

# MITTENDRIN

ISSN 1661-8513

Preis CHF 3.40

«Ich würde das  
Experiment jederzeit  
wieder wagen.»

*Marianne Müller wohnt in einem  
Gemeinschaftshaus.*

## Älter werden

**Gemeinsam:** Besuch im Senioren-Haus

**Aktiv:** 68-jährige Spitex-Mitarbeiterin

**Solidarisch:** Regierungsrat Pierre Alain Schnegg  
fordert neue Kultur



**SPITEX BERN**  
*Hilfe und Pflege zu Hause*

# INHALT

## EDITORIAL

- 3 Wie wollen Sie alt werden?

## NEWS AUS DER SPITEX BERN

- 5 Spitex geht auf die Strasse

## FOKUS

- 6 Nachbarschaftliches Wohnen ab der  
Lebensmitte: unabhängig, aber nicht allein
- 9 Was die Stadt Bern für ihre Senioren tut

## DER KOMMENTAR

- 11 Wenn die Bevölkerung altert, müssen alle  
mehr Verantwortung übernehmen

## DAS PORTRÄT

- 12 Rosmarie Schweingruber:  
mit 68 noch für die Spitex im Einsatz

## CARTE BLANCHE

- 15 Regierungsrat Pierre Alain Schnegg

## DAS FORUM

- 16 Mit dem Verein Etoile ans Mittagskonzert
- 18 Dankeskarte für die Kinderspitex



## IMPRESSUM

Mittendrin – offizielles Organ der SPITEX BERN

Herausgeberin: SPITEX BERN,  
Spitex Genossenschaft Bern, Könizstrasse 60,  
Postfach 450, 3000 Bern 5, Tel. 031 388 50 50,  
mittendrin@spitex-bern.ch, www.spitex-bern.ch  
Verantwortlich: Eva Zwahlen, Tel. 031 388 50 27,  
eva.zwahlen@spitex-bern.ch

Redaktion: Zoebeli Communications AG, Bern

Gestaltung: e621 gmbh, Bern

Layout und Druck: Rub Media AG, Wabern/Bern

Preis: Einzelverkauf CHF 3.40, für Genossenschafter  
der SPITEX BERN, Spitex Genossenschaft Bern,  
und Mitglieder des Vereins Etoile kostenlos

Druckauflage: 10 500 Exemplare

Copyright: Abdruck nur mit Genehmigung der  
Herausgeberin

Fotos: Pia Neuenschwander

Titelbild: Marianne Müller





# EDITORIAL

Liebe Leserin, lieber Leser

Wie wollen Sie alt werden? In der eigenen Wohnung, im Pflegeheim oder in einer Alters-WG? Zurückgezogen oder sozial engagiert, erwerbstätig bis 80 oder lieber in der Hängematte an einem Südseestrand? In diesem «Mittendrin» gehen wir diesen Fragen auf den Grund und porträtieren verschiedene Persönlichkeiten, die ihr Alter ganz unterschiedlich gestalten.

Schweizerinnen und Schweizer werden immer älter. In den letzten 50 Jahren ist die Lebenserwartung hierzulande um ganze zehn Jahre gestiegen. Knaben, die 2016 in der Schweiz geboren werden, haben eine Lebenserwartung von 81 Jahren, Mädchen gar von 85 Jahren. Diese hohe Lebenserwartung ist eine grosse Errungenschaft. Nutzen wir die gewonnenen Jahre, um im Alter das zu tun, was uns wirklich wichtig ist.

Bei mir dauert es zwar noch zehn Jahre bis zur Pensionierung, und ich arbeite leidenschaftlich gern. Trotzdem mache ich mir Gedanken, wie ich meinen dritten Lebensabschnitt gestalten will. Ich könnte mir zum Beispiel vorstellen, dereinst zu meiner Schwester und ihrer Familie ins Emmental zu ziehen. Die Familie führt dort einen Bauernhof. So wie früher der Grossäti, würde ich die Familie nach Kräften unterstützen. Daneben könnte ich kleinere Mandate im Gesundheitswesen übernehmen. Fest steht, dass ich mich im Alter nicht isolieren will. Ich werde eine Wohnform suchen, die mir Rückzugsmöglichkeiten bietet, bei der ich aber zugleich in einem grösseren Ganzen aufgehoben bin.

Unabhängig, aber nicht allein – für diese Wohnform hat sich auch Marianne Müller entschieden. Gemeinsam mit sechs anderen Parteien lebt die ehemalige Spitex-Mitarbeiterin gemeinschaftlich in einem Haus im Quartier Schönberg-Ost. Wie



Michael Stettler,  
Geschäftsführer SPITEX BERN

das «nachbarschaftliche Wohnen nach der Lebensmitte» funktioniert, lesen Sie im Fokus ab Seite 6.

Für die SPITEX BERN bedeutet der demografische Wandel, dass wir immer mehr Mitarbeitende haben, die mit 64 noch fit sind und Lust haben, über die Pensionierung hinaus zu arbeiten. Bei uns ist das möglich. Die SPITEX BERN bietet Teilzeitstellen für pensionierte Mitarbeitende an. Sie können weiterhin einer sinnstiftenden Arbeit nachgehen und gleichzeitig ihre Rente etwas aufbessern. Und unsere Kunden profitieren von der grossen Lebenserfahrung und dem immensen beruflichen Know-how der Senioren-Mitarbeitenden. Zu ihnen gehört auch Rosmarie Schweingruber. Ein Porträt über die 68-jährige Spitex-Mitarbeiterin lesen Sie auf den Seiten 12 und 13.

Putzen, Rasenmähen und den Papierkram erledigen – darum brauchen Sie sich im Alter nicht mehr zu kümmern. Diese Aufgaben übernimmt die BelleVie Suisse AG für Sie – ein Tochterunternehmen verschiedener öffentlicher Spitex-Organisationen. So bleibt Ihnen mehr Zeit für die wesentlichen Dinge im Leben. Zum Beispiel für Familie und Freunde. Oder für einen Konzertbesuch oder eine Theatervorstellung, vielleicht organisiert vom Verein Etoile (siehe Reportage ab Seite 16). Wie auch immer Sie alt werden möchten – lassen Sie sich von den Geschichten im neusten «Mittendrin» inspirieren.

Ich wünsche Ihnen eine anregende Lektüre!

Michael Stettler, Geschäftsführer SPITEX BERN

FOKUS S. 6

DAS PORTRÄT S. 12

CARTE BLANCHE S. 15

DAS FORUM S. 16





# diaconis

Wir begleiten Menschen

## Villa Sarepta – Alterswohnen mit Stil

An schönster Lage, mit Blick auf Park, Aare und Berner Altstadt, wohnen Sie in einer Jugendstilvilla in unmittelbarer Nähe von Bus, Einkauf und Apotheke. Hier finden Sie ein vielseitiges Freizeit- und Kulturprogramm sowie Dienstleistungen, Betreuung und Pflege entsprechend Ihren individuellen Bedürfnissen.

### Aktuell zu vermieten:

- > Sonnige 2-Zimmer-Dachwohnung mit Blick auf die Berner Alpen
- > Grosszügige 2-Zimmerwohnung mit historischen Bodenplatten

Alle Wohnungen sind mit neuen Küchengeräten ausgestattet.

Melden Sie sich für eine unverbindliche Besichtigung.

Stiftung Diaconis, Wohnen – Pflege  
Schänzlistrasse 15, 3013 Bern, T 031 337 72 06, F 031 337 72 54  
bewohneraufnahme@diaconis.ch, www.diaconis.ch

### Lust auf Veränderung?

Ergänzen Sie Ihre Kenntnisse und das Wissen.

