

## Inhalte

**RÖSLI DÖNNI** 2  
Selbstständigkeit im  
Alter



**NEUANFÄNGE** 3  
Gerontologe Prof. Dr. Bennett  
im Gespräch



**SENE FORUM** 5  
Bericht vom fünften  
Branchentreffen



**TIERLIEBE** 6  
Bewohner Otto Gross und  
seine Katze Bella



# Nach vorne schauen

Neubeginn im Alter



Mit Freude im Alter Neues wagen.

*Wer im hohen Alter einen Neuanfang wagt, braucht Mut. Vielleicht. Man wirft sich zwar nicht mehr mit der Dynamik und Unbedarftheit der Jugend in ein neues Abenteuer. Aber: Will man das denn überhaupt?*

Ein Neubeginn im Alter kann so vieles sein. Er kann radikal sein, wenn man sich zu einer Zeit selbstständig macht, in der die meisten anderen an ihre Pensionierung denken. So wie Busreisenanbieterin Rösli Dönni, die sich jetzt, mit 66 Jahren,

ihr nächstes berufliches Standbein aufbaut. Der Neuanfang kann auch ein wenig beängstigend sein, wenn die Kräfte nicht mehr so richtig mitspielen und man sich von seinem Zuhause verabschiedet, um einen neuen Lebensabschnitt im be-

treuten Wohnumfeld zu beginnen. Und genauso ist Neubeginnen alltäglich. Die Theorie der «ökologischen Gerontologie» besagt, dass sich der Mensch – ganz ungeachtet seines Alters – in einem ständigen Anpassungsprozess befindet.

So ist ja eigentlich jeder Tag ein Neuanfang. Und gerade ältere Menschen haben den Vorteil, diesen mit ihrer Lebenserfahrung etwas gelassener zu meistern. ■



## LEBENSLANGES LERNEN

Einzelne Vorlesungen der Seniorenuniversität Bern werden als Podcast aufgezeichnet und auch in verschiedene Häuser der Senevita AG übertragen. Von diesem Angebot profitieren zurzeit die Bewohnerinnen und Bewohner der Senevita Burgdorf, der Residenzen Multengut, Wangenmatt und Westside. Detailprogramm und Übertragungsdaten erhalten Sie bei der Leitung Ihrer Senevita. Lesen Sie mehr dazu auf Seite 4. ■

## EDITORIAL



Wenn wir im Auto nie in den Rückspiegel schauen, werden wir plötzlich überrascht und es wird gefährlich. Doch wenn wir vorwärtsfahrend ständig retroschauen, stossen wir unsanft an. Ein Blick zurück lehrt uns Wichtiges über die Zukunft. Stetiges Zurückschauen führt zu Kollisionen mit der Gegenwart.

Seit ein paar Jahren halte ich oft Rückblick. Schöne Erinnerungen kommen auf – aber auch Reue über Fehler und Versäumtes. Leider ist ein Neuanfang auf der «grünen Wiese» nicht mehr möglich. Wir alle haben unsere Geschichten und «Bräschten», unsere Erfolge und Misserfolge. Sie gehören zu uns. Wir müssen lernen, dass es nur vorwärts weitergeht. Und jeden Tag etwas ändern oder neu anfangen.

Ich glaube, ich rufe heute den Freund an, bei dem ich mich nie mehr gemeldet habe auf seine Karte vor Weihnachten. Schliesslich ist ja Frühling – perfekt für einen Neubeginn. Damit ich einmal weniger feststellen muss, was die italienische Schauspielerin Isabella Rossellini sagte: «Ich wünschte, ich hätte mit allem früher angefangen, dann würde es länger dauern.»

Ich wünsche Ihnen viele schöne neue Tage und Anfänge.

Hannes Wittwer  
CEO

# Wenn eine eine Reise tut



Nachdem sie 25 Jahre lang als Chauffeuse bei einem Busunternehmen angestellt gewesen war, gründete Rösli Dönni vor zehn Jahren ihr eigenes Reisebusunternehmen. Nun ist sie 66 Jahre alt, und es ist wieder Zeit für etwas Neues.

**Frau Dönni, sind Sie eigentlich nie müde?**

Wissen Sie, wenn man etwas gern macht, ist das ja keine mühsame Arbeit. Und jedes Mal, wenn ich mich auf eine Reise vorbereite, ist das etwas Neues. Das hält mich frisch.

**Sie sind heute 66 Jahre alt. Die letzten zehn Jahre haben Sie ein eigenes Reisecarunternehmen geführt. Wie kam es dazu?**

Ich hatte ja schon vorher lange als Chauffeuse gearbeitet und Freude an diesem Beruf. Als mein ehemaliger Arbeitgeber pensioniert wurde, konnte ich Bus und Kundschaft übernehmen. Mit einer Freundin, der Pflegefachfrau Heidi Furrer, habe ich dann eine Nische entdeckt. Wir spezialisierten uns auf Carreisen für Senioren, die sonst vielleicht den Mut nicht hätten, auf Reisen zu gehen.

