Restaurant Jardin
Militärstrasse 38, 3014 Bern

Organisator:
Verein Graue Panther Bern
www.grauepantherbern.ch

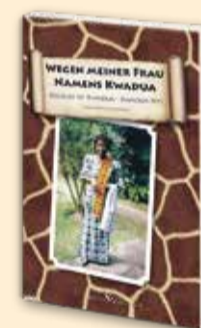
BUCHTIPP



Wie viele unserer Bewohnenden haben auch Hans Rudolf Roth und seine Frau Mercy Kwadua eine bewegte Lebensgeschichte zu erzählen. Die Geschichte des Ehepaars aus der Senevita Gais ist jedoch so aussergewöhnlich, dass Herr Roth sie in einem Buch festgehalten hat.

Wegen meiner Frau namens Kwadua von Hans Rudolf Roth

Ein Buch, das virtuos und unterhaltsam vom Leben zwischen zwei Kulturen erzählt und 50 ereignisvolle westafrikanische Jahre an der Seite der Stammesprinzessin Mercy Kwadua nachzeichnet. Die 2011 erschienene Geschichte ist in Deutsch und Englisch im Buchhandel oder über die Senevita Gais erhältlich für CHF 25.– statt CHF 29.50. ■



Senevita Stiftung verleiht Förderpreis «Lebensgestaltung im Alter»

Im Sommer hat die Senevita Stiftung zum zweiten Mal in Folge den Förderpreis «Lebensgestaltung im Alter» vergeben. Er unterstützt den Wissenstransfer zwischen Forschung und Praxis.



Die glücklichen Preisträgerinnen und Preisträger mit Prof. Dr. Regula Blaser von der Berner Fachhochschule (5. v. l.) und Andrea Lanz Müller, Stiftungsratspräsidentin (6. v. l.).

Als Hauptpreisträger wurde Luzian Meier ausgezeichnet. Seine Arbeit trägt den Titel «Sterben, Tod, Ritual und Tabu – eine qualitative Analyse von inneren Bildern». Dafür führte er einfühlsame Interviews mit Menschen, die mit dem eigenen bevorstehenden Tod konfrontiert sind oder Todesfälle im nahen Umfeld bewältigt haben. Sein Fazit: Man erlangt mehr Lebensqualität, wenn man sich frühzeitig ein

bewusstes, reflektiertes Verhältnis zu Sterben und Tod erarbeitet. Der zweite Preis ging ans Autorinnen-Team Anita Derungs und Barbara Grossmann. Sie sehen in ihrer Arbeit Spiritualität als wichtige Ressource in der sozialen Arbeit mit betagten Menschen. Dritte Preisträgerin ist Susanna Ochsner mit ihren Forschungen über die aktive Beziehungspflege zwischen Bewohnenden und Pflegenden. Die

Senevita Stiftung freut sich, mit den Auszeichnungen die Qualität der Arbeiten zu honorieren und gleichzeitig den Diskurs um wichtige Zukunftsthemen unserer Gesellschaft zu fördern. ■

Gemeinsam statt einsam

Baut Senevita ein neues Alterszentrum, wird die Teilhabe am gesellschaftlichen Leben nach Möglichkeit auch baulich gefördert. Andrea Wanner, Geschäftsführerin der Senevita Obstgarten, erzählt, wie die Bewohnenden darüber hinaus zu Austausch und Begegnung animiert werden.



Andrea Wanner, Geschäftsführerin der Senevita Obstgarten in Affoltern am Albis.

Frau Wanner, inwiefern unterscheiden sich Alterswohnungen von gewöhnlichen Miet- und Eigentumswohnungen?

Andrea Wanner: Neben zahlreichen sicherheitstechnischen Systemen und der seniorenge-rechten, sprich hindernisfreien Ausstattung und Einrichtung liegt der wichtigste Unterschied darin, dass die Wohnungen an ein Pflegezentrum angegliedert sind. Dadurch gehen selbstständiges Wohnen und ein hohes und rund um die Uhr vermitteltes Sicherheitsgefühl Hand in Hand. Oft fühlen sich unsere Bewohnenden genau durch diese Verbindung ermutigt, wieder vermehrt am gesell-

schaftlichen Leben teilzunehmen. Weil es ihnen in der sicheren Umgebung des Betreuten Wohnens ermöglicht wird.

