MAGAZIN

SENIOREN-APPARTEMENTS
EGGHÖLZLI

Sommer 2022



Fit sein
auch im Alter!

SAE für Kraft, Balance und Ausdauer

Seiten 04 – 05

INHALTE

Editorial **3**

Team Physio und Trainingsleitende **4**

Schwimmen exklusiv **6**

Porträts **8**

Gewinnspiel 12

Gastronomie **13**

Sanierung **14**

Aus den Abteilungen: Pflege **16**

Aus den Abteilungen: Betreuung **18**

16
SAE-PFLEGEABTEILUNG
Mit Können und Empathie

14
SANIERUNG
Schwierige Planung – die Gründe

13
SAE-GASTRONOMIE
Achtung, fertig, schlemmen!

6
GYMNASTIK
Im Wasser und auf dem Trockenen

12
GEWINNSPIEL
Diesmal noch anspruchsvoller!

4
GLEICHGEWICHTS-TRAINING
Mit Kraft und Köpfchen zur Balance

18
BETREUERINNEN
Aus zwei werden drei

8
PORTRÄTS
John Keep
Er forschte zu Russland und der Sowjetunion

Joe Sheppard
Es begann mit einem Pannen-Käfer



Editorial



Pandemie, Lockdown, Intensivstation, Impfverweigerer, Corona, Corona, Corona … diese Begriffe prägten das Editorial der letzten Magazin-Ausgabe. Und kaum zeigte sich einige Monate später die Morgenröte im Pandemieverlauf, überrollte eine geopolitische Krise die Welt, die vielen Menschen grosses Leid und Not zufügt, weltweit ungeahnte Ängste heraufbeschwört und uns alle vor neue Herausforderungen stellt.

Doch wir wollen in der aktuellen Ausgabe nicht auf diese belastenden Themen eingehen, sondern uns Erfreulichem widmen.

Wir freuen uns, Ihnen einen tieferen Einblick ins vielseitige Bewegungsangebot für unsere Bewohnenden zu geben und die Fachpersonen vorzustellen, die beim Balancehalten, Kraftaufbauen, «Wasserballet» und bei den Gymnastikübungen für das richtige Trainieren sorgen. Weiter erzählen uns zwei Bewohnende aus ihrem reichen Leben und ihrer beruflichen Tätigkeit.

Sie wirken mit viel Herz und Feingefühl und hatten, vor allem während der Pandemie, grosse Herausforderungen zu meistern und mit personellen Engpässen zu kämpfen: Unser Frauenpower-Leitungsteam in der Pflege erzählt über seinen faszinierenden, anspruchsvollen und sehr abwechslungsreichen Beruf.

Nebst der medizinischen Pflege begleiten und unterstützen im Egghölzli zwei Betreuerinnen unsere Bewohnenden, und im Sommer 2022 wechselt unsere langjährige «Seele am Empfang» ins Betreuungsteam. Die drei Damen stellen ihre Aufgaben zum Wohle der Egghölzli-Bewohnenden vor.

Im Weiteren informieren wir über den Planungs- und Projektstand der umfassenden Ertüchtigung unserer Liegenschaften, technischen Anlagen und den damit zusammenhängenden, unvorhergesehenen Schwierigkeiten.

Im Namen unseres ganzen Teams wünsche ich Ihnen einen schönen, sorgenfreien, friedvollen Sommer und natürlich viel Vergnügen beim Lesen.



Ihr Ruedi Flüeli-Lobsiger
Geschäftsführer

SENIOREN-APPARTEMENTS
EGGHÖLZLI

Die 1979 unweit des Erholungsraums Elfenau eröffneten SAE sind ein modernes, vielfältiges und wegen der avantgardistischen Architektur denkmalgeschütztes Lebenszentrum.
Sie bestehen aus 141 Appartements verschiedener Grössen, einer Pflegeabteilung, 22 Gäste-Zimmern, einem gepflegten Gastroangebot für die Bewohnenden und die Öffentlichkeit, 73 Einstellhallenplätzen, Gemeinschaftsanlagen für alle Bewohnenden (Hallenbad, Fitness, Gymnastik, Bibliothek, Wintergarten usw.), 4 Arzt- und 1 Physiotherapie-Praxis, einem Damencoiffeur-Salon in einer angenehmen Atmosphäre.
Dazu gehören auch regelmässige kulturelle Veranstaltungen.
In den Pensionspreisen inbegriffen sind das Mittagessen im eleganten grossen Speisesaal, die wöchentliche Wohnungsreinigung, der Notruf- und Bereitschaftsdienst rund um die Uhr sowie sämtliche allgemeinen Nebenkosten.
Gerne informieren wir Sie auch persönlich vor Ort über die Vorteile und das Leben in den Senioren-Appartements Egghölzli. Rufen Sie uns für eine Besichtigung einfach an.

Für die Balance – mit Kraft und Köpfchen

Etwas vom Boden aufheben, Stufen ohne Handlauf gehen oder auch eine Glühbirne wechseln: Im Alltag treffen die Egghölzli-Bewohnenden auf Balanceakte, die es zu meistern gilt.
In den Stunden der Physiotherapeutinnen Bianca Flaig und Brigitte Marthaler trainieren die Seniorinnen und Senioren ihr Gleichgewicht.



Training und munteres Miteinander in einem: Bianca Flaig und Brigitte Marthaler laden wöchentlich zu spielerischen Kraft- und Gleichgewichtstrainings ein.

Die beiden Angebote, Training an Kraftgeräten und Gleichgewichtstraining im kreativen Hindernis-Parcours, finden in humorvoller und geselliger Atmosphäre statt. Die Gruppentrainings werden aufgrund der abwechslungsreichen Inhalte und auch des sozialen Austauschs sehr geschätzt. Es wird gelacht, einander Mut zugesprochen, gemeinsam Hürden überwunden – und Erfolge zelebriert.