**Woher nahmen Sie selber den Mut für den grossen Schritt in die Selbstständigkeit?**

Den gab mir mein Umfeld. Ich muss sagen, die ersten zwei, drei Jahre waren nicht einfach für mich. Da, wo ich hinzog zu der Zeit, gab es wenig Potenzial für Kundschaft. Aber ich hatte viele Menschen um mich herum, die schon pensioniert und gut ausgebildet waren und mir im Geschäft halfen, ohne dafür einen Lohn zu erwarten. Das war mein grosses Glück. Als es dem Geschäft dann besser ging, durfte ich etwas zurückgeben und habe diese Menschen auch mal auf eine Reise eingeladen.

**Ein bisschen Mut brauchen vielleicht auch Ihre Kundinnen und Kunden. Die meisten von ihnen sind im fortgeschrittenen Alter und haben Respekt vor längeren Reisen. Wie können Sie da helfen?** Dadurch, dass wir uns auf Seniorinnen und Senioren spezialisieren, können wir auch genau auf deren Bedürfnisse eingehen. Heidi kennt alle Krankengeschichten und kann medizinisch aushelfen. Und ich

fahre seit Jahrzehnten sicher und unfallfrei. Das schafft Vertrauen. Wir sagen immer: Ihr müsst alleine ein- und aussteigen können. Bei allem anderen sind wir behilflich. Das gibt den Leuten Sicherheit.

**Sie bieten also fast einen Rundum-Service?**

Ja, das kann man so sagen. Bei uns bekommen die Reisenden eine sehr persönliche Betreuung. Viele unserer Kundinnen und Kunden kommen seit Jahren immer wieder auf unsere Touren. Und wir machen auch ausserhalb unserer Arbeitszeiten regelmässig Krankenbesuche und halten den Kontakt zu den Menschen. Das ist der Vorteil eines kleinen Teams. Ein grosses Unternehmen kann so etwas gar nicht leisten. Und uns kommt das als Treue wieder zugute.

**Aber jetzt steht ja etwas Neues an ...**

Ja. Heidi Furrer hat mich nun

13 Jahre als Reiseleiterin begleitet. Aber sie ist jetzt auch schon 70, hat zwei Enkelkinder und möchte mehr Zeit für sich haben, das ist ja auch verständlich. Sie kommt nun nur noch sporadisch auf die Reisen mit. Darum werde ich selbst als Reiseleiterin öfter auf Flussfahrtschiffen anzutreffen sein. Bei den Carreisen unterstützt mich ein junges Familienunternehmen. Sie geben mir die Sicherheit, dass das Geschäft in meinem Sinn weitergeführt wird.

**Sie geben also das Fahren auf?** Nein! Ein Leben ohne Bus kann ich mir im Moment nicht vorstellen. Gerade wurde meine Lizenz wieder erneuert, bis 2021. So lange werde ich zwar nicht mehr fahren, aber ich möchte noch die Gelegenheit haben, anderen etwas weiterzugeben. ■



Rösli Dönni hat das Steuer fest im Griff.

# Jeder Tag ein Neuanfang

Die Körperkraft lässt nach, die Augen wollen auch nicht mehr wie früher, und langsam ist die Mobilität wirklich eingeschränkt. In der leistungsorientierten Schweizer Gesellschaft wird das hohe Alter oft mit Verfall und wenig Positivem assoziiert. Das ist nicht nur sehr schade, sondern auch kontraproduktiv. Und zwar für die ganze Gesellschaft.



Mit Zuversicht nach vorne schauen.

«Zeit seines Lebens befindet sich der Mensch in einem ständigen Anpassungsprozess.» Das sagt der Gerontologe Prof. Dr. Jonathan Bennett, Co-Leiter des Instituts Alter an der Berner Fachhochschule. Diese Theorie, nach der jeder Tag ein kleiner Neuanfang ist, nennt man «ökologische Gerontologie». Diese Anpassungsprozesse würden stark unterschätzt, meint der studierte Psychologe und betont: «Viele wichtige kognitive Fähigkeiten werden durch das Altern nicht beeinträchtigt.»

## Kreative und konzeptionelle Leistungen bleiben stark

Die geistige Verknüpfungsfähigkeit, kreative und konzeptionelle Leistungen gehen mit

fortschreitendem Alter nicht verloren. Ausserdem gewinnt man mit dem Alter an Lebenserfahrung und Gelassenheit. Ein grosses Plus, von dem alle profitieren könnten. Heutzutage werden wir nicht nur älter, sondern wir werden auch gesund älter. Viele Pensionäre haben das Glück, noch viele gesunde Lebensjahre zu geniessen und weiterhin ein wichtiger Bestandteil der Gesellschaft zu sein. «Das Problem ist, dass das Leben älterer Menschen um ihre Defizite herum organisiert wird. Dabei geht viel Potenzial für die individuelle Lebensgestaltung verloren». Die Empfehlung des Spezialisten: «Es dürfen nicht nur pflegebezogene Bedürfnisse befriedigt werden, sondern man muss auch

den sozialen, kreativen und geistigen Wünschen älterer Menschen nachkommen.»