Die Senevita Obstgarten verfügt über verschiedene Gemeinschaftsräume. Werden diese von den Bewohnenden auch tatsächlich genutzt?

Das vielfältige Angebot, das wir in Restaurant, Aktivierungsraum, Saal und Fitnessraum anbieten, wird ebenso geschätzt wie genutzt. Ob ein Zvieri oder Jass unter Freunden im Restaurant, Kreativatelier und Gedächtnistraining im Aktivierungsraum, Vorträge und Konzerte im Saal oder eine

Runde auf dem Hometrainer im Fitnessraum, ein Grossteil unserer Bewohnenden nutzt die gesellschaftlichen Möglichkeiten unseres Hauses rege. Darüber hinaus bieten auch der Coiffeur- und Fusspflegesalon regelmässig Gelegenheit zu einem spontanen Schwatz.

Wie gehen die Bewohnenden miteinander um? Zeigen sie sich begegnungsfreudig oder bleiben sie eher jede und jeder für sich?

Wir erleben beides. Von den 44 Wohnungen sind derzeit sieben von Ehepaaren bewohnt. Deren

Alltag spielt sich hauptsächlich in ihren Wohnungen ab. Den Austausch mit anderen pflegen sie beim gemeinsamen Mittagessen. Viele sind jedoch noch sehr aktiv und unternehmensfreudig, besuchen Veranstaltungen im Dorf, treffen Freunde ausserhalb des Zentrums oder gehen sogar noch auf Reisen. In der Regel bleiben aber auch erklärte Einzelgänger nach dem Mittagessen gerne noch zu einem Schwatz sitzen. Solche Begebenheiten freuen uns immer ganz besonders. Ebenso, wenn zwischen Bewoh-

nenden tiefe Freundschaften und gegenseitige Unterstützung entstehen, sie einander zum Beispiel bei der Wäsche helfen, zusammen zur Post oder zum Einkaufen gehen. Wunderbar auch die Geschichte zweier Damen, die sich einmal in der Woche in der einen oder anderen Wohnung zum gemeinsamen Raclette treffen, mit einem Glas Weisswein und allem, was dazu gehört. ■



Eine der bewusst geschaffenen und geförderten Begegnungszonen: das hauseigene Restaurant.

Zwei Eröffnungen und eine Grundsteinlegung



V. l. n. r.: Sandra Graf, Geschäftsführerin, Tanja Borr, Leiterin Pflege und Betreuung, Anja Mühlheim, Leiterin Hotellerie.

Es gibt einiges zu feiern bei Senevita: Anfang November 2015 etwa hiess das Team der Senevita Limmatfeld in Dietikon die ersten Bewohnenden willkommen und freut sich nun darauf, das Haus in den kommenden Monaten mit Leben und Geselligkeit zu füllen. In Pratteln wiederum sieht Senevita der Eröffnung des dritten Hauses im Baselbiet entgegen. Neben der Senevita Gellertblick und der Senevita Erlentmatt steht Seniorinnen und Senioren in der Region Basel ab Frühling 2016 auch die Senevita Sonnenpark offen.

Berner Grundsteinlegung

In Zollikofen schliesslich wurde am 21. September 2015 nach

intensiver Planung der Grundstein für die Senevita Bernerrose gelegt. Ein grosser Moment für die Senevita AG, soll doch hier mitten in der Berner Vorortsgemeinde und in nächster Nähe zu Post, Bank und verschiedenen Verkaufsgeschäften das bisher grösste gruppeneigene Haus für Betreutes Wohnen und Pflege entstehen. Im modernen und wohnlich ausgestalteten Neubau sind Seniorenwohnungen unterschiedlicher Grösse mit einem umfassenden Betreuungs- und Pflegeangebot geplant. Die Eröffnung ist für das Jahr 2017 vorgesehen. ■



Senevita Sonnenpark in Pratteln.