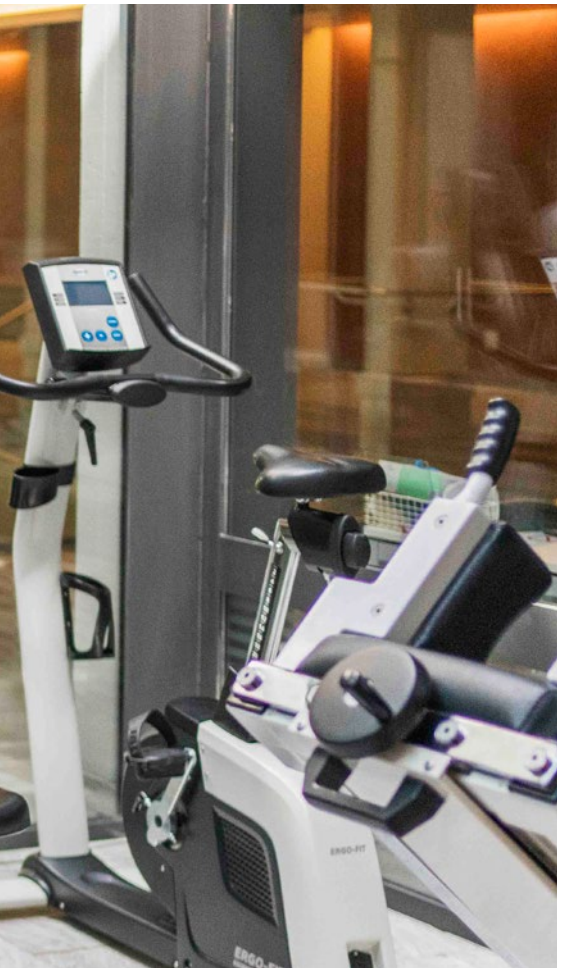
Die Stunden werden vom Profi-Team der Physio Elfenau geleitet. «Wer physisch mobil bleibt, bleibt auch im Geist vitaler!», davon ist Brigitte Marthaler, Leiterin des Gleichgewichtstrainings, überzeugt. Mit grossem Elan und viel Begeisterungsfähigkeit fordert sie dazu auf, eigene Grenzen auszuloten und neue Dinge auszuprobieren. Die Beständigkeit zahlt sich aus: Die Teilnehmenden freuen sich oft über körperliche Fortschritte, die sie auch mental stärken.



«Das Krafttraining hat einen funktionalen Fokus. Wir überlegen uns Übungen, die sich im Alltag auszahlen sollen», erklärt Bianca Flaig den Trainingsansatz. Und stösst damit auf grossen Anklang. Beim Besuch für diesen Beitrag erzählen die Teilnehmenden, dass diese Möglichkeit, sich regelmässig unter kompetenter Leitung bewegen zu können, eine Bereicherung sondergleichen sei.

Zudem sei es «keine Selbstverständlichkeit, auf ein solches Angebot zählen zu dürfen», meint eine Seniorin. Sie habe

hier «in kurzer Zeit viele neue Bekanntschaften machen können». Coaching und munteres Miteinander in einem; um den wirksamen Wert dieser Angebote weiss die Leitung der SAE sehr genau, und ist bemüht, Bewohnende zur Teilnahme zu motivieren. Willkommen ist, wer Lust auf Bewegung hat.



Auch, wer auf eine Gehhilfe angewiesen ist.

Montags:
3 x Fitness am Gerät mit Bianca Flaig

Als dynamischer Start in die Woche findet am Montag das Krafttraining mit Physiotherapeutin Bianca Flaig statt. Die Stunde umfasst eine Kombination von Einheiten an Fitnessgeräten und mobilisierenden



Übungen, bei denen die Teilnehmenden Übungen nur mit dem eigenen Körper ausführen. Mit ihrer wachsamen und geduldigen Art leitet die Expertin die Gruppe an: Pro Gerät wird in jeweils drei Intervallen à eine Minute trainiert, dazwischen gibt es eine Auflockerungspause. Bevor zum nächsten Gerät gewechselt wird, trainiert die Gruppe eine Beweglichkeitsübung, die Bianca Flaig vorzeigt. Abwechslung ist garantiert!

Über Bianca Flaig
Als Fachspezialistin auf den Gebieten der manuellen Therapie nach Maitland (eine spezielle Technik, um Bewegungseinschränkungen und Schmerzen an spezifischen Gelenken lokal zu behandeln) und der lymphologischen Physiotherapie, steht Bianca Flaig im Egghölzli auch für individuelle Behandlungen zur Verfügung. Dabei ist es ihr ein grosses Anliegen, die Menschen für alltägliche Aktivitäten kräftigen zu können.

Donnerstags:
2 x Gleichgewichtstraining mit Brigitte Marthaler

Um physisch und kognitiv fit zu bleiben, bietet diese spielerische Stunde Übungen in einem Parcours und mit ausgewählten Hilfsobjekten.

Dank viel Erfahrung und mit unvergleichlicher Lebensfreude gestaltet Brigitte Marthaler die Stunde jede Woche von Neuem. Die Übungen sind ausgeklügelt und beinhalten praxisorientierte Bewegungen, damit die Seniorinnen und Senioren möglichst noch lange ihre Eigenständigkeit bewahren können. Jeweils mithilfe eines Partners nehmen sich die Teilnehmenden der Übungen an. Ziel ist, Reaktionsfähigkeit und körperliches Selbstbewusstsein zu erhalten und bestenfalls zu verbessern.

Über Brigitte Marthaler
Eine sehr erfahrene Physiotherapeutin mit vielen Weiterbildungen in Spezialgebieten wie u.a. neurologische Rehabilitation, Geriatrie (Behandlungen rund ums Älterwerden), Triggerpunkt- und Wassertherapie. Ihr grosser Wissensschatz zahlt sich aus, die Stunden fördern Balance – für Körper und Geist.

«Wer physisch mobil bleibt, bleibt auch im Geist lebendig!»





Die Physiotherapeutin Patrizia Sapio widmet sich im grossen Indoor-Pool immer dienstags ihren Wassergymnastik-Gruppen.

Gymnastik – aus Freude an Bewegung

Zu den SAE-Highlights gehören die sehr variantenreichen Gruppen-Trainingsangebote. Den Gruppensportarten ist gemeinsam, dass neben der Bewegung auch der Spass, das Verspielte und der Dialog im Vordergrund stehen. Für die hohe Qualität verantwortlich sind Patrizia Sapio, Doris Disch und Maria Gilgen Santana.

Zu den Sportinfrastrukturen, um welche die Senioren-Appartements Egghölzli weitherum beneidet werden, gehören der grosse Indoor-Pool (natürlich auch mit Sauna und Dampfbad) sowie Gymnastik- und Fitnessräume. Sie stehen den Bewohnerinnen und Bewohnern des Egghölzlis zur individuellen Nutzung zur Verfügung. Doch einmal wöchentlich stehen sie vormittags unter der Ägide eines bestausgebildeten Leitungstrios für gesunden sportlichen Bewegungsgenuss – in Gruppen.