#### Kurse

- Klassische Massage
- Fussreflexzonenmassage
- Manuelle Lymphdrainage
- Fusspflege

#### Ausbildung

- Berufsmasseurin/Berufsmasseur
- Reflexzonentherapeutin/Reflexzonentherapeut
- Medizinische Masseurin/Medizinischer Masseur

Auf der Website finden Sie die Details oder rufen Sie uns an.



Prophylaxe Gesundheits-  
und Schulungszentrum AG  
Niesenweg 4  
3012 Bern  
Tel. 031 302 44 50  
www.prophylaxe-bern.ch



### Genossenschafts-Apotheke Bern Schloss-Apotheke

Könizstrasse 3 CH-3008 Bern  
Tel. 031 381 88 36 Fax 031 381 95 59  
www.schloss-apotheke-bern.ch  
info@schloss-apotheke-bern.ch

**GRATIS  
HAUSLIEFERDIENST**

# Weiter Kommen



## Weiterbildung, die wirkt!

**MAS Spezialisierte Pflege**  
gesundheit.bfh.ch, Web-Code: M-PFL-4

**MAS Mental Health**  
gesundheit.bfh.ch, Web-Code: M-O-2

**CAS Altern im gesellschaftlichen Kontext**  
25 Studientage, Juni 2017 bis Januar 2018, alter.bfh.ch,  
Web-Code: C-A-4

**CAS Change Management**  
22 Studientage, September 2017 bis Mai 2018, Web-Code: C-SOZ-7

**Fachkurs Systemische Kompetenz in Veränderungsprozessen**  
8 Kurstage, März bis Juni 2017, Web-Code: K-BER-7

**Fachkurs Abschied und Abschiedsprozesse**  
8 Kurstage, Oktober 2017 bis Februar 2018, Web-Code: K-BER-11

Besuchen Sie unsere  
Infoveranstaltungen:  
[bfh.ch/infoveranstaltungen](http://bfh.ch/infoveranstaltungen)



# NEWS

## DIE SPITEX BERN ZUM ANFASSEN

Die SPITEX BERN hat in den vergangenen Monaten mit ihrer Präsenz an Berner Veranstaltungen einmal mehr gezeigt, wie nah sie am Puls der Bevölkerung ist.

Vom 19. bis 21. August nahm die SPITEX BERN mit einem Stand am Berner Stadtfest in Bümpliz-Bethlehem teil. Die kleineren Besucherinnen und Besucher freuten sich über die Ballons der SPITEX BERN, die grösseren über die Blutdruck- und Blutzucker-Mess-Aktion. Am 3. September, dem nationalen Spitex-Tag, stellte die SPITEX BERN in verschiedenen Quartieren sowie in der Gemeinde Kehrsatz ihre Dienst- und Spezialleistungen vor und zeigte, dass sie mit ihren vielfältigen Ausbildungsmöglichkeiten und interessanten Stellen für jedes Alter etwas bietet. Auch am autofreien Sonntag im Mattenhof-Quartier am 11. September war die SPITEX BERN präsent. Grosse und kleine Fussgänger und Velofahrer genossen es, die Strassen für einmal für sich zu haben. Bunte Kreidezeichnungen zierten den Asphalt vor dem Stand der SPITEX BERN. Sogar ein Bett fand auf der Strasse Platz: Hier führten die Spitex-Mitarbeitenden die Transfers ins Bett und auf den Rollstuhl vor. Beim Blutdruckmessen und Kinderschminken begegneten sich Jung und Alt am Stand der SPITEX BERN. ■



Der Schlafzimmer-Stand am autofreien Sonntag im Mattenhof-Quartier.



Am nationalen Spitex-Tag zog es auch viel junges Publikum an den Stand der SPITEX BERN in Kehrsatz.



Betriebsleiterin Lidija Kabbout gab am Berner Stadtfest Ballone ab.



Die SPITEX BERN bot am Stand verschiedene Aktivitäten an – zum Beispiel Kinderschminken.

# SELBSTSTÄNDIG WOHNEN, GEMEINSAM LEBEN

Sie leben «unabhängig, aber nicht allein». Die Bewohnerinnen und Bewohner an der Brechbühlerstrasse 13 im Berner Quartier Schönberg-Ost. 14 Männer und Frauen zwischen 58 und 81 Jahren leben hier gemeinschaftlich in einem Haus. Sie kochen füreinander, verbringen gemeinsam Freizeit und helfen einander bei Bedarf. Und sie tragen Konflikte aus. Ein Hausbesuch bei der ehemaligen Spitex-Mitarbeiterin Marianne Müller.

Von Verena Felber (Text) und Pia Neuenschwander (Bilder)

«Nach zwei Minuten hatte ich mich für den Umzug hierher entschieden», sagt Marianne Müller. Die 64-Jährige sitzt am grossen Esstisch des gemütlichen Gemeinschaftsraumes und hält eine Kaffeetasse in ihren Händen. Inserat gesehen, angerufen, Vertrag unterschrieben – der damals 57-jährigen Mitarbeiterin der SPITEX BERN und ihrem Partner gefiel das Wohn- und Lebenskonzept von Initiantin Marianne Frutiger. Per Inserat hatte diese interessierte Personen gesucht, um gemeinsam ein Haus im Stockwerkeigentum zu bauen. «Eine eigene

Wohnung, unabhängig sein, aber trotzdem Hilfe leisten oder auf Unterstützung zählen zu können – das tönnte wie gemacht für uns», sagt Marianne Müller.

## GEMEINSAME ENTSCHEIDUNGEN

Vor fünf Jahren zogen Marianne Müller und ihr Partner als erste von neun Parteien ins neugebaute NAWO-Haus im Quartier Schönberg-Ost. NAWO steht für Nachbarschaftliches Wohnen nach der Lebensmitte. Von ihrem spontanen Entscheid bis zum Einzug hatte es über zwei Jahre gedauert. Dazwischen lagen viele Sitzungen mit den zukünftigen Nachbarinnen und Nachbarn. «Stellen Sie sich vor, es wird ein Haus gebaut – aber etliche Entscheidungen fällen nicht Sie alleine, sondern alle gemeinsam», sagt Marianne Müller und lacht. «Das war manchmal ganz schön und manchmal ganz schön kompliziert.» Im Vorfeld mussten Aspekte rund um den Bau geregelt werden, aber auch die Art und Weise des zukünftigen Zusammenlebens der Stockwerkeigentümer musste besprochen werden. Schliesslich unterschrieben alle Parteien ein knapp vierseitiges Betriebskonzept, in dem die Philosophie des NAWO-Hauses festgehalten wurde.

*Marianne Müller hat das Experiment Nachbarschaftliches Wohnen gewagt – und würde es jederzeit wieder tun.*