Wege aus der Einsamkeit

Wird das berufliche, familiäre und freundschaftliche Kontaktnetz mit zunehmendem Alter immer grobmaschiger, schwindet der Halt in der Gesellschaft. Doch müssen weder Einsamkeit noch Isolation sein.



Viele Wege führen aus der Einsamkeit.

Schiebt man altersbedingte Einschränkungen und zuweilen ereignislose Tage beiseite, lässt sich am Alter manch ein positiver Aspekt entdecken. So bietet dieser Lebensabschnitt etwa ein hohes Mass an Freiheit. Die Kinder sind längst ausgeflogen, auch die Enkel sind vielleicht schon gross. Jetzt hat man Zeit. Warum also nicht noch einmal jenen Sehnsüchten und Träumen nachspüren, die aus beruflichen, familiären oder zeitlichen Gründen ein Leben lang hintenan gestellt worden sind? Dabei ist es oft besser, kleine Schritte zu tun, als das Leben komplett umzustellen. Das Schweizerische Rote Kreuz zum Beispiel rät, sich selbst Gutes zu tun, den Tisch auch für sich alleine zu decken und etwas Feines zu kochen. Kontakte aktiv zu pfle-

gen und Interesse am Leben anderer zu zeigen, am Quartier- oder Seniorenresidenzleben teilzuhaben, vielleicht Mitglied in einem Verein zu werden. Offen für Neues zu sein und die Angebote von Organisationen in Anspruch zu nehmen.

Um Hilfe bitten

Gleichzeitig lohnt es sich, keine zu hohen Erwartungen an das Umfeld zu haben und nachsichtig zu sein, wenn jemand einmal keine Zeit hat. Warum nicht einen Kontakt für Spaziergänge und einen anderen für angeregte Gespräche haben? So erhöhen sich die Chancen auf Gesellschaft, wenn einem danach ist. Wichtig ist gemäss dem Schweizerischen Roten Kreuz überdies, den Hausarzt oder die Kirchgemeinde zu

kontaktieren, wenn man sich schlecht fühlt und sich nicht mehr selbst zu helfen weiss. Gute Kommunikationsdienste kann auch das Internet tun, gerade dann, wenn die Mobilität eingeschränkt ist und kein Besuch ansteht. Nicht selten wird der Kontakt zur Familie dadurch einfacher und regelmässiger. Und: Die besten Ausbilder sind in dieser Hinsicht meist die Enkel (erwiesenermassen besser als die eigenen Kinder). Man muss sich nur trauen, den Nachwuchs um Rat und Nachhilfe zu fragen. ■

extreme Anstrengung	eh. CH-Radrennfahrer (Bruno)	peinlicher Vorfall	offenes Meer fern der Küste	Grundnahrungsmittel	zeitliches Spielverbot f. Sportler	ehem. islam. Herrscher	frz.-sprachig. Teil der Schweiz
landwirtsch. Fahrzeug				Tretboot			
schweiz. TV-Moderatorin (Monika)		herankommen	kanad. Sänger (Leonard)			irakische Währung	Faltdach
				höchste Begabung	gefeierte Künstlerin		
			Nachtsicht	mit der Hand fassen			
starkes Schmerzmittel	Grazie	eingedickter Fruchtsaft			schwed. Schauspielerin ↑ 1990	Abk.: rund	
Hag Mz.				lat. Hochruf	lautes Vergnügen		
		Bewohner einer Ruhstadt	Hilfsgeistlicher			Nische	
weil	Schweinehaar	Vorname von Filmstar Murphy			Amts-trachten	Zch. f. Scandium	Fluss durch Bad Ragaz
Geldstrafe			Bein-gelenk	Gegen-stand			
		west-afrikanischer Staat	ägyptische Hauptstadt			Abk.: féminin	pur, sauber
Farbe	Ge-sichts-farbe			Briefab-schieds-floskel (Abk.)	engl.: Bauernhof		
Ort mit Flugplatz im Kt. VS			Zch. f. Radium	bildende Kunst			
span. Anrede (Frau)	charak-terlich gefestigt				besitz-anzeig. Fürwort (1. Pers.)		
			Saug-wurm			Kose-name e. span. Königin	

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

GEWINNEN SIE EINEN BLUMENSTRAUSS!