## Jedem sein eigenes Alter

Diese Wünsche sind jedoch so unterschiedlich wie die Menschen selbst. Jeder hat seine eigene Biografie. So individuell ist auch das Alter. Bestimmt gibt es die dynamischen Senioren, die uns die Werbung vorhält. Aber nicht alle Menschen haben nach einem erfüllten Arbeitsleben noch Lust und Energie für eine grosse Reise. Nicht alle sehnen sich danach, ein aufwendiges Hobby aufzunehmen. Viele möchten ihren Ruhestand in erster Linie geniessen – mit ihrer Familie, Bekannten oder auch mal alleine. Auch das ist ein Neuanfang,

auch diese Umstellung braucht Anpassungszeit. Ein neues Umfeld durch den Umzug in eine altersgerechte Umgebung, eine veränderte Tagesstruktur, mehr selbstbestimmte Freizeit – all das ist Teil von etwas Neuem. Und das muss erst einmal gemeistert werden. ■



Prof. Dr. Jonathan Bennett

## BUCHTIPP



Gewinn durch Entschleunigung. Die Senevita Post-Redaktion empfiehlt das Buch «Gelassenheit» von Wilhelm Schmid.

Im Alter wird alles nur viel schlimmer? Mitnichten! «Was wir gewinnen, wenn wir älter werden» ist der Untertitel von Wilhelm Schmid's Werk «Gelassenheit». Genau die ist es, die älteren Menschen neben ihrer Lebenserfahrung zugutekommt. Der Berliner Bestsellerautor zeigt auf, wie man die Gelassenheit wiedererlangen kann, die in der turbulenten modernen Zeit des Aktivismus manchmal verloren geht. Ein Buch über eine wichtige Ressource nicht nur jedes Einzelnen, sondern einer ganzen Gesellschaft. ■



## Neues aus der Senevita-Gruppe



Die erste Bewohnerin im Limmatfeld: Maria Stutz mit Geschäftsführerin Sandra Graf.

### Eröffnung der Senevita Limmatfeld in Dietikon

Anfang November sind die ersten Bewohnenden in die Senevita Limmatfeld in Dietikon bei Zürich eingezogen. Die Geschäftsführerin Sandra Graf hiess die ersten Gäste in den neuen Räumlichkeiten willkommen.

### Neuer Betrieb im Berner Oberland

Das Haus an der Lenk ist am Fusse des Wildstrubels in einer wunderschönen Umgebung eingebettet. Es wurde auf Initiative der Gemeindebehörde Lenk 1989 im Chaletstil erbaut und bietet Platz für 31 Personen in 29 Einzelzimmern und einem Doppelzimmer.

Im Jahre 2008 ist nach umfangreichen Umbauarbeiten im bestehenden Gebäudekomplex eine Wohngruppe für Menschen mit einer demenziellen Erkrankung eröffnet worden. Wir freuen uns sehr, das Haus an der Lenk neu zur Senevita-Gruppe zählen zu dürfen. ■

# Nie ausgelernt

1983 wurde die Seniorenuniversität Bern gegründet. Sie ist eine Stiftung der Uni Bern und bietet pro Studienjahr über 40 Vorlesungen und monatliche Sonderveranstaltungen an. Der Wissensdurst ist auch im Alter noch längst nicht gestillt, bestätigt Prof. Ruth Meyer Schweizer, die Leiterin der Seniorenuniversität Bern.

Lernen im Alter ist beliebter denn je. Dies zeigt auch die steigende Teilnehmerzahl an den Vorlesungen der Seniorenuniversität Bern. Gegen 300 Zuhörerinnen und Zuhörer besuchen die Vorlesungen im Durchschnitt. «Unser Ziel ist es, aktuelles Wissen aus allen Fakultäten zu vermitteln», erklärt die Leiterin der Seniorenuniversität Bern, Prof. Ruth

Meyer Schweizer. Besonders beliebt sind medizinische Themen, bei denen die Kapazitätsgrenze von 360 Personen schnell erreicht ist. Die Dozierenden rekrutiert die Seniorenuniversität vorwiegend in der Uni Bern. Dazu Prof. Ruth Meyer Schweizer: «Für unsere Dozentinnen und Dozenten sind die Vorträge eine tolle Abwechslung zu den normalen

Vorlesungen. Selten können sie vor so grossem Publikum sprechen.» Die «Studierenden» sind besonders interessiert und verfügen über eine grosse Lebenserfahrung. Das macht die Fragestunden spannend und anspruchsvoll, ganz nach dem Gusto der Dozierenden. Das Angebot der Seniorenuniversität richtet sich an alle Personen, welche das 60. Altersjahr er-

reicht haben oder bereits früher pensioniert worden sind, sowie an ihre Partnerinnen und Partner. Ein Maturaabschluss ist nicht nötig. «Unsere Mitglieder zeichnen sich dadurch aus, dass sie sich ein Leben lang weitergebildet haben», erklärt Prof. Meyer Schweizer. Diesen Wissensdurst gilt es auch im Alter zu stillen. Für einen Jahresbeitrag von CHF 80.- steht den

