

# MAGAZIN



Sommer 2015

## GAUKLER DER LÜFTE

«Leben ist nicht genug»,  
sagte der Schmetterling,  
«Sonnenschein, Freiheit und  
eine kleine Blume gehören  
auch dazu...»

*Hans Christian Andersen*

# INHALT

EDITORIAL	2
FRAU CORNU UND IHR HOBBY «SCHMETTERLINGE» – GAUKLER DER LÜFTE	3
DIENSTJUBILÄEN 2015	5
STIFTUNGSRAT EGGHÖLZLI	6
MENÜKOMMISSION EGGHÖLZLI	8
WORTRÄTSEL	9
MITARBEITENDE DES HAUSDIENTSTES	10
ECHO VOM GURTEN	12
SOMMERTRAUM	13
DIE PHYSIOTHERAPIEPRAXIS IN DEN SENIOREN-APPARTEMENTS EGGHÖLZLI	14
KULINARISCHER FAHRPLAN RESTAURANT EGGHÖLZLI HERBST/WINTER 2015	18
SAISONGERICHT UNSERES KÜCHENCHEFS CHRISTIAN JOYE	19

## IMPRESSUM

### Herausgeberin/Redaktion

Stiftung Senioren-Appartements Egghölzli

### Konzept und Design

furrerhugi.corporate, Bern

### Fotografie

Andreas Frutig, Foto Frutig Bern

Brigitte Marthaler Büsser, Physiotherapie

ElfenauPark

### Druck

Druckerei Varicolor AG, Münchenbuchsee

Erscheinung zweimal jährlich

Auflage 2000 Ex.

# EDITORIAL

Liebe Leserin, lieber Leser

Nach einem verhaltenen Frühling hat der Sommer im Juli mit heissen Temperaturen nicht gezeitigt. Rechtzeitig zu den Schulferien hat die Sonne uns verwöhnt und die Badesaison konnte ausgiebig starten.

In der vorliegenden zweiten Ausgabe unseres Egghölzli-Magazins wollen wir nicht über Hitze sprechen, sondern Sie über verschiedene Themen rund um unser Egghölzli informieren. Vom Sommer sprechen wir nicht, wohl aber über «Sommervögel» – Schmetterlinge, die friedlichen Boten des Sommers – und wo sie bei uns im Egghölzli liebevoll betreut werden. Wir stellen Ihnen unseren Stiftungsrat und unsere Menükommission – eines unserer Qualitätssicherungs-Tools im Bereich Essen – vor. Einige Neuigkeiten aus dem personellen Bereich, Fitness im Alter sowie etwas Unterhaltung und sommerliche Leckereien unseres Küchenteams runden den Lesestoff dieser Sommerausgabe ab.

Wir wünschen allen Leserinnen und Lesern gute Unterhaltung und hoffen, dass sie den Sommer in vollen Zügen geniessen können.

Ihr Egghölzli-Team

Rudolf Flüeli-Lobsiger, Geschäftsführer



# FRAU CORNU UND IHR HOBBY «SCHMETTERLINGE» – GAUKLER DER LÜFTE

Schmetterlingszucht im Egghölzli. Frau Gertrud Cornu hegt und pflegt ihre prachtvollen Untermieter mit viel Hingabe und grossem Sachverstand. Sommer und Winter betreut sie die farbenprächtigen, eleganten und überall gern gesehenen Lepidoptera auf der Terrasse ihrer Wohnung.

**Frau Cornu erzählt im Gespräch mit Frau Elfriede Chevalley, Betreuerin**

Offensichtlich war ich halt ein «gwundriges» Kind. Die Neugierde hat sich bei mir aber – vor allem – im Beobachten der Natur manifestiert. Meine Augen versuchten immer und überall irgendwie einen Kontakt mit der Natur herzustellen. Und so wurden vor allem die Vögel, Schmetterlinge und Libellen meine bevorzugten Objekte, mit denen ich mich (aber immer nur hobbymässig) beschäftigte. Und jetzt – im hohen und guten Alter von 88 Jahren – versuche ich, mein rudimentäres Wissen etwas aufzustocken und, wenn möglich, Menschen zu überzeugen, dass z.B. die Metamorphose des Schwalbenschwanzes etwas ungemein Faszinierendes ist. Ich muss aber betonen, dass ich all



das ganz im Privaten betreibe und niemanden «bekehren» oder verpflichten möchte, denselben Weg wie ich einzuschlagen.

Wer sich mit Schmetterlingen beschäftigt, muss auch Raupen mögen! Ohne Raupen keine Falter. Es ist ein aufwendiges Hobby, das viel Zeit beansprucht. Im Sommer beschäftige ich mich mehrmals täglich mit den Raupen, Puppen oder Faltern.