Senden Sie bis zum 1. April 2016 unten stehenden Coupon oder eine E-Mail mit dem richtigen Lösungswort an die angegebene Adresse. Drei Gewinnerinnen oder Gewinnern schenkt Senevita je einen Blumenstraus 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	12	13
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----	----

Spätes Glück

Ob in Herzensangelegenheiten oder Freundschaftsbelangen, bei Senevita kann Grosses geschehen. Auf den Spuren der Geschichten von zwei Paaren und zwei Freundinnenspannen.

Wer denkt, Liebe und Herzenglück mache vor dem Alter halt, der irrt. Wir haben für diese Ausgabe gleich elf Menschen getroffen, die sich erst bei Senevita kennengelernt haben. Für Gerda Bratschi und Otto Habegger hielt der Umzug in die Senevita Burgdorf das Glück einer späten Liebe bereit. Auch zwischen Ruth Wacker und Claude Ribaux in der Senevita Résidence Beaulieu entstand eine innige Freundschaft. Damit gerechnet hätte niemand von ihnen, schätzen und geniessen tun sie das Zusammensein mit einem vertrauten Partner umso mehr. Den Alltag nicht allein verbringen zu müssen, sei ein Segen, so die einhellige Meinung. «Wichtig sind gegenseitiger Respekt und dass man sich Freiraum gewährt», sagen die vier, die nach wie vor in ge-

trennten Wohnungen leben. «Wir haben alle eine Vergangenheit mit einem anderen Partner, die es zu respektieren gilt. Zudem sind wir auch darüber hinaus von vielen Jahren gelebten Lebens geprägt und können und wollen uns nicht mehr ändern.» Sei man bereit, dies zu akzeptieren, und akzeptierten auch die Angehörigen die neue Partnerschaft vorbehaltlos, stehe dem späten Glück nichts mehr im Wege.

Neue Freundinnen

Auch Freundschaften werden bei Senevita geschlossen. Clotilde Melcher und Margreth Lips kannten sich von ihrem früheren Wohnort vom Sehen, wurden aber erst nach ihrem Einzug in die Senevita Lindenbaum Freundinnen. Der Abschied von zu Hause sei eine schwere Zeit



Aus einer lockeren Runde ist Freundschaft geworden. Die Frauen treffen sich jeden Mittag nach dem Essen zur Kaffeerunde in der Senevita Westside. Bild oben von links: Anna Schmutz, Annemarie Näf, Therese Sollberger, Trudi Schaffhauser und Maria Krattinger.



Gerda Bratschi und Otto Habegger geniessen die gemeinsame Zeit in der Senevita Burgdorf.



Ruth Wacker und Claude Ribaux haben sich in der Senevita Résidence Beaulieu in Murten gefunden.

gewesen, die man dank der Freundschaft leichter habe bewältigen können, so die beiden Frauen. Bis heute schöpfen sie viel Kraft daraus und schätzen die Aufrichtigkeit, das gegenseitige Vertrauen und das Gefühl, auf der gleichen Wellenlänge zu sein. «Im hohen Alter noch eine solche Freundin zu finden, mit der man alles besprechen kann, ist sehr schön.» Dieser Meinung sind auch Anna Schmutz, Annemarie Näf, Trudi Schaffhauser, Maria Krattinger und Therese Sollberger. Bis auf Letztere wohnen alle in der

Senevita Westside, Therese Sollberger stösst als Schwester von Annemarie Näf gelegentlich zur fröhlichen Runde dazu. Angefangen hatte alles mit einem Rauchpausen-Schwatz von Anna Schmutz und Annemarie Näf. Die anderen stiessen nach und nach dazu, heute nun sei man eine eingeschworene Gruppe. «Selbst persönliche Probleme können wir untereinander besprechen, weil wir sicher sein können, dass diese Themen vertraulich behandelt werden», sagt Maria Krattinger dazu. Damit eine solche Freundschaft entstehen könne, brauche es vor allem eine gewisse Offenheit, auf andere Menschen zuzugehen. In diesem Sinne: nur Mut, in Liebes- wie in Freundschaftsbelangen. ■



Verbringen viel Zeit gemeinsam: Margreth Lips (links) und Clotilde Melcher aus der Senevita Lindenbaum in Spreitenbach.