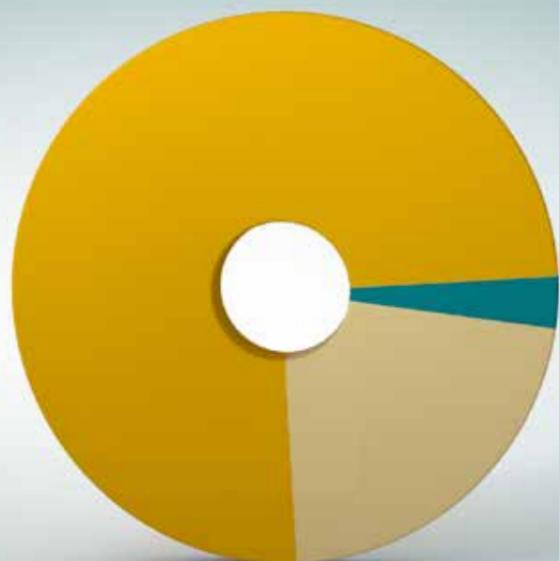
Interessierten pro Studienjahr ein Programm mit über 40 Vorlesungen und monatlichen Sonderveranstaltungen offen. Informationen zur Seniorenuniversität Bern sowie das aktuelle Programm findet man im Internet unter der Adresse [www.seniorenuni.unibe.ch](http://www.seniorenuni.unibe.ch). ■



Seniorinnen und Senioren im Hörsaal: Das breite Angebot der Seniorenuniversitäten wird immer beliebter – auch in Bern. (Bild: Daniel Fuchs)

## Das Wohlfühl stimmt

WÜRDEN SIE DIE EINRICHTUNG WEITEREMPFEHLEN?



- Nein 3,6%
- Ja, vielleicht 21,4%
- Ja, sicher 75%

Senevita will ihren Bewohnerinnen und Bewohnern ein Daheim bieten. Das ist nur mit dem ständigen Dialog über Wünsche, Bedürfnisse und Erwartungen möglich. Darum hat Senevita im Herbst 2015 eine Bewohnerbefragung durchgeführt.



Über 1'500 Fragebogen wurden in 19 Betrieben verteilt. Fragen rund um Atmosphäre, Eindrücke und Erfahrungen, Pflege, Kommunikation, Wohnen und Leben, Aktivitäten und Hygiene sollten beantwortet werden. Die erfreuliche Rücklaufquote von über 60% erbrachte ein repräsentatives Resultat. Die allgemeine Zufriedenheit mit den Leistungen der Betriebe wurde insgesamt mit einer Punktzahl von 8,4 (von 10) bewertet. Insbesondere die Wohn- und Le-

bensqualität in den Senevita-Betrieben sowie die Sauberkeit und Hygiene werden positiv beurteilt. Schön ist, dass über 96% der Befragten die Senevita-Betriebe weiterempfehlen würden. Verbesserungspotenzial gibt es vor allem im Bereich Essen und Trinken sowie rund um Eindrücke und Erfahrungen. Gerade diese Rückmeldungen sind wertvoll für die kontinuierliche Verbesserung unserer Dienstleistungen. ■

# Sene Forum 2016

«Alt oder glücklich?» Diese Frage stand im Mittelpunkt des fünften Sene Forums am 20. Januar 2016 im Zentrum Paul Klee. Senevita lud zum regen Austausch an diesem Branchentreffen für Betreutes Wohnen und Pflege im Alter.



Das Thema Alter wurde aus unterschiedlichsten Perspektiven betrachtet.

«Tun wir heute genug für das Glück alter Menschen?» Hannes Wittwer, CEO Senevita AG, nahm Wünsche und Bedürfnisse Betagter in seiner Begrüssung der gut 200 Gäste auf. Anschliessend sensibilisierte Prof. Dr. Michael Simon, Institut für Pflegewissenschaft, Universität Basel, und Bereichsleiter Universitäre Forschung Pflege am Inselspital Bern, für das Thema Schmerz. Die Vorbereitungen für eine neue Studie in Alters- und Pflegeheimen zeigen, dass Schmerzen bei alten Menschen oft falsch beurteilt werden. Neuste Erkenntnisse zum Konsumverhalten im Alter vermittelte der St. Galler Professor Dr. Thomas Rudolph. Überraschend: Die Generation 60+ nutzt heute das Internet fast gleich häufig wie die 14- bis 30-jährigen.

## Gelassenes Alter

Dass wir im Alter gelassener werden, ist nur eine von vielen inspirierenden Beobachtungen des 62-jährigen Philosophen und Autors Prof. Dr. Wilhelm Schmid (s. auch Buchtipps S. 3). Beeindruckend war zum Schluss das Gespräch mit Lisbeth Mathys, der 78-jährigen umtriebigen Besitzerin des Hotels Eden in Spiez. Zum Side-Event trafen sich rund 40 Vertreter von Gemeinden zum Austausch über ihre Rolle in der Altersversorgung. Der Nationalrat und Gesundheitspolitiker Thomas de Courten, Dr. Jérôme Cosandey von Avenir Suisse, der Burgdorfer Bürgerratspräsident Andreas Grimm und Vertreter von Senevita vermittelten aktuelle Erkenntnisse aus Politik, Wissenschaft und Praxis. Fazit des Seminars: ver-

schiedene Möglichkeiten der Altersversorgung prüfen, sich keiner Lösung verschliessen und früh genug schon erfahrene Fachpersonen beiziehen. ■