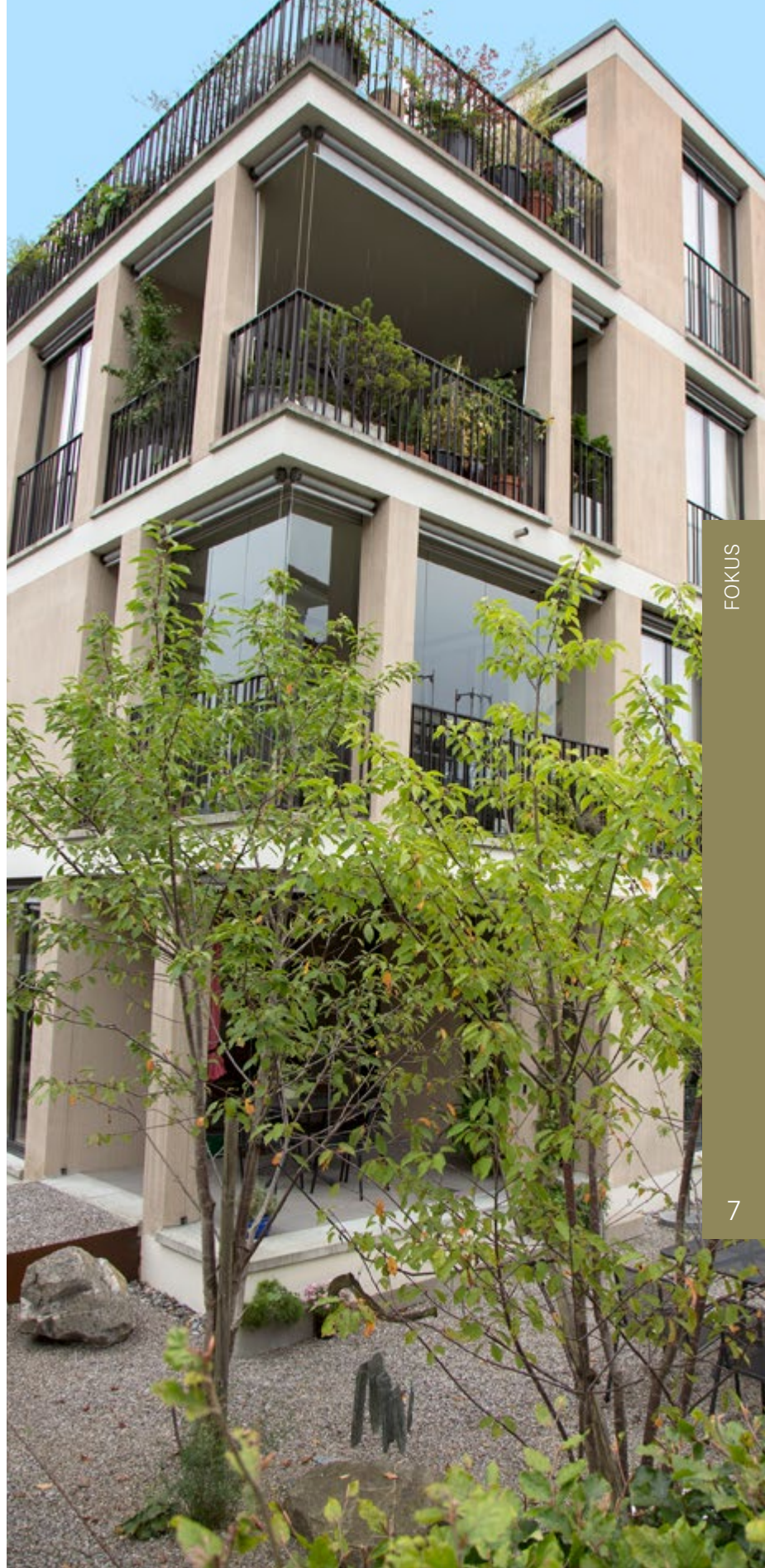


## MITVERANTWORTUNG UND KONFLIKTE

Marianne Müller führt durch die Gemeinschaftswohnung im Parterre, ein offener Raum mit Küche und Wohnbereich, Bad und Gartensitzplatz. Draussen erklärt Marianne Müller, wie die Bewohnerinnen und Bewohner ihr Motto «unabhängig, aber nicht allein» leben: «Wir tragen alle Mitverantwortung für die Gemeinschaft. Wir helfen einander gegenseitig aus, wenn jemand Unterstützung braucht. Und wir respektieren die Privatsphäre und die unterschiedlichen Meinungen.» Was einfach tönt, führt im Alltag manchmal auch zu Konflikten. «Dann braucht es Gespräche, Selbstreflexion, Geduld und die Bereitschaft, nach Lösungen zu suchen und Entscheide auch zu akzeptieren.»

## RITUAL MONTAGSSUPPE

Marianne Müller setzt sich auf das blaue Sofa in der Gemeinschaftswohnung. Hier – am grossen Esstisch – trifft man sich zur Montagsuppe. «Das ist freiwillig», sagt Marianne Müller und fügt mit einem Augenzwinkern hinzu: «Pensionierte haben oft eine volle Agenda und nicht immer Zeit für die Montagsuppe.» Nach dem gemeinsamen Nachtessen folgt meist ein gemütliches Beisammensein, einmal pro Monat findet ein Kulturabend statt mit musikalischen Einlagen, Lesungen, einem Spielabend oder einem Filmabend. Im Sommer veranstalten die NAWO-Mitglieder gerne ein Grillfest, im Dezember steht das gemeinsame Gestalten eines Adventsfensters auf dem Programm – selbstverständlich mit gemeinsamem Apéro zur Einweihung. «Jeder trägt das bei, was er möchte – je nach Charakter, Vorlieben, Begabungen und den vorhandenen Möglichkeiten.» Ziel des gemeinschaftlichen Zusammenlebens im NAWO-Haus ist es, einander Unterstützung im Alltag und Hilfe im Notfall zu bieten. Dies soll den Bewohnerinnen und Bewohnern ermöglichen, im höheren Alter – mit Unterstützung externer Dienste wie zum Beispiel der SPITEX BERN – allenfalls ganz auf einen Altersheimplatz verzichten zu können. «Wenn wir Hilfe brauchen oder jemand verunfallt ist, informieren wir unsere Nachbarn und sagen, wo wir Unterstützung benötigen», sagt Marianne Müller. Die Hausgemeinschaft koor-



Neun Parteien wohnen gemeinschaftlich im Haus in Bern Schönberg-Ost. Wenn die Hausbewohner mit der Betreuung an ihre Grenzen kommen, sind das Zentrum Schönberg und die SPITEX BERN nicht weit.





Am Küchentisch in der Gemeinschaftswohnung wird wöchentlich die Montagssuppe serviert.



diniert dann das Hilfsangebot. Dass sie gut zusammenarbeiten, haben die NAWO-Bewohnerinnen und -Bewohner bereits mehrfach bewiesen, etwa bei der Betreuung einer schwer erkrankten Bewohnerin bis zu ihrem Tod oder nach einem Unfall von Marianne Müllers Partner.

#### TEILHABEN AM LEBEN DER ANDEREN

Füreinander Mahlzeiten kochen, die Wohnung während der Ferien hüten, Hunde stundenweise übernehmen, füreinander einkaufen, gemeinsame Aktivitäten oder einfach auf einen Kaffee und einen Schwatz beim Nachbarn vorbeigehen – all dies schätzt Marianne Müller sehr an ihrem Leben im NAWO-Haus. «Wir nehmen Anteil an den Sorgen, Freuden und Ängsten unserer Nachbarn», sagt sie. «Hier wohnt zwar jede und jeder selbstständig, aber einsam muss deshalb niemand sein.» ■

In der Gemeinschaftswohnung treffen sich die Hausbewohner zu Film-, Musik- und anderen geselligen Abenden.



# HOHE LEBENSQUALITÄT IN DER STADT

Immer mehr ältere Menschen: Was für ländliche Gebiete gilt, trifft für die Stadt Bern nicht zu. Die Stadt Bern bietet ihren Seniorinnen und Senioren trotzdem eine breite Palette an Dienstleistungen für ein gutes Leben im Alter.

Die aktuelle Bevölkerungsprognose der Stadt Bern zeigt: Der Anteil der Einwohnerinnen und Einwohner Berns, die über 65 Jahre alt sind, hat sich auf hohem Niveau eingependelt und wird bis 2035 stabil bleiben. Anders als in vielen ländlichen Gebieten des Kantons wird damit der Anteil älterer Personen nicht weiter zunehmen.