Gemeinsame Interessen pflegen

Der Alltag bei Senevita kann ganz schön umtriebig sein. Von Gedächtnistraining über gemeinsame Wanderungen bis hin zu Vorträgen und Konzerten geniessen unsere Bewohnenden ein abwechslungsreiches Freizeitprogramm.



Gemeinsam in Richtung Jakob-Markt.

Wer fleissig Socken und Bébé-finkl strickt, braucht regelmässig Woll- und Nadelnachschieb. Also machte sich die Kreativgruppe der Senevita Wydenpark mit dem Car gut gelaunt auf den Weg nach Zollbrück,

um im Jakob-Markt nach neuen Materialien zu stöbern und sich mit neuen Strickutensilien einzudecken. Bereits auf der Hinfahrt wurde angeregt gefachsimpelt, ebenso beim Mittagsspicknick auf den sonnigen

Bänken vor dem Markt und bei der Rückfahrt über die Lueg. Damit ist die Kreativgruppe das perfekte Beispiel für die unzähligen Aktivitäten, die Senevita in den verschiedenen Häusern anbietet.

Vielfältiges Freizeitangebot

Ob auf gemeinsamen Wanderungen, im Gruppenturnen, beim Gedächtnistraining, im Gottesdienst, an Schlagernachmittagen, Vorträgen oder kulinarischen Abenden, beim Malen, Singen, Gärtnern und Literaturtreffen oder auf einem Spaziergang in der Umgebung: Austausch und Geselligkeit werden bei Senevita grossgeschrieben. Niemand soll seine Tage allein verbringen müssen, wenn er oder sie das nicht möchte. Vielmehr werden die Bewohnenden bei Interesse aktiv darin unterstützt, auf andere zuzugehen und am gemeinsamen Leben teilzunehmen. Schliesslich ist es nie zu spät, neue Freundschaften zu schliessen und neue Hobbys zu entdecken. Die vielen verschiedenen Freizeitgruppen, die sich in den Betrieben über die Jahre gebildet haben, sind der beste und schönste Beweis dafür. ■



Bild oben: Keiner zu alt, ein Bastler zu sein. Willi Suter wohnt in der Senevita Gais in Aarau.
Bild unten: Elsbeth Affolter präsentiert stolz ihre neusten Wollschätze.

Brasilien zu Gast in der Senevita Westside

Wenn vier sympathische brasilianische Musiker Europa bespielen, um Geld für ein Sozialprojekt zu sammeln, lassen sich weder unsere Bewohnenden noch die externen Gäste zweimal bitten. So geschehen in der Senevita Westside, als das Quarteto Descobertas den vollen Saal mit brasilianischer Salonmusik begeisterte und manch ein Tanzbein im Takt wippen liess. Nach begeistertem Applaus eröffnete das Publikum spontan eine Kollekte und spendete so einen Batzen an den Betrieb einer finanzschwachen Musikschule im Süden Brasiliens. Herzlichen Dank! ■



Das Quarteto Descobertas in Aktion.

VOM ALTER: GEZEICHNET



Passfahrt im Cabriolet



Margrit von Känel und ihre Chauffeuse, Beatrice Imoberdorf, Aktivierungstherapeutin in der Senevita Résidence Beaulieu.

Margrit von Känel verbrachte die Ferien mit ihrem Mann und den vier Kindern immer in einer Ferienwohnung auf dem Jaunpass und schwärmte regelmässig von dieser Zeit. So kam es schliesslich zur Erfüllung ihres Wunsches. Bei wunderbarem Wetter war bereits die Fahrt auf den Jaunpass ein Erlebnis. Die Chauffeuse hatte das Cabriolet zur Feier des Tages mit roten Rosen geschmückt. Der Wind störte

Margrit von Känel überhaupt nicht und die Ländlermusik gefiel ihr gar so gut, dass sie die ganze Fahrt über sachte mit den Fingern im Takt tippte.