Dienstags:
3x Gymnastik im Wasser mit Patrizia Sapio
Die Trainerin Patrizia Sapio – sie ist seit 2008 im Egghölzli-Team – ist eine erfahrene Physio- und Wassertherapeutin, die sich seit Anfang ihrer Karriere stark dem Schwerpunkt Sport verschrieben hat. Entsprechend umsichtig plant sie ihre Gruppentrainings. Ihr Trainingsziel: «Die Trainingseinheiten dienen dazu, verspielt und im angenehmen Element Wasser, alle Gelenke durchzubewegen und so die körperliche Gesundheit und Fitness zu fördern. Ebenso wichtig ist es mir, ‹meine› Seniorinnen und Senioren dazu zu motivieren, auch während des Rests der Woche mit Übungen und Spaziergängen in der Natur in Bewegung zu bleiben.» Patrizia Sapio trainiert drei Gruppen mit maximal sechs Teilnehmenden: «So behalte ich während der Gymnastik einen guten Überblick, kann auf alle sehr gut eingehen und, wo nötig, gut und rasch reagieren.»

Immer dienstags von 8:30-9:00, 9:00–9:30 und 9:30–10:00 Uhr

Über Patrizia Sapio
Sie studierte Physiotherapie und Betriebswirtschaft. U.a. baute sie die «Rückenschule» der Rheumaliga in Interlaken und Grosshöchstetten auf, führte eine eigene Praxis und ist seit 2008 am Bildungszentrum Interlaken

(BZI) Dozentin für Anatomie, Physiologie und Pathophysiologie für die FAGE-Bildungsgänge. Die italienisch-schweizerische Doppelbürgerin und Mutter einer erwachsenen Tochter ist ein ausgeprägter Bewegungsmensch, ihre Hobbys sind Joggen, ihr Hund und Gartenarbeit rund um ihr Haus auf dem Belpberg.

Mittwochs:
2 x «Blyb gsund-Gymnastik»
Sport für Senioren – ein Angebot von Pro Senectute
mit Doris Disch und Maria Gilgen Santana
Der Gymnastik-Raum ist die Wirkungsstätte der Gürbetalerin Doris Disch und der aus Brasilien stammenden Maria Gilgen. Sie sind ausgebildete «Leiterinnen Erwachsenensport esa»; «esa» steht für das Programm Erwachsenensport Schweiz des Bundesamtes für Sport BASPO. Der Aufbau des Mittwochsturnens steht unter dem Motto «spielerisch und mit guter Laune». Es beginnt mit einem Aufwärmen, sitzend und mit Musik. Danach folgen Übungen mit mehr Tempo zur Stärkung des Herz-Kreislaufs, stehend oder laufend mit unterschiedlichsten Geräten: Bällen, Reifen, Keulen, Hanteln oder dem Theraband. Der Ausklang ist ruhig und entspannend. Das Training dient dazu, so lange wie möglich mobil zu bleiben und dabei auch sozial im Austausch zu sein. Es wird entsprechend viel gelacht und die Trainerinnen und Teilnehmenden sind unter sich – seit Eintritt von Maria Gilgen – per du.
Immer mittwochs von 8:45–9:30 und 9:45–10:30 Uhr

Über Doris Disch
Die Familien- und Kauffrau mit reichlich Berufserfahrung lebt in Toffen im Gürbetal. Sie ist vielfältig gesellschaftlich engagiert, in der Gemeinde und in der Kirche. Zur Ausbildung und Ausübung Leiterin Erwachsenensport kam sie 2011, unter anderem auch als Mitglied der Frauenriege Toffen. Ihr Engagement im Egghölzli begann 2013.

Über Maria Gilgen Santana
Die Familienfrau und Lehrerin lebte im brasilianischen Salvador de Bahia. Dort lernte sie einen Schweizer kennen. Sie heirateten und so kam sie 1992 nach Bern. Die Leiterin Erwachsenensport mit Ausbildungen in Fitness, Yoga und Meditation arbeitet an der Migros Klubschule als Bewegungsleiterin. Zudem leitet sie in einem Berner Seniorenheim das Training «Bewegung zu Musik». Im Egghölzli-Gymnastik-Team ist sie seit 2021.



Mittwoch ist der Tag der «Blyb gsund-Gymnastik» mit Doris Disch und Maria Gilgen Santana (v. l.).

Jetzt mitmachen – einige Plätze frei!
In der Gymnastik mit Doris Disch und Maria Gilgen sind jetzt einige wenige Teilnahmeplätze frei – das ist für Interessierte DIE Gelegenheit, sich zu informieren oder für ein Schnuppertraining. Garantiert wird beste Unterhaltung und ein Plus an Gesundheit und Lebensgenuss.
Anmelden: Am Empfang oder im Anschluss ans Mittwochstraining bei Doris Disch oder Maria Gilgen.

Die vier Säulen körperlicher Gesundheit
Die Leiterinnen der Gymnastik-Angebote im Wasser und «auf dem Trockenen» verfolgen vier Ziele
1. Erhalten der Beweglichkeit
2. Fördern des Gleichgewichts
3. Stärkung der Muskulatur
4. Beibehalten der Ausdauer

Und natürlich soll jedes Trainig ein vergnügliches Erlebnis sein.

Ein lebenslanger Entdecker Russlands

John L. H. Keep wurde als Zeitzeuge des Zweiten Weltkriegs und des Kalten Kriegs und quasi aus vitalem Interesse zum international anerkannten Forscher und Autor über Russland und die Sowjetunion. Er lehrte in England, den USA und in Kanada. Den Ruhestand geniesst der Brite in Bern. Eine Spurensuche.



In einer Institution wie dem Egghölzli sammelt sich enorm viel Lebenserfahrung und historisches Wissen. Der 1926 in der Grafschaft Kent geborene britische Historiker und Professor John Keep – mit vollem Namen John Leslie Howard Keep – ist dafür exemplarisch. Er ist ein international renommierter Kenner der Geschichte Russlands und des Sowjetimperiums. Das Fundament dazu wurde während des Zweiten Weltkriegs gelegt.