Hannes Wittwer, CEO der Senevita AG

engl. Männername	Flugschrift, Pamphlet	Massenflucht	10	Deck-schicht	physisch, anatomisch	eh. König Saudi-Arabiens († 2005)	Finger-schmuck	Arbeits-verweigerung Mz.	schweiz. Gewerkschaft	schweiz. Schauspieler(in) (Caroline)
iranische Währung	3	Ort mit Flugplatz im Kt. GR	2	Ausruf der Überraschung	Baum-teile	lettische Hauptstadt	Position	grosses Gefäss mit Henkel		
abscheulich	9	Vorsilbe: Trillionstel	Fischart	heiliger Stier in Ägypten	Wert-papier	7	kurz für: heran			
Trag-sessel	Abk.: Ess-löffel	frz.: auch	nicht klar, verschmutzt	8	Ausruf	engl.: Gurt	angren-zend	TV-Unterhaltungsfestival (3 W.)		
dt. TV-Sender (Abk.)	Zustand	mediterr. Knoblauch-sauce	Hptst. v. Griechenland	Spass-macher						
Geister-erscheinung		musik.: Zeichen	Gebirge in der Schweiz	Männer-kurz-name						
Schmerz in der Kehle	Lese-hilfe	brit. Regisseur (Ridley)		Wein-stock	Autokz. Kanton Basel-Stadt					
4		engl.: Biene	frz. Frauen-name							
		männl. Fürwort	zu Gott sprechen	6	Doppel-konso-nant					
Hülle für Brillen	5	auf-hören		Bundes-amt für Sport (Abk.)	1					
Teich-pflanze				elektronischer Fühler						

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. Juli 2016 unten stehenden Coupon oder eine E-Mail mit dem richtigen Lösungswort an die angegebene 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	12
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----

# Neue Freunde

Als Otto Gross seinen Wohnort im Bündnerland für die Seniorenvilla Grüneck verliess, musste er schweren Herzens seinen Hund Minor zurücklassen. Ein Glücksfall für die Katze Bella, welche sich in der Grüneck ein neues Herrchen suchen musste.

Bella, die hübsche Langhaarkatze, stand kurz vor dem Umzug ins Tierheim, da sie den Umzug ihres Frauchens nicht mitmachen konnte. Gleichzeitig suchte das Leitungsteam eine Katze für einen Bewohner. Und so kam Bella in die Seniorenvilla Grüneck. Mit ihrer neuen Bezugsperson kam Bella nicht klar, und wie Katzen so sind, hat sie sich selber ein «Herrchen» gesucht. Gefunden hat sie es in Otto Gross, der eben aus dem Bündnerland in die Seniorenvilla Grüneck nach Bern gezogen war. Die beiden verstanden sich auf Anhieb, und Bella hat sich im Zimmer von Otto Gross rasch häuslich eingerichtet.

## Von Hunden, Katzen, Pferden und Bienen

Otto Gross ist ein grosser Tierliebhaber, das muss Bella gespürt haben. Der ehemalige Oberstleutnant und Leiter der Abteilung Genie- und Festungswesen in Bern hatte zeit seines Lebens gute Beziehungen zu Tieren. Aufgewachsen auf einem Bauernhof im bündnerischen Parpan, wo seine Eltern eine Viehzucht betrieben, besass er als begeisterter Reiter mehrere Pferde – auch Militär-

pferde, mit denen er zusammen den Dienst absolvierte, bis in den 70er-Jahren die Schweizer Kavallerie abgeschafft wurde. Otto Gross war auch ein begeisterter Imker. Mit einem Kollegen konstruierte er eine mobile Bienenzucht. Der eigens dafür angefertigte Wagen konnte bis zu 18 Bienenvölker transportieren und wurde jeweils neben blühenden Feldern abgestellt, wo die Bienen Nahrung in Hülle und Fülle fanden.