Margrit von Känel erzählte an diesem Tag viele Geschichten aus früheren Zeiten. Ihre Kinder, ihr Mann, das Skifahren, die Wanderungen und die Besuche waren plötzlich wieder sehr präsent. Sie stellte fest, dass sich auf dem Jaunpass doch ei-

niges verändert hatte. Sie entdeckte sowohl Chalets als auch Wege, die sie noch nicht kannte. Im Restaurant war die Wahl des Menüs umso klarer: Ein Jaunpass-Teller musste es sein.

Auf der Heimfahrt dann meinte sie schmunzelnd, sie habe es nicht eilig, denn sie genoss den Wind in den Haaren auch diesmal sichtlich. ■

Ausflug ins Freibad

Peter Ganzoni, Bewohner der Seniorenvilla Grüneck, war sportlich einst sehr aktiv und unternimmt heute noch tägliche Spaziergänge und an kühleren Tagen kurze Joggingrunden mit unserem Physiotherapeuten. In früheren Jahren trieb er mindestens einmal pro Woche Sport, am liebsten in der Kletterwand oder im Schwimmbecken. Sein

Wunsch, wieder einmal in ein Bassin zu steigen und sich auszutoben, wurde im Juli wahr. Herr Ganzoni konnte in Begleitung von Pflegeassistent Sherat Yldiz das Berner Freibad KaWeDe besuchen und sich dort seiner Leidenschaft widmen. Ein unvergessliches Erlebnis für den 90-Jährigen. ■



Entspannen im Freibad: Peter Ganzoni und Sherat Yldiz.

Besuch bei den Vierbeinern in Avenches



Edith Rueger auf Tuchfühlung mit ihrem Lieblingstier.

Betritt man Edith Ruegers Zimmer in der Senevita Résidence Beaulieu, erkennt man ihre grosse Leidenschaft sofort – Pferdesport war einst ihr grosses Hobby. Heute halten an den Wänden und in ihrem Herzen zahlreiche schöne Bilder und Auszeichnungen die Erinnerungen an ihre vergangenen Concours-Erfolge wach. Daher

freute sich Edith Rueger ganz besonders, zusammen mit einer Mitarbeiterin der Senevita Résidence Beaulieu einen Ausflug ins Schweizerische Nationalgestüt (SNG) in Avenches zu machen. Sie genoss den Tag in nächster Nähe der stolzen und für sie so wichtigen Tiere in vollen Zügen. ■

Pizza-Zmittag in geselliger Runde



V. l. n. r.: Frau Arm, Frau Krähenbühl, Frau Rudolf, Frau Roth (oben am Tisch), Frau Künzler, Frau Hättenschwiler (Aktivierungstherapeutin). Hinter der Kamera: Frau Meier (Co-Leitung Pflege und Betreuung).

Solange man sich seine Wünsche noch selber erfüllen kann, darf man dankbar sein – unter diesem Motto startete am 30.

Juli 2015 eine hübsch gewandete Frauenrunde aus der Senevita Wangenmatt zum Pizza-Essen ins Restaurant Sternen in

Bümpliz. Mit von der Tafelpartie waren auch Edith Hättenschwiler, Aktivierungstherapeutin, und Ruth Meier, CO-Leitung Pflege.

Ein Mittagsprogramm der etwas anderen und besonderen Art: Von der Pizza über den Wein bis hin zum scharfen Pizzaoil war alles vorhanden, wonach es die Pizzaherzen gelüstete. Die glücklichen Frauen Arm, Krähenbühl, Rudolf, Roth und Künzler genossen einen herrlichen und erlebnisreichen Mittag ausserhalb des täglichen Ablaufes. Ein tolles Erlebnis, das noch heute für Gespräche auffrischen lässt. ■

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