John Keep wuchs wohlbehütet in einer finanziell unabhängigen Familie auf. 1942, noch vor dem Studium, trat der damals 17-Jährige als Volunteer in die Army ein. Vorerst auf der Insel in der Reserve. Sein Dienst dauerte bis 1947, die letzten Jahre in Österreich in der britischen Zone Steiermark (die alliierte Besatzungsmacht bestand aus den Siegermächten: USA, Sowjetunion, Grossbritannien und Frankreich) und in Wien.

Drei Weichenstellungen
Schon vor seinen Dienstjahren erwachte bei John Keep das Interesse an der Sowjetunion: Aus der Suche nach Antworten wurde eine aussergewöhnliche Historikerkarriere.

> «Ich kannte diesen Alliierten aus dem Osten nicht, ich wollte wissen, wie die UdSSR funktionierte, was sie für die Welt bedeutete.»

Eine weiteres Feuer entfachte sich 1947 auf einer Reise in die Schweiz. Sehr nachhaltig übrigens, denn die Schweiz liess John Keep nie mehr los. Darüber später etwas mehr.

Und die dritte Weiche: Zurück in England heiratete er Anna, eine in London als Deutschlehrerin beschäftigte Wienerin.

Russland und die Sowjetunion
Nach seinem Studium über Russland und die Sowjetunion arbeitete John Keep 1953 und 1954 als wissenschaftlicher UdSSR-Analyst im britischen Auswärtigen Amt. Die Lehrtätigkeit begann er 1954 bis 1965 als Lektor für moderne russische Geschichte an der University of London, von 1966 bis 1970 als Dozent für «Russian Studies». 1964 wurde er an die University of Washington in Seattle berufen, von 1970 bis 1988 an die University of Toronto als Professor für Russische Geschichte.

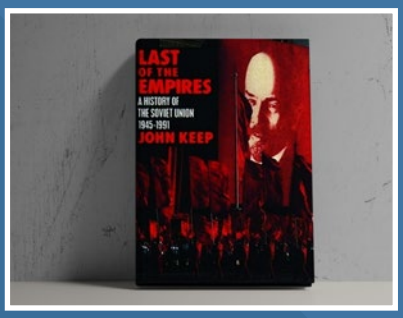
Wie war er so als Professor? «Ich arbeitete sehr integrativ.» Was heisst das? «Das ging soweit, dass ich zum Beispiel 35 Studierende nach Hause zum Essen einlud.» Das ist viel Arbeit, oder? «Es geht», lacht John Keep mit dem typischen britischen Schalk, «es funktionierte ja vor allem dank meiner Frau».

Für seine Forschung reiste John Keep ab 1959 zehnmal in die Sowjetunion und veröffentlichte u.a. zwei Standardwerke zum Thema (siehe rechts).

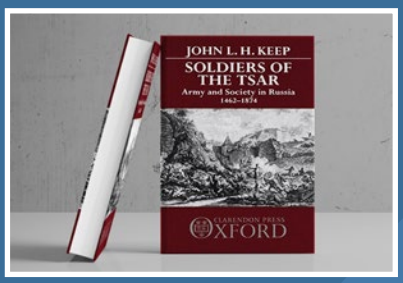
Schweiz: Wallis, Bern, Egghölzli
Ab 1965 verbrachten Keeps alle Sommer in den Schweizer Alpen, ab 1975 wurde Venthône im Wallis eine zweite Heimat. Dank vielen guten Kontakten zog das Paar 1999 nach Bern in die Elfenau. Seit exakt zwei Jahren geniesst John Keep seinen Ruhestand im Egghölzli.

An Bern mag er alles und die Bevölkerung ganz besonders. «Ich schätze die Höflichkeit und Zuvorkommenheit, die Umgebung und die gute Küche», sagt er in ausgezeichnetem Deutsch. Innerhalb des Egghölzli hat er einen engen Freundeskreis gefunden, und auf die Frage, ob es ihn nicht weg zieht, sagt er kurz und bündig: «No».

Dies und das



1995: «Last of the Empires A History of the Soviet Union» 1945–1991
Im umfangreichen Opus präsentiert John Keep 56 Jahre Geschichte der über 100 Nationalitäten abdeckenden UdSSR und die politischen, wirtschaftlichen, sozialen und kulturellen Entwicklungen – von den letzten Jahren Stalins über Chruschtschow, Breschnew, Andropow, Tschernenko bis zum wechselvollen Schicksal von Gorbatschows Reformpolitik und zum Zusammenbruch des kommunistischen Imperiums unter vielfältigem zentrifugalen Druck.



1985: «Soldiers of the Tsar»
Untertitel: «Armee und Gesellschaft in Russland 1462–1874», 430 Seiten, im Verlag Oxford University Press. Keep untersucht die militärischen Aspekte der russischen Gesellschaft und das komplexe Zusammenspiel von Militär, Zivilgesellschaft und Verwaltung. Er konzentriert sich auf die menschlichen Aspekte der Militärgeschichte und bietet ein starkes Bild der Lebensbedingungen in den zaristischen Streitkräften.

Liebesfunken bei hochalpiner Pannenhilfe

Es gibt wohl wenig grössere Gegensätze als zwischen einem Leben im pulsierenden Herzen Londons und jenem im verschlafenen Walkringen. Joe Sheppard hat diese Leben verbunden … auf dem Umweg übers Engadin und Montreux. Seine Lebensreise begann mit einem Pannenkäfer. Skurril? Nein, nur very British.

Dass Engländer einen eigenen Humor haben, ist kein Klischee, sondern das ihnen gegebene Talent für einen beiläufigen und manchmal schwarzen Humor, der Understatement und Aberwitziges trocken als Alltägliches formuliert. Dieses Talent ist auch dem Naturwissenschaftler und Lehrer Joe Sheppard eigen und macht Gespräche mit ihm zum Vergnügen.

Joe Sheppard ist, wie er es nennt, ein «Cockney» – damit bezeichnet man in England seit Jahrhunderten neckisch Städter aus der Gegend um die City of London, die sich durch einen lokalen Dialekt und besonderen Wortwitz auszeichnen. Man könnte es in gewisser Weise mit den Berner «Mättelern» vergleichen.



Im MGB-Cabriolet-Oldtimer lebt Joe Sheppard ein typisches Stück seiner englischen Herkunft weiter.