## BREITES ANGEBOT FÜR SENIOREN

Nichtsdestotrotz tut die Stadt Bern viel für ihre ältere Bevölkerung:

- Das Kompetenzzentrum Alter der Stadt Bern organisiert jährlich den Info-Anlass «Zwischenhalt» für Frischpensiionierte oder lädt zum Forum «Bern 60plus» mit Podiumsgesprächen, Workshops und Referaten ein.
- Im «Sozialwegweiser Bern 60plus» sind wichtige Informationen und Adressen von Organisationen für alle Lebensbereiche enthalten. In anderen Broschüren wie «Rezepte gegen die Einsamkeit» oder «Diagnose Demenz» spricht das Kompetenzzentrum Alter belastende Themen an, gibt Tipps und zeigt Anlaufstellen auf.
- Beim Projekt «Wohnen für Hilfe» können Seniorinnen und Senioren seit verganginem Frühling bei der StudentInnen-schaft der Universität Bern kostenlos ein freies Zimmer inserieren, das sie gerne günstig oder gratis an Studierenden



Das Projekt «Nachbarschaft Bern» vermittelt unkompliziert Unterstützungsleistungen zwischen Nachbarinnen und Nachbarn.  
Bild: Ephraim Bieri

de im Austausch gegen stundenweise Hilfe im Haushalt vermieten möchten ([www.sub.unibe.ch](http://www.sub.unibe.ch) > Wohnungen).

- Diesen Herbst hat das Kompetenzzentrum Alter das neue Magazin «Bern 60plus» von und für Senioren lanciert. Das Heft wird gemeinsam mit Senioren erarbeitet und soll künftig zweimal pro Jahr erscheinen. ■

## PILOTPROJEKT «NACHBARSCHAFT BERN»

Das Pilotprojekt «Nachbarschaft Bern» bringt Menschen, die Unterstützung brauchen, mit solchen zusammen, die diese leisten können. Unterstützung kann in jedem Lebensbereich geleistet oder gebraucht werden: Spaziergänge oder gemeinsames Einkaufen, Pflanzen giessen, Haustiere versorgen, Gesellschaft leisten, Vorlesen, kleine handwerkliche Arbeiten ausführen, Begleitung zum Arzt oder zu Ämtern, Kinder hüten oder begleiten, Aufgabenhilfe, Computer-Support, Mittagstisch oder Wohnung hüten.



### SPITEX BERN ist mit dabei

Die SPITEX BERN unterstützt das Projekt «Nachbarschaft Bern». Wer bis zu drei Stunden pro Woche Unterstützung wünscht oder sich engagieren möchte, kann sich hier melden: [www.nachbarschaft-bern.ch](http://www.nachbarschaft-bern.ch), Telefon 031 321 76 50, E-Mail: [info@nachbarschaft.ch](mailto:info@nachbarschaft.ch)



## Für Ihre Ansprüche im Alter

### Pflege- und Ferienzimmer

Sei es während eines Ferien- oder Erholungsaufenthalts in einem unserer gemütlichen Ferienzimmern oder als Bewohner/in eines sonnigen Pflegezimmers mit Aussicht auf die Berner Altstadt: Wir begleiten Sie liebevoll durch den Alltag.

### Tageszentrum Viktoria

Das Tageszentrum bietet für jeden Gast eine willkommene Abwechslung vom Alltag und für pflegende Angehörige eine hilfreiche Entlastung. Wir gehen bewusst und individuell auf die Fähigkeiten und Wünsche unserer Gäste ein.

### Alterszentrum Viktoria AG

Pflegezimmer, Wohnen mit Dienstleistungen, Tageszentrum, Restaurant  
Schänzlistrasse 63, 3000 Bern 22, Telefon 031 337 21 11, [www.az-viktoria.ch](http://www.az-viktoria.ch)



## HILFSMITTELSTELLE BERN

Zentrum für Hilfsmittelversorgung

Beratung, Vermietung und Verkauf von Hilfsmittel wie:

- Rollstühle
- Elektro-Scooter
- Pflegebetten
- Rollatoren
- Badewannenlifte
- Transferhilfen
- Inkontinenzprodukte
- ..... und vieles mehr!



Mehr Lebensqualität durch die richtigen Hilfsmittel!

Hilfsmittelstelle HMS Bern AG  
Kornweg 15 | 3027 Bern

Tel 031 991 60 80 | Fax 031 991 17 35  
[www.hilfsmittelstelle.ch](http://www.hilfsmittelstelle.ch) | [info@hilfsmittelstelle.ch](mailto:info@hilfsmittelstelle.ch)

Gegen Vorweisung dieses Inserates erhalten Sie **10% Rabatt\*** auf Verkaufsartikel.  
(gültig bis 31.12.2016) \*exkl. Nettoangebote und Occasionen

## LEBENSFREUDE AUF HAUSBESUCH

Erleben Sie Gesellschaft, zu Hause oder unterwegs. Geniessen Sie Entlastung in Haushalt und Garten, lassen Sie sich zu Hause verwöhnen und finden Sie mehr Zeit für die schönen Dinge des Lebens.

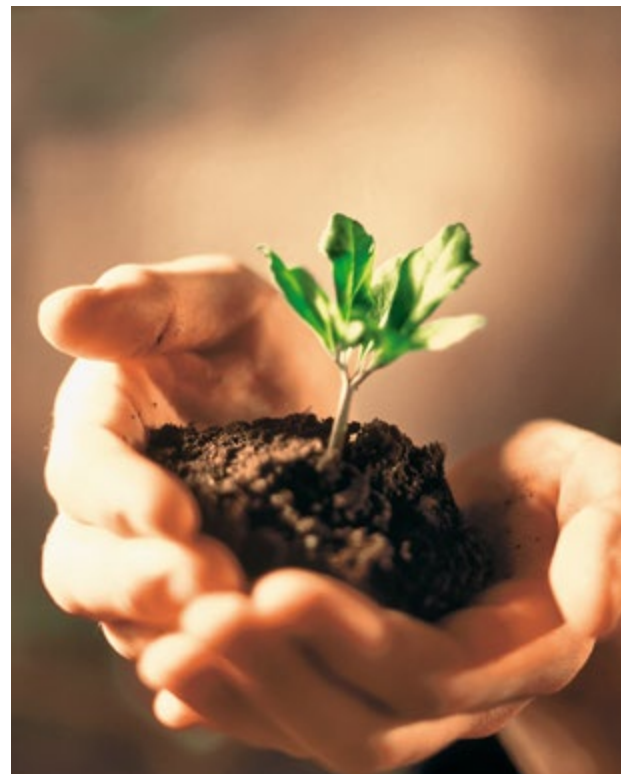
BelleVie Suisse AG – ein Unternehmen verschiedener öffentlicher Spitex-Organisationen

Könizstrasse 60  
Postfach 450  
CH-3000 Bern 5

Telefon 031 388 50 80  
[info@bellevie.ch](mailto:info@bellevie.ch)  
[www.bellevie.ch](http://www.bellevie.ch)



**BELLE VIE**  
UNBESCHWERTER LEBEN



**rubmedia**

Druckerei | Verlag | Zeitschriften | Medienlogistik

Seftigenstrasse 310, 3084 Wabern  
Fon 031 380 14 80, Fax 031 380 14 89  
[info@rubmedia.ch](mailto:info@rubmedia.ch), [www.rubmedia.ch](http://www.rubmedia.ch)



# «WIR ALLE MÜSSEN MEHR VERANTWORTUNG ÜBERNEHMEN»

Um die Herausforderungen einer älter werdenden Bevölkerung zu meistern, müssen alle ihren Beitrag leisten: die öffentliche Hand und jeder Einzelne. Das schreibt Nicole Stutzmann, Leiterin des Kompetenzzentrums Alter der Stadt Bern.