## Familienferien auf Hawaii

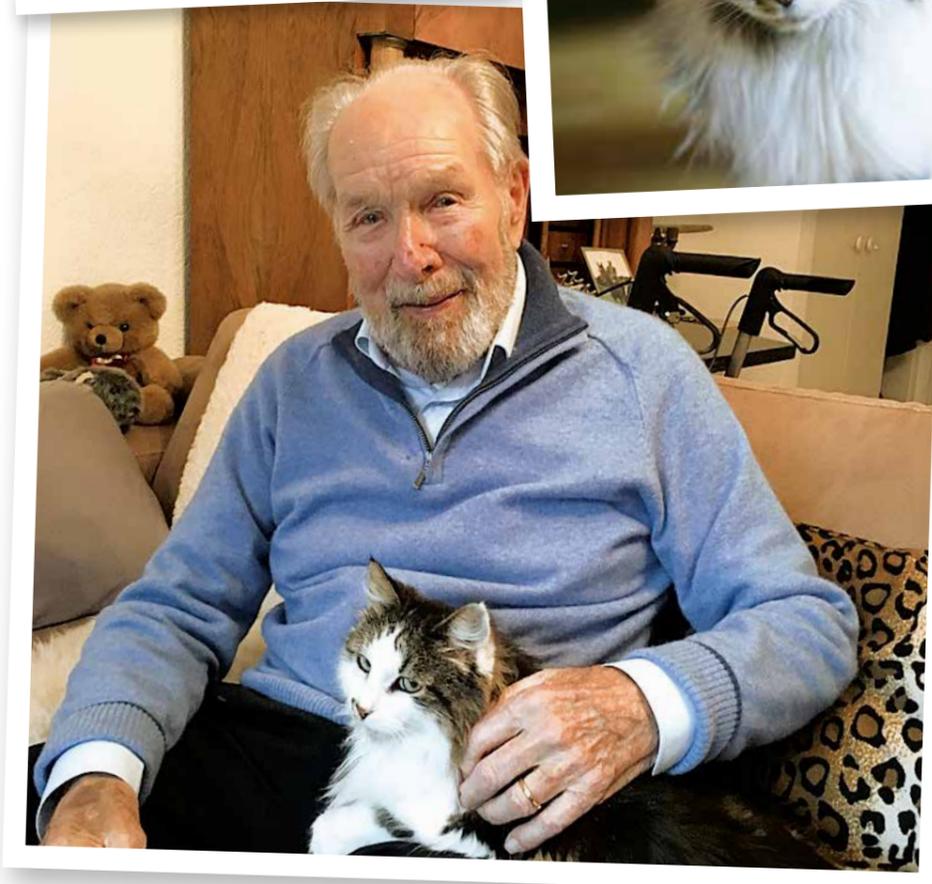
Sein Beruf als Instruktionsoffizier hat ihn viel in der Schweiz herumgeführt. Dabei hat er mehrere Häuser gebaut und wieder verkauft, wenn er mit seiner Familie weiterzog. Es erstaunt daher nicht, dass sein Sohn Architekt geworden ist. Heute betreibt dieser in Hawaii ein kleines Luxushotel. Otto Gross liess es sich nicht nehmen, 2012 mit seiner Tochter nach Hawaii zu fliegen, um gemeinsam ein paar erholsame und spannende Tage zu geniessen. Heute lässt er es etwas ruhiger angehen. Er geniess die persönliche Betreuung in der Seniorenvilla Grüneck und natürlich die Gesellschaft von Bella, seiner Zimmergenossin. ■



Otto Gross als Kavallerist



Langhaarkatze Bella suchte sich ein neues Herrchen.



Zwei, die zusammengehören: Tierliebhaber Otto Gross und Katze Bella.

# Zum 105. Mal Neujahr

Am 7. Februar 2016 durfte Heidi Knoll im Beisein ihrer Familie ihren 105. Geburtstag feiern. Sie blickt auf ein bewegtes Leben zurück.



Heidi Knoll im Kreise ihrer Gratulanten, seit 24 Jahren im Dammweg zu Hause.

«Mein Leben verlief im Zickzack. Mal war ich von der fremden Welt wie magisch angezogen, mal packte mich das Heimweh. Nach Hause gekommen bin ich aber immer ein bisschen lieber», erzählte Heidi Knoll. Geboren am Bärenplatz, wuchs die Bernerin in der Lorraine auf. Ihr Vater war Briefträger, ihre Mutter Hausfrau. Nach der Schulzeit absolvierte sie ihre Lehre als Coiffeuse bei Meister Merlé neben dem Bellevue. Das Luxushotel war ihr zwar «etwas zuwider», öffnete

ihr jedoch ein Tor in die schicke Welt. So arbeitete sie anschliessend im Hotel Palace in Montreux, wo sie die «Gräfin», wie sie ihre spätere Arbeitgeberin nennt, kennenlernte. Sie zog auf das Gut der Gräfin, mit der sie sich in Montreux angefreundet hatte, und wurde die Zofe des Adelsnachwuchses. Als ihr die Gräfin einen Mann zum Heiraten vorschlug, besann sich Frau Knoll zurück auf ihre Wurzeln. Sie flüchtete heim nach Bern.

## Fernweh bis ins hohe Alter

Zurück in Bern verliebte sich Heidi Knoll im Alter von 23 Jahren in einen Deutschen. Die beiden heirateten und bereisten 1934 seine Heimat. Auch als sie später drei Kinder im Haus im Mattenhofquartier grosszog, liess sie das Fernweh nie richtig los. Mit über 60 bereiste sie China. Bis vor ein paar Jahren besuchte sie zudem regelmässig ihre Nichte, die in Arizona lebt: «Eine Stadt mitten in der Wüste, das muss man sich mal vorstellen!» ■

# Anlaufstelle Nummer eins bei allen Altersfragen

Pro Senectute ist seit fast 100 Jahren bei allen Fragen rund ums Alter für die Menschen da. In ihren 130 Beratungsstellen berät die Organisation ältere Menschen und auch deren Angehörige professionell und kostenlos rund um Finanzen, Vorsorge, Pflegehilfe, Betreuung der Liebsten oder Wohnen im Alter.

Sport und Bewegung bringen Lebensfreude und fördern die Gesundheit. Um beides zu fördern, bietet Pro Senectute entsprechende Kurse an. Diese berücksichtigen Alter und Fitnessniveau der Teilnehmenden, ob diese nun Fans von Wandern, Tanzen, Velofahren oder Gymnastik sind.