Er wurde, Eigenaussage, als Vor-Zweiter-Weltkrieg-Modell in London geboren, lebte dort aber nur bis zum ersten Geburtstag: «Dann präsentierte uns Hitler den Zweiten Weltkrieg, worauf die britische Regierung entschied, alle Kinder Londons zu evakuieren. Da meine Eltern Lehrer waren und sich ihre Klassen leerten, zogen wir zu einer Gastfamilie in eine kleine Ortschaft in der nördlich gelegenen Grafschaft Hertfordshire.»

Nach seiner Schulzeit studierte Joe Sheppard Biologie und Geologie an der London University of Advanced Technologies. Wollte er, wie seine Eltern, Lehrer werden? «Nein», antwortet er, «es ergab sich.» Einfach so? «Ja», entgegnet er, und wie selbstverständlich: «In der Schweiz». Das kann auch damit zu tun gehabt haben, dass es den jungen Joe Sheppard ohnehin «abroad», ins Ausland, zog.

Eine Hochzeit, eine Sunbeam S8, ein Käfer am Berg und noch eine Hochzeit



Auf so einer Sunbeam S8 500 ccm reiste Joe Sheppard vor genau 60 Jahren aus England in die Bündner Alpen.

Eine filmreife Geschichte: 1962 erhielt Joe Sheppard von einem in der Schweiz lebenden Freund die Einladung zu dessen Hochzeit im Engadin. Er packte seine Siebensachen aufs Motorrad, eine Sunbeam S8, und fuhr ins Engadin. Kaum dort angekommen, bat ihn sein Freund, einer Bekannten zu helfen, die weiter oben im Gebirge mit ihrem VW-Käfer stecken geblieben war. Womit das Abenteuer begann. Erstens die engen steilen Bergstrassen, und zweitens das Treffen mit einer jungen Frau, die er kurze Zeit später heiraten sollte: 1963 wurde aus Joe und Leonie, einer Kindergärtnerin, im Walliser St. Maurice ein Ehepaar. Fortan war England seine «zweite Heimat», die erste ist seit sechzig Jahren die Schweiz.

Joe Sheppards Lehrerkarriere – er unterrichtete Physik, Chemie und Biologie – begann am angesehenen internationalen Monte Rosa Internat in Montreux. 1969 wechselte Joe Sheppard als Lehrer, später in einer leitenden Funktion, an die International School of Berne in Gümligen, und das Paar zügelte nach Rüfenacht, ab 1975 dann in ein Einfamilienhaus in Walkringen. Er ist Gründungsmitglied der Group of the International Schools of Switzerland.

Natürlich vermisst er ab und an England, das er regelmässig besuchte, meist seinen Bruder im malerischen Cornwall. Auch ist er Mitglied der Berner Swiss British Society, doch am Lebensort Schweiz mochte er nie was ändern. Dazu trug bei, dass er ein guter Skifahrer war und Segler, auch mit eigenem Boot auf dem Thunersee, «welches leider unterging», wie er amüsiert bemerkt.

Entscheidend ist aber, dass seine beiden Kinder, Tochter Barbara und Sohn Adrian, und die drei Enkelkinder hier in der Nähe leben.

Als Sheppards vor etwa fünf Jahren das Haus zu viel wurde, wechselten sie ins Egghölzli, wo Joe Sheppard, seit 2018 allein, die Vorzüge des Wohnens in den Senioren-Appartements geniesst. So auch seinen MGB-Oldtimer in der SAE-Einstellhalle. Er fährt das schwarze Cabriolet, abwechslungsweise mit einem VW Passat, auch im Winter.

Übrigens kam auch der MG auf nicht ganz konventionelle Weise in die Schweiz: Der Wagen wurde in den frühen 1970ern, links gesteuert, für den Kontinent gebaut, zuerst in Portugal gefahren und kam über England – 1998 als Geschenk seiner Mutter – nach Bern.

Am Egghölzli gefällt Joe Sheppard auch die grosse Indoor-Pool-Anlage: «Es ist ein hervorragender Ort, um die Eskimorolle zu üben». Sie üben im Hallenbad die Eskimorolle?, fragen wir erstaunt. «Nein», antwortet Joe Sheppard und lässt britischen Humor aufblitzen, «ich habe kein Kajak». Es sei aber erwähnt, dass er tatsächlich ein begeisterter Kanute war.

Gewinnspiel

Wie gut kennen Sie Bern? Machen wir wieder einen Test! Die Aufnahme zeigt die wohl traditionsreichste Veranstaltungs- und Gastro-Institution Berns. Doch bei der kürzlichen Sanierung sind dem Kulthaus zwei Fehler unterlaufen.



Hier gastierten schon Titanen und Orchester aus Klassik, Jazz und moderner Musik aus der ganzen Welt, und Bernerinnen und Berner schätzen auch die hervorragende Küche. Alles klar? Aber etwas stimmt doch nicht, was ging während der Grunderneuerung 2017–2019 schief? Wer die zwei Fehler findet und **bis 15. August 2022** auf einer Karte an der Reception abgibt oder per Post oder E-Mail einsendet (Absender nicht vergessen!), nimmt an der Verlosung von **3 x 1 Gutschein im Wert von CHF 100.–** für das Feinschmeckerrestaurant der SEA Egghölzli teil. Also: Gut hinschauen und, wenn die Fehler entdeckt sind, niemandem verraten! Das steigert die Gewinnchancen! 😉

Postadresse: Senioren-Appartements Egghölzli, Weltpoststrasse 18, 3015 Bern
E-Mail-Adresse: appartements@egghoelzli.ch

Teilnahmeberechtigt *sind alle Leserinnen und Leser des Magazins mit Ausnahme der SAE-Mitarbeitenden. Die Ziehung der Gewinnerinnen und Gewinner erfolgt während eines Mittagessens im Dezember. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.*



Pratheepan Satkunam, Co-Leiter Küche der Egghölzli-Gastronomie.

Wieder schrankenlos Schlemmen

«back to the future»

Es gibt nicht viel Tristeres, als leere Restaurants. Erst recht, wenn leidenschaftliche Gastgebende nicht wirken dürfen! Doch jetzt sind wir, zur Freude aller, in der Normalität zurück.

In der Küche des Restaurants Egghölzli läuft es rund, und im Service werden täglich wieder Kilometer zurückgelegt. Oder, wie es SAE-Geschäftsführer Ruedi Flüeli-Lobsiger mit grosser Freude sagt: «Das Leben in unserer Gastronomie ist wieder zurückgekehrt, und das freut alle.»