Von Nicole Stutzmann

Die Stadt Bern ist gut gerüstet für die Bedürfnisse älterer Menschen: Sie verfügt über ein breites Kultur-, Sport- und Freizeitangebot für Menschen in höherem Alter. Zahlreiche Begegnungsstätten, Mitwirkungsmöglichkeiten und Beratungsangebote sorgen dafür, dass interessierte Einwohnerinnen und Einwohner ab 65 Jahren Kontakte knüpfen, neue Betätigungsfelder entdecken und an die richtigen Anlaufstellen gelangen können. Die SPITEX BERN bietet bei Bedarf eine professionelle und umfassende ambulante Betreuung. Und wer in den eigenen vier Wänden nicht mehr zurechtkommt, findet in einem Pflegeheim der Stadt ein neues Zuhause.

## FREIWILLIGE UNTERSTÜTZUNG GEFRAGT

Trotzdem: Viele – vor allem ältere und chronisch kranke – Menschen fühlen sich einsam. Ihnen fehlen Bezugspersonen, sie möchten als aktive Mitglieder der Gesellschaft geschätzt werden oder benötigen Unterstützung bei kleinen Arbeiten im Alltag. Besonders Menschen mit psychischen Problemen, mit einer Mobilitätsbehinderung oder beginnender Demenz fallen oft durch das soziale Netz. Sie brauchen wenig medizinische Pflege, sind aber auf eine engmaschige Betreuung angewiesen. Dabei sollten wir nicht die ganze Verantwortung und Betreuungsarbeit den nächsten Angehörigen aufbürden. Auch Freunde, Bekannte und Nachbarn sind gefragt. In einer Zeit, in der viele Menschen in der Stadt anonym in einer Siedlung leben, helfen Projekte wie «Nachbarschaft Bern» dabei, Kontakte und Unterstützungsleistungen unter Nachbarinnen und Nachbarn in einem Quartier zu vermitteln (siehe Fokus, Seite 9). Zum einen können so unkompliziert freiwillige Hilfsangebote koordiniert werden. Zum anderen geht es darum, eine niederschwellige Anlaufstelle für unterstützungsbedürftige Menschen zu schaffen. Denn um Hilfe zu bitten, fällt vielen Menschen schwerer, als selbst Unterstützung anzubieten.

## REZEPT FÜR ALTERSFREUNDLICHES BERN

Im Alter so lange wie möglich in den eigenen vier Wänden leben zu können, das ist der Wunsch der meisten Menschen. Dazu



Nicole Stutzmann, Leiterin des Kompetenzzentrums Alter Stadt Bern.  
Bild: zVg

braucht es sowohl eine gute Vernetzung mit Familien, Freunden und Nachbarn als auch immer öfter Entlastungsangebote gemeinnütziger Organisationen sowie professionelle ambulante Betreuung wie die der SPITEX BERN. Im Sinne des Grundsatzes «ambulant vor stationär» muss diese auch in Zukunft finanzierbar bleiben. Bei der Spitex darf nicht noch mehr gespart werden. Sonst kann die nötige Betreuung und Pflege zu Hause nicht mehr garantiert werden. Das Rezept für ein altersfreundliches Bern beinhaltet die Mitverantwortung und Zusammenarbeit aller Akteure – der öffentlichen Hand, der Profis in Pflege und Betreuung, der Wirtschaft, der Quartiere und aller Einwohnerinnen und Einwohner Berns. ■

# EIN SPITEX-URGESTEIN

Eigentlich hat sie das Pensionsalter längst erreicht. Doch Rosmarie Schweingruber arbeitet noch immer für die SPITEX BERN. Neben ihren Kunden betreut die 68-Jährige auch ihre demenzkranke Mutter und ihre beiden Enkelkinder. Zur Spitex kam sie, nachdem ihr Leben vor 25 Jahren eine unerwartete Wende genommen hatte.

Von Res Mettler (Text) und Pia Neuenschwander (Bild)

Braune Plättli aus den Siebzigerjahren im Flur, eine moderne Steinabdeckung in der Küche. Rosmarie Schweingruber wohnt in einer Mietwohnung in einem Block im Breitfeld. Im Wohnzimmer hängt eine Pendeluhr an der Wand, in einer Ecke sind Puppen und Playmobilfiguren aufgestellt. Auf einer Kommode steht ein eingerahmtes Foto von einer Familie mit zwei kleinen Kindern. Alles ist ordentlich, nichts wirkt protzig. In dieser Dreizimmerwohnung ist Rosmarie Schweingruber aufgewachsen. Seit sieben Jahren wohnt die 68-Jährige wieder hier, zusammen mit ihrer demenzkranken Mutter, die sie mit Unterstützung der SPITEX BERN betreut. Daneben kümmert sich Rosmarie Schweingruber als Spitex-Mitarbeiterin selbst um eine Handvoll Kunden. Sie lächelt und sagt: «Ich pflege und betreue einfach gerne andere Menschen.»

## WEITERHIN FÜR KUNDEN DA

Rosmarie Schweingruber ist ein Spitex-Urgestein. Seit über zwanzig Jahren arbeitet sie bei der SPITEX BERN. Statt mit 64 in den Ruhestand gegangen zu sein, leistet Rosmarie Schweingruber bis heute Einsätze. Mit 64 hat sie von 80 auf 20 Prozent reduziert. Seither kann sie es etwas gemütlicher angehen. Sie betreut nur wenige Kunden, leistet keine Kurzeinsätze und braucht nicht an jeder Betriebsitzung teilzunehmen. Jeweils am Montag- und am Freitagvormittag besucht Rosmarie Schweingruber ihre Kunden im Wankdorf, unterstützt sie beim Duschen oder Waschen und beim Eincremen, hilft Kompressionsstrümpfe und Kleider anzuziehen, schneidet Fingernägel und kontrolliert Medikamente. «Manchmal braucht es ein wenig Überzeugungskraft. Wenn jemand die Medikamente nur halbherzig nimmt oder die Körperpflege vernachlässigt. Aber die Kunden sind sehr dankbar für unsere Arbeit.»

## BESCHIEDENE VERHÄLTNISSE

Rosmarie Schweingruber wurde 1948 im freiburgischen St. Silvester als zweites von vier Kindern geboren. Als der Vater 1952 eine Stelle als Lagerist bei der Migros in Bern fand, zog die Familie vom Bauerndorf in die Hauptstadt. Ihre Eltern hatten nie viel Geld. Rosmarie Schweingruber erinnert sich: «Wir Kinder trugen meistens Kleider, die unsere Mutter genäht oder geflickt hatte.» Auch das Loch im Badeanzug der Schwester versuchte die Mutter zu flicken. Beim elastischen Stoff stiess die Nähmaschine jedoch an ihre Grenzen. In der Badi hatte eine fremde Frau Mitleid und wollte von der Schwester die Kleidergrösse und die Adresse wissen. Kurz darauf erhielt die Schwester per Post ein Paket mit einem nagelneuen Badeanzug. Rosmarie Schweingruber lebt bis heute ein bescheidenes Leben. Sie sagt: «Ich habe nie davon geträumt, Schauspielerin zu werden oder so etwas.»

## HEIRAT UND TRENNUNG

Ursprünglich wollte Rosmarie Schweingruber mit Kindern arbeiten. Die Lehrstellen für Kleinkindererzieherinnen waren jedoch dünn gesät. «Stattdessen machte ich eine Lehre als Kosmetikerin.» 1969, nach der Lehre, lernte sie ihren künftigen Mann kennen. Sie war damals 21 Jahre alt, er 18. Der Lohn als Kosmetikerin war niedrig. Also nahm Rosmarie Schweingruber eine Stelle in einem Labor an, wo sie bis 1985 arbeitete, bis zur Geburt ihres Sohnes. Zehn Jahre später zerbrach ihre Ehe. Mitte 40 stand Rosmarie Schweingruber da, verlassen, ohne Job und mit einem halbwüchsigen Sohn.