## PC-Kurse oder Jassrunden

Gerade im Alter hat man die Chance und die Zeit, Neues zu lernen. Kein Wunder, testen viele Interessierte die Weiterbildungsangebote, beispielsweise Sprachkurse oder die Kurse für PC, Internet und Smartphone. Es gibt viele Möglichkeiten, die Freizeit in netter Gesellschaft zu verbringen: Jassen, Singen, Ausflüge mit Begleitung. Auch hier vermittelt Pro Senectute gerne Ideen und



Beratung auf Augenhöhe.

Kontakte. Andere wiederum möchten ihre Fähigkeiten auch nach ihrer Pensionierung einsetzen, zum Beispiel als Frei-

willige. Wer sich vorstellen kann, ältere Menschen beim Erledigen der Administration, als Fahrerin oder im Besuchs-



Ein beliebter Service von Pro Senectute: der Mahlzeitendienst.

dienst zu unterstützen, erhält bei Pro Senectute eine gründliche Einführung sowie regelmässige Weiterbildungen. Mehr

Informationen findet man unter der [www.prosenectute.ch](http://www.prosenectute.ch) ■

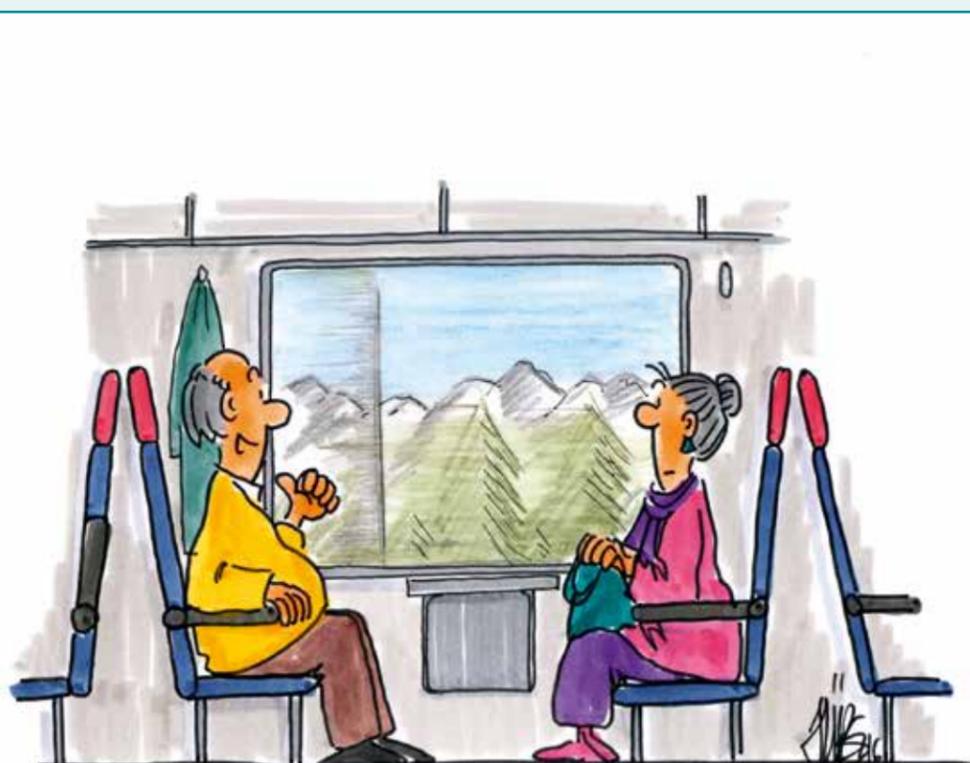
## Beeindruckendes Lichtspiel

Während zwölf Tagen im Januar verwandelte sich das Zähringerstädtchen Murten in ein Lichtspektakel der Superlative. Altstadt und Umgebung wurden mit Lichtanimationen regionaler und internationaler Künstler in Szene gesetzt. Fünf Frauen aus der Senevita Résidence Beaulieu liessen es sich nicht nehmen, dieses Schauspiel mit eigenen Augen zu sehen. Die Inszenierung von Gebäuden, Strassen und Altstadttürmen liess die Besucherinnen und Besucher in geheimnisvolle Welten eintauchen. Die abendliche Hauptattraktion war eine aufwendige Projektion auf dem Schulhaus vor dem Berntor, die alle 10 Minuten wiederholt wurde. Die Veranstaltung war so erfolgreich, dass im Januar 2017 die zweite Ausgabe des Murten Licht-Festivals stattfinden wird. ■



V.l.n.r.: Berta Bösch, Liliane Ruf, Berta Gassmann, Alice Eugster, Anita Thalmann.

## VOM ALTER: GEZEICHNET



« ICH KANN SCHON VON MEINER EINSTELLUNG HER NICHT RÜCKWÄRTS FAHREN. »

# Herbstmesse mit der Senevita Erlenmatt



Hinten v.l.n.r.: Katharina Blatter (Fachangestellte Betreuung), Diandra Russo (Musiktherapeutin/Aktivierungsfachfrau), Sabine Kraft (Aktivierungsfachfrau), Maria Toscano (Mitarbeiterin Aktivierung).  
Vorne v.l.n.r.: Kurt Achermann (Bewohner), Erich Küffer (Bewohner), Emil Schöni (Bewohner), Maria Hossmann (Bewohnerin), Ruth Käser (Bewohnerin).