Denn Corona traf die Gastronomie in mehrfacher Hinsicht. Das öffentliche À-la-carte-Restaurant musste schliessen, was man in Küche und Service natürlich sofort stark zu spüren bekam. «Obwohl wir nach wie vor die Bewohnerinnen und Bewohner bewirten durften, belastete die Kurzarbeit einen grossen Teil unserer Gastro-Mitarbeitenden.» Das Bewohner-Mittagessen wird seit mehr als einem Jahr in zwei Gruppen serviert. Damit konnte nicht nur das Infektionsrisiko minimiert werden, ein angenehmer Nebeneffekt ist, dass die Mittagshektik für Gäste, Küche und Service gesenkt werden konnte. Es muss auch nicht verschwiegen werden, dass die Situation betriebswirtschaftlich eine grosse Herausforderung war, doch auch in dieser Hinsicht ist der Geschäftsführer zuversichtlich: «Wir sind auf Wachstumskurs und nähern uns dem Niveau ‹vor der Pandemie›. Die Mitarbeitenden spüren wieder, dass sie gebraucht werden und dass ihre Arbeit geschätzt wird. Ein wichtiges Gefühl, um einen motivierten und guten Einsatz zu leisten. Die vielseitig spürbare Solidarität unserer Gäste freut uns sehr und ist eine schöne Wertschätzung für unsere Branche. Wir alle hoffen, dass uns der Herbst oder Winter nicht wieder einen Unterbruch beschert und wir uneingeschränkt für unsere Gäste werden da sein dürfen.»

Auch Mitarbeitende wieder ohne Maske

Gesundheitliche Sicherheit und das Aufrechterhalten der Dienstleistung für die Bewohner ist das höchste Gebot. Nachdem die allgemeine Maskenpflicht in der Öffentlichkeit aufgehoben wurde, entschied das SAE, bei den Mitarbeitenden das Tragen einer Maske vorderhand beizubehalten. Denn Corona blieb mit der Omikron-Variante weiter präsent, und die Ausfälle der Mitarbeitenden abzufedern war eine grosse Herausforderung. Doch da die Ansteckungen generell sehr stark zurückgingen, wurde Ende Mai die Maskenpflicht für die Mitarbeitenden aufgehoben.

Sanierung SAE:



Ein Grossprojekt mit zahlreichen Herausforderungen

Die Gebäudesanierung der Senioren-Appartements Egghölzli ist ein Grossprojekt, nicht allein wegen des anfallenden Arbeitsvolumens, sondern auch wegen seiner Planung, die grösstmögliche Rücksicht auf den Wohnkomfort nimmt – dieser soll so wenig wie möglich beeinträchtigt werden. Doch nun, ausgelöst durch die unsichere weltpolitische Lage sowie die Marktentwicklung, sieht sich die Baukommission mit neuen Herausforderungen konfrontiert. Ein Zwischenbericht.

Etwas mehr als 40 Jahre nach der Erbauung des denkmalgeschützten Bauwerks stehen Sanierungen an. Zwar ist man in keiner Weise unter dringendem Zugzwang, doch lassen sich gewisse Dinge, auch aus ökologischen Gründen, nicht endlos hinausschieben. Geschäftsführer Ruedi Flüeli-Lobsiger, ebenfalls Mitglied der Baukommission, sagt es so: «Wir sind in einer verhältnismässig angenehmen Lage, denn wir sanieren nicht, weil wir unbedingt müssen, wir tun es vorausschauend, um ‹fit› zu bleiben. Viele der anstehenden Massnahmen betreffen die energetische Sanierung der Gebäudehülle und insbesondere die Haustechnik. So wird die Elektrohauptverteilung komplett saniert, und das SAE erhält neue Lüftungszentralen und teilweise neue Lüftungskanäle.»

Wo steht man heute?
Die bauliche Planung ist vollendet und das Baugesuch ist eingereicht. Die Baukommission erwartet die Baubewilligung in den Herbstmonaten. Ebenfalls ist der zeitliche Ablauf der Arbeiten definiert, es wird in drei Etappen gearbeitet:

Etappe 1:
Nordgebäude
Sanierung Flachdach und Nordfassade, inklusive Empfangsbereich, Gebäudezugang und sanitäre Anlagen im öffentlichen Restaurant.

Etappe 2:
Südgebäude
Sanierung Flachdach und Südfassade – Fenster und Balkone der Wohnungen.

Etappe 3:
Nordgebäude
Sanierung Südfassade mit Balkonverglasungen und Terrassen.

Parallel dazu wird der Physio- und Fitnessbereich erweitert, das Personal erhält neue Garderoben und einen neuen Aufenthaltsbereich.

Jede Sanierungsetappe ist bis ins Detail – auch vom zeitlichen Ablauf her – geplant. So weit, so gut. Und doch sehen sich Bauherren und Bauwesen heute mit neuen und nicht bekannten Herausforderungen konfrontiert.

Teuerung und Lieferschwierigkeiten erschweren die Planung und die Ausführung
Das Bauwesen ist von einer zunehmenden Teuerung betroffen. Das hat verschiedene Gründe: Die Nachfrage nach Rohstoffen ist weit höher als das Angebot, und es fehlen zunehmend die Baufachleute.

Diese Kombination hat bei grösseren Bauvorhaben natürlich eine dramatische Wirkung. Man stelle sich vor: Gewisse Baumaterialien verteuern sich im Dreimonatsrhythmus, teilweise im zweistelligen Prozentbereich. Deshalb müssen Grobschätzungen der Sanierungskosten, die vor beispielsweise zwei Jahren errechnet wurden, jetzt weitgehend neu kalkuliert werden.

«Insbesondere die Feinkalkulation der exakten Baukosten stellt ein grösseres Problem dar», sagt Ruedi Flüeli-Lobsiger.

Die Baukommission prüft zurzeit verschiedene Optionen und Massnahmen, wie dieser Problematik begegnet werden kann.

Bewohner-Notruf und Telefonie:

besser, einfacher, sicherer
Die im Herbst 2021 angekündigte Erneuerung der Telefonie wurde fristgerecht aus- und eingeführt. Alle Projektbeteiligten haben ausgezeichnete Arbeit geleistet und innerhalb weniger Tage das neue System, ohne nennenswerte Probleme, in Betrieb genommen. Die alte Infrastruktur stammte von 2004 – in der heutigen Zeit der laufenden Innovationen in der Informations- und Kommunikationstechnologie eine kleine Ewigkeit.