## VORWÄRTSSCHAUEN

Rosmarie Schweingruber akzeptierte ihre Situation und schaute vorwärts. Sie griff zum Telefon, rief die Betagtenhilfe an, wie die Spitex damals hiess, und





Spitex-Mitarbeiterin Rosmarie Schweingruber: «Die Arbeit und der Kontakt zu den Kunden bereiten mir auch nach 25 Jahren immer noch grosse Freude.»

begann als Betreuerin zu arbeiten. «Dank eines Teilzeitpensums konnte ich für meinen Sohn da sein, wenn er aus der Schule kam.» Berufsbegleitend absolvierte sie mehrere Kurse des Schweizerischen Roten Kreuzes.

### FREUDE AN DER ARBEIT

Während andere mit der Pensionierung ihre Arbeit dankbar an den Nagel hängen, zieht Rosmarie Schweingruber weiterhin von Tür zu Tür. «Die Arbeit und der Kontakt zu den Kunden bereiten mir immer noch grosse Freude. Und mit dem Lohn kann ich meine Rente aufbessern.» Sie schätzt den Austausch mit ihren Teamkollegen. Mit zwei Kolleginnen trifft sie sich regelmässig auf einen Kaffee. «Ausserdem gibt mir die Arbeit etwas Struktur in meinen Wochen- und Tagesablauf.»

### SCHRECK BEIM HAUSBESUCH

Im Laufe der Jahre sind Rosmarie Schweingruber manche Kunden regelrecht ans Herz gewachsen. So wie jene Frau, die es auch im hohen Alter noch wissen wollte. 102 Jahre alt war sie und wohnte im vierten Stock. Jeden Tag stieg sie zweimal die Treppe runter und wieder hoch; morgens, um die

Zeitung zu holen und am Nachmittag, um einen Spaziergang zu machen. Als Rosmarie Schweingruber eines Tages zur Tür hereinkam, erschrak sie beim Anblick der Kundin. Die über 100-jährige Frau stand im Wohnzimmer zuoberst auf einer Bockleiter und wechselte seelenruhig eine Glühbirne aus.

### ENKELKINDER BETREUEN

Neben ihren Kunden und ihrer Mutter betreut Rosmarie Schweingruber auch ihre zwei Enkelkinder. Zweimal pro Woche fährt sie zum Hüten nach Ostermundigen zur Familie ihres Sohnes. So ist Rosmarie Schweingruber – wenn auch etwas spät – doch noch zur Kleinkindererzieherin geworden. «Ich habe zu meinem Sohn und zu meiner Schwiegertochter ein sehr herzliches Verhältnis. Durch die Grosskinder sind wir uns noch näher gekommen.» Die 68-Jährige steht mitten im Leben. Eingebunden in ihrer Familie und engagiert bei ihrer Arbeit. Wie lange sie noch für die SPITEX BERN arbeitet, weiss sie nicht. «Wahrscheinlich bis ich nicht mehr Velo fahren kann.» Über die Zukunft macht sich Rosmarie Schweingruber keine grossen Gedanken. «Ich nehme das Leben, wie es kommt.» ■

**kocher-bike.ch**

Seit 25 Jahren, mit 20 Jahren  
«E-Bike-Kompetenz»!

Ihr kompetenter und zuverlässiger Partner für  
E-Bikes, Velos und Cargo-Bikes.  
Tel. 031 991 04 18, Montag geschlossen

Spitex-Mitarbeiter  
+ Gönner profitieren  
vom



## Hilfe im Alter

**Fisa Verwaltungen AG**  
**Erna Aeberhard, Notarin**

Hilfe an ältere Leute bei Zahlungen,  
Administration, Problemen mit Mietern oder  
Liegenschaften, Steuererklärung etc.

**Holligenstrasse 5, 3008 Bern, 031 312 04 71**

VEREIN BETREUUNG BETAGTER  
3027 BERN · 031 997 17 77  
WWW.NOTRUFDIENST.CH

**notrufdienst**

MEDIZINISCHE HILFE AUF KNOPFDRUCK



SICHERHEIT

SZUHAUSE UND UNTERWEGS

**BACO**



- Rollstuhllifte
- Senkrechtaufzüge
- Treppenlifte

[www.baco-treppenlifte.ch](http://www.baco-treppenlifte.ch)

BACO AG  
3613 Steffisburg  
Tel. +41 33 439 41 41  
info@baco-ag.ch

Im Todesfall beraten und unterstützen wir Sie mit einem  
umfassenden und würdevollen Bestattungsdienst.

**EGLI**  
**BESTATTUNGEN**

Bern und Region seit 1975

Breitenrainplatz 42, 3014 Bern  
[www.egli-ag.ch](http://www.egli-ag.ch), 24h-Tel. 031 333 88 00

**Nova**  
**Taxi**

**Nova**  
**Taxi** 0300 879 879  
**0 313 313 313**

**WERTKARTE**

- Passt in jedes Portemonnaie,  
das ideale Geschenk für Freunde
- Die Karte ist gratis und kann aufgeladen werden
- Pro CHF 100.– profitieren Sie von CHF 5.– Rabatt

**0 313 313 313**

Individuelle Vorsorge,  
Begleitung und Beratung

**aurora** Bern-Mittelland  
jederzeit erreichbar unter  
der Telefonnummer:

**031 332 44 44**

Spitalackerstrasse 53, 3013 Bern, [www.aurora-bestattungen.ch](http://www.aurora-bestattungen.ch)



**aurora**  
das andere  
Bestattungsunternehmen



**BESTATTUNGSDIENST**  
**OSWALD KRATTINGER AG**

**3018 BERN-BÜMPLIZ**

seit 1972  
24 Std. erreichbar

[www.krattingerag.ch](http://www.krattingerag.ch)

**031 991 11 77**

**Thomas Müller**  
**Bestattungsdienst**



Bern und Region

Telefon 031 839 00 39

[www.bestattungsdienst-mueller.ch](http://www.bestattungsdienst-mueller.ch)



# «DIE SPITEX WIRD IN ZUKUNFT NOCH AN BEDEUTUNG GEWINNEN»

Die «Carte blanche» in diesem «Mittendrin» erhält Regierungsrat Pierre Alain Schnegg. Er fordert, dass wir als Gesellschaft zu einer «caring community» werden. Ausserdem verrät der Berner Gesundheits- und Fürsorgedirektor, was er von den Gemeinden erwartet und welche Rolle die Spitex übernehmen soll.

Von Pierre Alain Schnegg

Der Anteil alter Menschen in unserer Gesellschaft wird in den nächsten Jahren weiter zunehmen. Immer mehr Menschen werden auf Pflege und Betreuung angewiesen sein. Dies erfordert eine neue Kultur. Gemeinsam als Gesellschaft müssen wir zu einer «caring community» werden, zu einer Gemeinschaft (community) also, die sich stärker umeinander sorgt (care). Was es braucht, ist eine Haltung der Solidarität und des Sich-zuständig-Fühlens für den anderen.