Die Herbstmesse in Basel hat eine 540-jährige Tradition und ist aus dem Kulturgut der Stadt nicht mehr wegzudenken. Viele Bewohnende der Senevita Erlenmatt zeigten grosses Interesse an einem gemeinsamen Ausflug. Vor allem Frau Käser freute sich, hatte sie doch viele Jahre in diesem Quartier gewohnt. Also besuchte eine fröhliche Gruppe die Messe gleich an zwei Tagen. Die Senevita Erlenmatt ist nur einen kurzen Spaziergang von der Messe entfernt und gut zu Fuss erreichbar. Alle erlebten eine Explosion der Sinne: Auf dem Messgelände luden die feinen Düfte zum Mittagessen ein.

Jede Person wählte aus dem reichen Angebot ein Wunschgericht, das am jeweiligen Stand geholt und serviert wurde. Nach dem Mittagessen beobachteten sie die Besucher auf den Achterbahnen, lauschten den Geräuschen und genossen das freundlich warme und sonnige Wetter. Zur Erholung von den vielen Eindrücken gönnten sich alle zum Dessert typische Spezialitäten wie Brönnti Mandele, Magenbrot, Heissi Marroni, Mässmogge und Biberli. Ein persönliches Highlight des Ausflugs erfuhr ein Pensionär, der entschied, auf die «Rössli-rytti» zu gehen. Das Lachen auf seinem Gesicht wird unver-

gesslich bleiben. Eine der Pflegerinnen wagte sich an den Schiessstand, und mit ihrem Geschick ergatterte sie für alle ein Röschen. Die Zeit verging an diesem Tag wie im Flug. Nach der Rückkehr in der Senevita Erlenmatt, wurden die Daheimgebliebenen zu einem «Herbstzvieri» eingeladen. So konnten alle gemeinsam die mitgebrachten Süßigkeiten zum Kaffee geniessen und den Tag gemütlich ausklingen lassen. Ein herzliches Dankeschön dem Pflegepersonal, allen Angehörigen und dem Aktivierungsteam für die Begleitung. ■

## Ausflug mit Schneepflug



Traktorfahrt zu zweit: Herr und Frau Nugent Casati.

Endlich fiel mal Schnee! Daniel Gasser, Leiter Technik und Sicherheit der Senevita Residenz Multengut, hatte schon länger im Sinn, Frau Nugent Casati einzuladen, mit dem betriebs-eigenen Traktor mit Schneepflug den Schnee zu räumen. Es war sicher schon zwei Jahre her, dass sie scherzhaft bemerkt hatte, sie würde gerne mal mit dem Traktor durch den Garten brausen. Als Daniel Gasser Anfang Januar kurz nach dem

Mittag beim Ehepaar Nugent Casati klingelte und seine Einladung aussprach, stellte sich heraus, dass gar beide gerne Traktor fahren würden. So traf sich das Trio 10 Minuten später in wetterfester Kleidung vor dem Haus. Nach einer kurzen Instruktion ging es los. Abwechslungsweise setzen sich beide Senioren ans Steuer. Sie hatten viel Spass, und auch das Resultat konnte sich sehen lassen. ■

## Zwei bewegte Leben

Gleich zwei Bewohner der Senevita Multengut konnten im letzten Jahr ihre in Buchform gegossenen Lebensgeschichten vorstellen. Fritz Böschs und Toni Hosangs Bücher sind beides faszinierende Versionen einer «Vom Tellerwäscher zum Millionär»-Geschichte.



Feintool-Gründer Fritz Bösch



Unternehmer Toni Hosang

Toni Hosangs Geschichte «Vom armen Kuhhirten zum Multimillionär» ist mehr als eine Autobiografie. Sie ist ein Stück spannende Zeit- und Kulturgeschichte. Sie erzählt, wie sich das Kind einer Bergbauernfamilie mit dem Verkauf von verschiedenen Produkten auf den steinigen Weg zum Erfolg machte – und es schaffte. Genauso wie Fritz Bösch, bekannt als Gründer der Firma Feintool. Ihm

widmet die Autorin Trudi von Fellenberg-Bitzi die Biografie «Fritz Bösch. Der Feintool-Gründer». Als er 1934 als Kind einfacher Eltern in Zürich-Affoltern geboren wurde, war eine glanzvolle Karriere noch nicht abzusehen. Als Industriepionier setzte er eigene Massstäbe bei der Führung der eigens gegründeten Feintool-Vorgängerin Hügi & Bösch. Beide biografischen Werke wurden einem interessierten

Publikum vorgestellt. Und sie bestechen nicht nur mit Inhalt: Die Umschlagsgestaltung von Schellen-Ursli-Zeichner Alois Carigiet und das Vorwort der Regierungsrätin Frau Landammann Esther Gassler machen Toni Hosangs Buch zu einem ganz besonderen. ■

### 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