Die nun seit Februar eingesetzte neue Lösung funktioniert auf dem praktischen Smartphone-Ansatz, entsprechend sind alle benötigten und verfügbaren Komponenten mobil. Und: Das neue System funktioniert einwandfrei, ist offen für allfällige neue Applikationen und Innovationen.



Mit viel Herz und Feingefühl

Eine Besonderheit des SAE ist die hauseigene Pflegeabteilung. Unter der herzlichen Leitung von Karin Fahrni und Stefanie Schaffer, sorgt ein fachkundiges Team für die Menschen auf der Abteilung. Eine Aufgabe, die grosses zwischenmenschliches Können verlangt – wie das Gespräch mit den Leiterinnen zeigt.

Die Pflegestation bietet temporäre und langfristige Rundumbetreuung an. Ziel ist, den Bewohnenden eine möglichst eigenständige Tagesstruktur zu ermöglichen. Ein 30-köpfiges Team teilt sich die anspruchsvollen Aufgaben. Karin Fahrni, Leiterin Pflege, und Stefanie Schaffer, Stationsleiterin, sind beide seit bald 10 Jahren im Egghölzli tätig. Seit gut zwei Jahren ergänzt Rajib Paul als Fachbereichsleiter das Führungsteam. Mit ihrem Arbeitsplatz fühlen sie sich sehr verbunden – das merkt man im Austausch mit den beiden Führungskräften sofort.

Wie sieht Ihr typischer Arbeitsalltag aus?

Fahrni: In der Regel beginnt mein Tag mit Administrativem im Büro. Das sind Organisatorisches fürs Team und strategische Tätigkeiten für unsere Ansprechpartner wie Krankenkassen, Ärztinnen und Ärzten. Dazu

gehören Einstufungsgespräche, um festzuhalten, wer wie viel Pflegebedarf hat. Mir ist aber sehr wichtig, immer einen direkten Draht zu unseren Bewohnenden und dem Team zu haben. So versuche ich, auch als Leiterin weiterhin den Bewohnenden nahe zu bleiben.
Schaffer: Als Stationsverantwortliche bin ich zuständig für einen reibungslosen Ablauf: Wer tut wann was. Ich nehme die Rapporte auf, kontrolliere die Medikamentenabgabe, schaue, dass alle rechtzeitig ihr gewünschtes Menü erhalten und, natürlich, dass alle wohlauf sind. Neben meiner Tätigkeit auf der Station koordiniere ich die Arbeitspläne. Nicht ganz ohne, in einem 24-Stunden-Betrieb, 7 Tage die Woche.

Was sind die wichtigsten Fähigkeiten für die Arbeit in der Pflege?
Fahrni: Bei uns im Egghölzli ist eine gastfreundliche Einstellung entscheidend. Feingefühl, Empathie und einen guten Blick fürs Ganze sind wichtige Voraussetzungen. Natürlich braucht es auch das nötige Fachwissen, um die Bewohnenden im Alltag, aber auch in Notfallsituationen, optimal unterstützen zu können.
Schaffer: Einfühlungsvermögen! Die Bedürfnisse der Menschen verstehen wollen und das richtige Mass von Nähe und Distanz finden. Quasi die Fähigkeit, sich in die Situation des Gegenübers hineinzuversetzen. Ich denke mir immer, wie würde ich es mir wünschen?

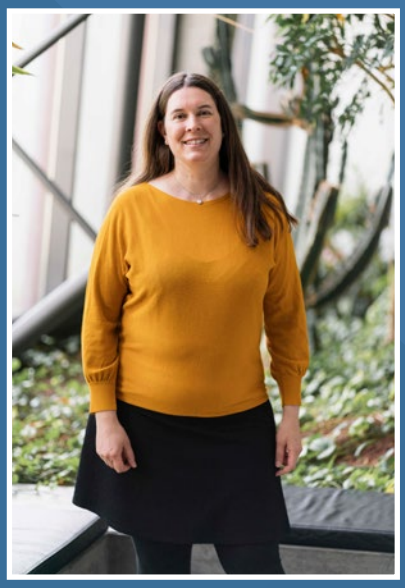
Schicksalsschläge und Folgen des Älterwerdens sind Bestandteil Ihres Berufs. Wie gehen Sie damit um?
Fahrni: Ich gestehe, dass mir das nie gross zu schaffen gemacht hat. Weil ich weiss, stets mein Allerbestes zu geben, damit es den Bewohnenden und dem Team gut geht. Zudem lege ich seit je Wert darauf, Emotionen zulassen zu dürfen, auch im Dialog mit Kolleginnen und Kollegen. Das hilft, loszulassen und konstruktiv mit den belastenden Seiten des Jobs umzugehen.
Schaffer: Da ich emotional recht involviert bin, war es für mich zu Beginn schwierig – gerade bei Todesfällen. Heute kann ich damit gut umgehen. Den Kontakt zu den älteren Menschen schätze ich sehr und erlebe auch anspruchsvolle Situationen im Alter als bereichernd.

Was bereichert Ihren Alltag?
Fahrni: Ich mag die heimelige, fast schon familiäre Stimmung im Egghölzli. Es tut gut zu spüren, dass unser Tun geschätzt wird. Und auch, dass mein Team mit so viel Herz und Engagement dabei ist – das habe ich so noch nie erlebt.
Schaffer: Ich freue mich wirklich immer zur Arbeit zu gehen. Beglücken tut mich einerseits der klare Fokus meiner Tätigkeit: Menschen helfen. Andererseits, dass ich dafür viel Wertschätzung erfahre. Seien es leuchtende Augen oder ein lieber Wortwechsel – ich spüre im Job eine grosse Sinnhaftigkeit und würde nicht tauschen wollen.

Ein Erlebnis, das besonders in Erinnerung bleibt?
Fahrni: Uff! Da gibt es unzählige kleinere und grössere Momente. Gemeinsam haben sie alle, dass ich eine tiefe Dankbarkeit gespürt habe.
Schaffer: Eines?! Ich erlebe täglich herzliche Momente: Hier ein Lächeln, da ein lustiger Austausch.

Dies und das

Karin Fahrni



In ihrer Freizeit hält der 12-jährige Sohn Karin Fahrni auf Trab. Findet sie eine ruhige Minute, geniesst sie aktive Erholung an der frischen Luft und ein Essen mit guten Freunden.