## GEMEINDEN SIND GEFORDERT

Die Pflege und Betreuung von kranken und alten Menschen kann nicht Familien alleine überlassen werden. Denn die Angehörigen stehen oft am Rand zur Überforderung. Pflege und Betreuung muss auch ein öffentliches Thema sein. Sorge, Unterstützung und Pflege gehören in die Mitte der Gesellschaft, dorthin, wo Menschen leben: in die Dorfgemeinschaft, in Quartiere und Stadtteile. Dort sind die Menschen zu Hause, dort gehen sie ihrem täglichen Leben nach. Es sind deshalb vor allem die Gemeinden und die Quartiere, die lokal für die Umsetzung der Alterspolitik zuständig sind. Mit geeigneten altersspezifischen Massnahmen Voraussetzungen für eine hohe Lebensqualität zu schaffen, ist eine wichtige kommunale Aufgabe – zum Beispiel durch geschickte Stadtplanung und Quartiergestaltung oder durch Vernetzung. Gemeinden sollen also eine Art Regiefunktion übernehmen, indem sie Rahmenbedin-

gungen schaffen, die es Menschen auch in einer Situation der Verletzlichkeit ermöglichen, ein gutes, weitgehend selbstständiges und selbstbestimmtes Leben zu führen.

## SPITEX ALS TRAGENDE STÜTZE

Die Spitex ist lokal verankert. Sie ist im Quartier zu Hause und kennt die Nöte ihrer Patienten ganz genau. Sie sorgt dafür, dass Menschen so lange wie möglich in ihrem gewohnten Umfeld bleiben können – in ihrer Wohnung, bei ihrer Familie und in ihrem Quartier. Die Spitex-Profis greifen Angehörigen unter die Arme, stehen beratend zur Seite und sind Tag und Nacht für ihre Patienten da – beispielsweise mit einem spezialisierten Nachtdienst. Neben der klassischen Grund- und Behandlungspflege bietet die Spitex auch Spezialleistungen an. So leistet etwa die SPITEX BERN onkologische Pflege oder Palliative Care für Menschen mit einer schweren Krankheit, die Kinderspitex ist speziell für die kleinen Patienten da, und das Mind-Care-Team sorgt sich um Menschen mit einer psychischen Erkrankung oder Demenz. Die Spitex ist somit eine vielfältige, tragende Stütze im Gesundheitswesen.

## HINSCHAUEN UND DA SEIN

Um die Herausforderungen zu meistern, welche die Alterung unserer Gesellschaft mit sich bringt, ist jeder Einzelne von uns gefordert. In unserem Umfeld können wir viel bewirken, indem wir hinschauen,



Pierre Alain Schnegg, Gesundheits- und Fürsorgedirektor des Kantons Bern: «Die Spitex ist eine tragende Stütze im Gesundheitswesen.»  
Bild: Pia Neuenschwander

wenn jemand Unterstützung braucht. Indem wir für andere da sind. Gemeinden können private Initiativen unterstützen, indem sie Begegnungsorte schaffen und Menschen miteinander vernetzen. Darüber hinaus ist eine professionelle Unterstützung durch die Spitex unerlässlich. Ihre Arbeit wird in Zukunft noch an Bedeutung gewinnen. ■

# VEREIN ETOILE LÄDT EIN

Klassische Musik, kulinarische Häppchen und geselliges Zusammensein: Der Verein «Etoile – soziale Teilhabe im Alter» lud Seniorinnen und Senioren zum Apéro und Mittagskonzert im Kubus ein. «Mittendrin» hat die 81-jährige Susy Balsiger an den Anlass begleitet.



Von Verena Felber (Text) und Pia Neuenschwander (Bilder)

Susy Balsiger sitzt im Auto von Martin Steiner und strahlt: «Mein persönlicher Chauffeur!» Der freiwillige Fahrer des Vereins Etoile hat die 81-Jährige soben von ihrer Haustüre zu seinem Auto begleitet.

Seit Susy Balsiger nicht mehr so gut zu Fuss ist, fällt es ihr zunehmend schwerer, an sozialen und kulturellen Anlässen teilzunehmen. «Alleine, ohne Auto, kann ich den Weg oft nicht mehr bewältigen», sagt sie. Deshalb schätzt sie es umso mehr, von Martin Steiner an das Konzert im Kubus des Konzert Theaters Bern gefahren zu werden. Der Konzertausflug wird vom Verein Etoile (siehe Kasten) organisiert. Unter dem Motto «Kultur bewegt» ermöglicht der Verein älteren Menschen einmal im Monat die Teilnahme an kulturellen Veranstaltungen, verbunden mit einem geselligen Zusammensein. Auf Wunsch werden die Teilnehmerinnen und Teilnehmer unentgeltlich mit Privatautos zu Hause abgeholt und wieder nach Hause geführt.

## ETOILE – SOZIALE TEILHABE IM ALTER

Der Verein Etoile ist im Mai 2016 als Nachfolgeorganisation des Vereins für ambulante Dienste der Stadt Bern entstanden. Gemeinsam setzen sich die SPITEX BERN und der Verein Etoile dafür ein, dass ältere Menschen auch bei Krankheit und Bedürftigkeit möglichst lange zu Hause leben können. Etoile und seine rund 30 freiwilligen Helferinnen und Helfer unterstützen dieses Ziel mit Besuchsdienst und sozialer Begleitung, palliativem Entlastungsdienst und kulturellen Erlebnissen. Die kulturellen Anlässe sind kostengünstig und stehen allen interessierten Seniorinnen und Senioren offen. Die Teilnehmenden werden von Freiwilligen des Vereins Etoile betreut. Mehr Informationen zum Verein gibt es unter [www.verein-etoile.ch](http://www.verein-etoile.ch).



Martin Steiner, freiwilliger Fahrer des Vereins Etoile, holt Susy Balsiger zu Hause ab.





Susy Balsiger freut sich auf das Konzert und die Gespräche im Kubus des Konzert Theaters Bern.

### APÉRO ZUR BEGRÜSSUNG

Inzwischen sind Susy Balsiger und Martin Steiner beim Kubus angekommen. Hier trifft Susy Balsiger auf ihre Freundin Madeleine Campana (73), die sich das «Lunchtime Concert» mit französischen Melodien und italienischen Liedern ebenfalls nicht entgehen lassen will. Begrüsst werden sie und die anderen Gäste von Etoile-Präsident Peter Huber und der Programmverantwortlichen Yvonne Stoller. Beim Apéro erzählen Susy Balsiger und Madeleine Campana von ihrer gemeinsamen Tätigkeit beim Seniorenverein Graue Panther Bern und von ihrer Liebe zur Musik. Auch Martin Steiner freut sich auf das Konzert der Sopranistin Vilislava Gospodiva und des Tenors Carlos Nogueira. Aufmerksam studieren er und Susy Balsiger das Programm, das bekannte klassische Melodien verspricht, unter anderen mit Liedern von Gioachino Rossini, Gabriel Fauré und Gaetano Donizetti.

### ZUGABE ALS HÖHEPUNKT

Das Foyer des Kubus ist gut gefüllt. Nebst der Gruppe des Vereins Etoile haben weitere Zuhörerinnen und Zuhörer Lust auf ein musikalisches Intermezzo zur Mittagszeit. Während des knapp einstündigen Konzerts hört Susy Balsiger gebannt zu. Immer wieder huscht ein Lächeln über ihr Gesicht. Sopranistin Vilislava Gospodiva und Tenor Carlos Nogueira sorgen mit ihrer gefühlvollen Interpretation der italienischen und französischen Lieder für begeisterten Beifall. Zum Höhepunkt des Konzerts wird die Zugabe, in der die beiden Solisten, begleitet von Pianist Zsolt Czetner, Wolfgang Amadeus Mozarts «Miau» szenisch umsetzen. «Das war wunderbar», findet Susy Balsiger, bevor sie gemeinsam mit Martin Steiner nach Hause fährt. ■

### VEREIN ETOILE

## «KULTUR BEWEGT» IM 1. QUARTAL 2017

Di 31.1.17 18 Uhr Die Abenteuer des Tom Sawyer  
Der Klassiker der Kinder- und Jugendliteratur von Mark Twain  
in der Fassung von Marco Süss  
Stadttheater Bern

Do 23.2.17 12 Uhr Berner Symphonieorchester  
Robert Schumann:  
Symphonie Nr. 3 in Es-Dur  
«Die Rheinische»  
Casino Bern

So 12.3.17 17 Uhr Konzertchor Pro Arte Bern:  
«Toggenburger Passion»  
von Peter Roth  
Berner Münster

Jeder Kulturanlass wird von einem geselligen Zusammen-  
sein umrahmt.