Stefanie Schaffer



Aktuell nimmt die Weiterbildung zur Fachperson Langzeitpflege und -betreuung mit eidg. FA viel von Stefanie Schaffers Freizeit in Anspruch. Als Seelenbalsam und Ausgleich dienen ihr ausgiebige Spaziergänge.



Regina Frey Liechti



Sandra Wölfli



Silvia Eggel

Immer in bester Gesellschaft

Etwas vom Vorzüglichsten im Egghölzli ist die sehr entgegenkommende Betreuung der Bewohnenden mit gesellschaftlichen und unterhaltenden Dienstleistungen mannigfaltiger Art. Mit grossem Engagement setzen sich Silvia Eggel, Regina Frey Liechti und – als neue Verstärkung – Sandra Wölfli proaktiv fürs Wohlbefinden aller ein.

Die Senioren-Appartements Egghölzli bieten eigenständiges Wohnen und Leben in einer umfassenden Form. Das zeigt sich u.a. in der Pflege, den abwechslungsreichen Sportaktivitäten, Kulturangeboten, der guten Küche und ausgebauten Infrastruktur.
Ein sehr wesentlicher Faktor ist die individuelle Betreuung. Dafür sind von Montag bis Freitag zwei bzw. ab Juli neu sogar drei erfahrene Frauen vor Ort. Diese Betreuerinnen sind Gesellschafterinnen und Veranstalterinnen, denn sie stehen den Bewohnenden in individuellen Situationen oder bei organisatorischen Problemen zur Seite, und sie organisieren und führen Anlässe durch. Das Wichtigste jedoch ist: Silvia Eggel, Regina Frey Liechti und Sandra Wölfli nehmen sich für die persönlichen Anliegen der Seniorinnen und Senioren die nötige Zeit.

Ihre Tätigkeit beginnt schon beim Eintritt neuer Bewohnenden, denen sie umsichtig all die vielen Möglichkeiten, Programme und Angebote der Senioren-Appartements Egghölzli ausführlich präsentieren. «Unsere Kernaufgabe ist es allerdings, für die Bewohnerinnen und Bewohner stets präsent zu sein», sagt Silvia Eggel, «wir haben immer ein offenes Ohr für kleinere oder grössere Anliegen, und wir bieten uns als Gesprächspartnerinnen an.» Dies ist umso bedeutender, als es für ältere Menschen Einsamkeitsmomente gibt, in denen Nähe, Dialog und Hilfestellung bei auftauchenden Problemen etwas vom Wertvollsten sind.

Regina Frey Liechti: «Wir unterstützen sowohl in mentalen als auch organisatorischen Dingen, und wir nehmen Anregungen entgegen. Organisatorisches kann die persönliche Wochenmenü-Auswahl sein oder, wenn jemand für eine Weile ins Spital muss, das Bringen der Kleidung und persönlicher Dinge.»

Wie enorm wichtig die individuelle Betreuung ist, zeigte sich ausgeprägt während der Corona-Jahre. Die Angehörigen besuche gingen dramatisch zurück, hinzu kam, dass Anlässe nicht mehr stattfinden konnten. All dies führte zu einer belastenden Isolierung. In diesen Monaten waren die Betreuerinnen vielfach die einzigen Ansprechpersonen. Sie hielten für die Bewohnenden das Gesellschaftliche aufrecht, oft direkt, unzählige Male auch mit Telefonarbeit.

Durchführung der Anlässe
Im Egghölzli werden – wieder! – regelmässige Anlässe durchgeführt. Konzerte, Jazz, Klassik, aber auch Vorträge über Länder und Reisen, Filmvorträge, Lesungen durch Autorinnen und Literaturkenner, Andachten, Kunstnachmittage, an denen Bilder erklärt oder Künstlerbiografien besprochen werden u.a.m. stossen auf reges Interesse. Nicht zu vergessen die Plaudernachmittage mit Kaffee und Kuchen. Alle diese Events stehen unter der Ägide von Silvia Eggel, Regina Frey Liechti und Sandra Wölfli.

Die drei Frauen lieben ihren Job, denn er sei wohl einer der menschlichsten, den man sich vorstellen könne, Silvia Eggel: «Die Seniorinnen und Senioren haben alle einen grossen Rucksack an Erfahrungen, daran teilnehmen zu dürfen, ist sehr bereichernd.»

Silvia Eggel
ist ursprünglich gelernte Kauffrau, bildete sich zur Kosmetikerin weiter und eröffnete ein eigenes Geschäft. Der Mensch steht für sie im Mittelpunkt, und sie suchte ein Tätigkeitsfeld mit mehr Tiefe. 2016 las sie eine Berufsbeschreibung der Betreuung, meldete sie sich spontan im Egghölzli und trat schon bald danach ihre heutige Stelle an.

Regina Frey Liechti
ist gelernte Köchin und Diätköchin. Als Köchin in einer Institution für junge Menschen entdeckte sie ihre soziale Ader. Nach der Hotelfachschule Thun arbeitete sie in einer Onkologieklinik als Hauswirtschafterin, bildete sich zur Pflegehelferin weiter und arbeitete bei der Spitex. Sie ist seit 2021 im Egghölzli.

Sandra Wölfli
ist gelernte Detailhandelsangestellte und als Teil der 9-köpfigen Verwaltung und als Rezeptionistin seit 2014 im Egghölzli. Sie wechselt ab Juli in neue Tägigkeitsfelder, unterstützt das bestehende Betreuungsteam, organisiert Events und ist für die Wohnungsvermietungen zuständig. Parallel dazu macht sie eine 3-jährige Ausbildung zur Sozialbegleiterin mit eidg. FA.



Das Betreuungsteam des Egghölzli, v. l.: Regina Frey Liechti, Sandra Wölfli und Silvia Eggel.

Stiftung Senioren-Appartements Egghölzli



Bis bald.

SENIOREN-APPARTEMENTS
EGGHÖLZLI

Impressum
Senioren-Appartements Egghölzli, Weltpoststrasse 18, 3015 Bern **Auflage:** 2 x jährlich **Leitung:** Rudolf Flüeli-Lobsiger, Geschäftsführer **Redaktion:** Lahor Jakrlin, Anna Jakrlin
Konzept/Design/Lektorat: Fruitcake Werbung + Presse AG, fruitcake.ch **Fotografie:** Fruitcake Werbung + Presse AG sowie div. zVg. © Senioren-Appartements Egghölzli, Bern