Die Mitgliederversammlung des Vereins Etoile findet  
Anfang Mai statt. Zeit und Datum werden noch bekannt  
gegeben. «Kultur bewegt» wird die Mitglieder auch an der  
Versammlung aufheitern und beleben.

# DANKESKARTE FÜR DIE KINDERSPITEX

**LIEBES KINDERSPITEX-TEAM**  
 Wir möchten uns ganz herzlich für die Unterstützung in den letzten neun Monaten bedanken.  
 Es war eine riesen Hilfe, dass ihr uns telefonisch stets zur Verfügung standet und uns weiterhelfen konntet.  
 Auch die Besuche von Frau Wenger vermissen wir fast schon ein wenig.  
 Natürlich sind wir aber überglücklich, dass wir jetzt auch ohne euch wieder kommen und es Nils so gut gehen darf!  
 Vielen Dank und liebe Grüsse  
 Familie Nischen



**„Ihr Aus- und Weiterbildungsinstitut IKP: wissenschaftlich – praxisbezogen – anerkannt“**  
 Dr. med. Yvonne Maurer

**Zert. Ganzheitlich-  
 Psychologischer Coach IKP**

Kompetenz in Psychologie und Coaching aus dem Bereich systemisch-lösungsorientierter psychosozialer Beratung. Dauer: 8 Monate.

**Mehr Infos?**  
 Tel. **031 305 62 66** IKP Institut Zürich / Bern  
[www.ikp-therapien.com](http://www.ikp-therapien.com)

**EDUQUA** **IKP**  
 Seit 30 Jahren anerkannt

**Bären Taxi AG** [www.baerentaxi.ch](http://www.baerentaxi.ch)

**sicher von Tür zu Tür**

**031 3711111**

**ROMULSIN®**  
 Harmonie für die Haut

Diacosa AG · Dermatologische Kosmetikprodukte · CH-3400 Burgdorf · [www.diacosa.ch](http://www.diacosa.ch)

## CURAVIVA **weiterbildung**

Praxisnah und persönlich.

weiterbildung  
 in der **spitex** für mitarbeitende

[www.weiterbildung.curaviva.ch/pflege](http://www.weiterbildung.curaviva.ch/pflege)

CURAVIVA Weiterbildung Abendweg 1 6006 Luzern Telefon 041 419 01 72 [weiterbildung@curaviva.ch](mailto:weiterbildung@curaviva.ch)



# GLÜCK AUF KLEINSTEM RAUM



**CITROËN C1**  
**CHF 10'650.-**

MIT :

- › KLIMAAANLAGE
- › RADIO MP3 UND USB-ANSCHLUS
- › BERGANFAHRHILFE

**MAGIC-PRÄMIE**  
CHF 3'500.-



**LAGER-PRÄMIE**  
CHF 1'000.-

**MAGIC LEASING**

**0% ANZAHLUNG**  
**4 JAHRE GARANTIE**

**MAGIC  
DAYS**

CRÉATIVE TECHNOLOGIE

[citroen.ch](http://citroen.ch)

**CITROËN empfiehlt TOTAL.** Angebote gültig für alle zwischen dem 1. und dem 30. November 2015 an Privatkunden verkauften und immatrikulierten Fahrzeuge; nur gültig für Fahrzeuge aus dem Lagerbestand; nur bei den an der Aktion beteiligten Händlern. Empfohlene Verkaufspreise. Citroën C1 1.0 VTi 68 Manuell Feel 5 Türen, Katalogpreis CHF 14'150.-, Magic-Prämie CHF 3'500.- (entspricht einer Cash-Prämie von CHF 3'500.-), Lager-Prämie CHF 1'000.-, CHF 9'650.-, plus CHF 1'000.- Klimaanlage, CHF 10'650.-; Verbrauch gesamt 4,1 l/100 km; CO<sub>2</sub>-Emission 95 g/km; Treibstoffverbrauchskategorie B. Leasingzins 2,9 %, 48 Monatsraten zu CHF 169.-, 10'000 km/Jahr, Restwert CHF 4'653.-, CHF 0.- Sonderzahlung. Effektiver Jahreszins 3 %. Angebot nur in Verbindung mit dem Abschluss des Garantieverlängerungsvertrags EssentialDrive (2 Jahre Werksgarantie, 2 Jahre EssentialDrive-Garantie). Unter Vorbehalt der Genehmigung durch Citroën Finance, Division der PSA Finance Suisse SA, Schlieren. Eine Kreditvergabe ist verboten, falls sie zur Überschuldung des Konsumenten führt. Vollkaskoversicherung obligatorisch. Abgebildetes Modell mit Optionen: Citroën C1 1.0 VTi 68 S&S Manuell Shine, Katalogpreis CHF 17'080.-; gesamt 3,8 l/100 km; CO<sub>2</sub> 88 g/km; Kategorie A. Der Durchschnittswert der CO<sub>2</sub>-Emissionen aller immatrikulierten Neuwagen beträgt für das Jahr 2015 144 g/km.

**CITROËN (SUISSE) S.A. BERN**  
Freiburgstr. 447 - 3018 Bern  
Tel. 031 998 33 11 - [www.citroen-bern.ch](http://www.citroen-bern.ch)




**«ICH BIN FAN VOM ROTEN KREUZ.  
DANK IHM KÖNNEN MEINE  
ANGEHÖRIGEN UND AUCH ICH  
WIEDER RUHIG SCHLAFEN.»**

Ernst Widmer, selbständig wohnender Rentner

Der **Rotkreuz-Notruf** gibt ein gutes Gefühl im Alltag und Sicherheit im Notfall. Wir beraten Sie gerne: Telefon 031 384 02 00.

Effingerstrasse 25  
CH-3008 Bern  
notruf@srk-bern.ch  
www.srk-bern.ch

**Schweizerisches Rotes Kreuz**   
Bern-Mittelland  
menschlich. stark. engagiert.



## Lebensqualität im Alter

Zuhause ist, wo man sich aufgehoben fühlt. Die individuellen Wohn- und Betreuungsangebote von Senevita schenken Lebensqualität im Alter.

**Seniorenwohnungen und Pflegezimmer in Bern, Bümpliz, Burgdorf, Lenk im Simmental, Muri und Studen.**

Senevita AG | Worbstrasse 46 | Postfach 345  
CH-3074 Muri b. Bern | Telefon 031 950 01 01  
kontakt@senevita.ch | www.senevita.ch

Ihr Zuhause im Alter. 



  
**Domicil**

Neben Selbstbestimmung und einer respektierten Privatsphäre ist für ältere Menschen eine sichere Umgebung mit gepflegter Ambiente wichtig. Domicil bietet ihnen ein Zuhause, das diese Werte lebt.

**So vielfältig wie die Menschen sind, ist auch unser Wohn- und Dienstleistungsangebot.**

Vom unabhängigen Leben in den eigenen vier Wänden bis zur liebevollen intensiven Pflege bieten unsere 20 Häuser in Bern, Belp, Hinterkappelen, Münchenbuchsee, Stettlen und Thun alles für ein erfülltes und aktives Leben im Alter.

Beim Domicil Infocenter erhalten Sie alle gewünschten Auskünfte. Telefon 031 307 20 65.

[www.domicilbern.ch](http://www.domicilbern.ch)