Schmetterlinge lieben im Allgemeinen einheimische Pflanzen. Unsere Schwalbenschwänze können nichts anfangen mit exotischen Pflanzen. Sie mögen fast alles, das gut duftet, z.B. Gewürzfenchel und Weinraute; das sind mehrjährige Pflanzen und sie sind notwendig für die Eiablage und dienen somit auch als Nahrung für die Raupen. Der Schwalbenschwanzfalter frisst zeitlebens nichts. Er lebt nur 2–3 Wochen! Aus Blumen- und Blütenkelchen trinkt er mit seinem Rüssel Nektar.

Ich beobachte sehr gerne die Puppen, deren dünne Haut nach Tagen, Wochen oder sogar Monaten leicht transparent wird. Ein Zeichen, dass das Ausschlüpfen des Falters unmittelbar bevorsteht. Die Flügel der Schwalbenschwänze sind in der Puppe bis 14-mal ge-



#### Schmetterling: Herkunft des Namens

Der deutsche Name *Schmetterling*, 1501 erstmals belegt, kommt vom slawischstämmigen ostmitteldeutschen Wort *Schmetten*. Das heisst Schmand, Rahm, von dem einige Arten oft angezogen werden. Im Aberglauben galten Schmetterlinge gar als Verkörperung von Hexen, die es auf den Rahm abgesehen hatten, worauf auch frühere landschaftliche Bezeichnungen für den Schmetterling wie *Milchdieb*, *Molkenstecher* oder ähnliche hindeuten. Die englische Bezeichnung *butterfly* weist in dieselbe Richtung und entspricht dem regional gebräuchlichen *Buttervogel*, da die Tiere beim Butterschlagen angelockt wurden. Örtlich existierten aber auch verschiedene weitere Bezeichnungen; neben den oben schon genannten beispielsweise westfälisch *Schmandlecker* (von Schmand), bayerisch *Müllermaler*, hessisch *Lattichvogel* (von Lattich), schlesisch, siebenbürgisch und schweizerisch *Sommervogel* (gleichbedeutend mit dem dänischen *sommerfugl*).

Das Wort *Schmetterling* setzte sich erst in der zweiten Hälfte des 18. Jahrhunderts allgemein durch. Bis dahin wurde diese Insektenordnung nach Rösel von Rosenhof (1749) noch *Tagvögel* (für Tagfalter) oder *Nachtvögel* (für Nachtfalter) genannt. Der Begriff *Falter* hat nichts mit *fallen* (der Flügel) zu tun, sondern kommt von *flattern*, althochdeutsch *fifaltra* (altenglisch *fifealde*), wobei die Verdopplung die schnelle Bewegung der Flügel zum Ausdruck bringt. Im Italienischen heissen die Tiere *farfalla*, und die urverwandte Bildung in Latein heisst *papilio*, von dem auch das französische Wort *papillon* abgeleitet ist. Das altgriechische Wort für Schmetterling war *ψυχή psyche*, gleichbedeutend mit «Hauch, Atem, Seele».

Die wissenschaftliche Bezeichnung *Lepidoptera* heisst Schuppenflügler und ist eine griechische Zusammensetzung aus *λεπίς lepis* (Schuppe) und *πτερόν pteron* (Flügel).

Quelle: Wikipedia.org

faltet und öffnen sich nach dem nur Bruchteile von Sekunden dauernden Schlüpfen allmählich. Ein äusserst beeindruckender Prozess. Ich lasse die Tierchen noch 2–3 Stunden im Käfig, bis die Flügel entfaltet, getrocknet und erstarrt sind. Dann entlasse ich sie – leicht wehmütig gestimmt – in die Freiheit!

Während der kalten Jahreszeit überwintern die Puppen am besten an einem vor Wind und Nässe geschützten Ort, beispielsweise auf einem regen- und schneesicheren Balkon oder sonst an einem unbeheizten Ort. Bei mir in einem Kunststoffkäfig, dem Aerarium, zu beziehen bei Papa Papillon, Bern. Ich lege eine Decke der nasskalten Jahreszeit wegen über das Aerarium mit den Puppen. Mittlerweile habe ich bereits zwei Käfige, da ich 30 Schwalbenschwänze und mehr auf einmal züchte. In einem schmetterlingsfreundlichen Sommer dürfen wir 2–3 Generationen erwarten.

Abschliessend ein äusserst poetisches indianisches Sprichwort:

*Flüstere einem Schmetterling  
deine Wünsche – er wird sie zu  
den Göttern tragen!*



## DIENTS- JUBILÄEN 1. SEMESTER 2015

**5 Jahre**  
**Haag-Billeter Ursula**  
Reinigungsangestellte

**10 Jahre**  
**Müller Petra**  
Verantwortliche Fitness-/Wellness-  
Bereich

**20 Jahre**  
**Muthan Tharmalingam**  
Officemitarbeiter

## PENSIONIE- RUNGEN 1. SEMESTER 2015

**Haag-Billeter Ursula**  
Reinigungsangestellte

**Lüpold Beatrice**  
Pflegefachfrau

**Von Gunten Heidi**  
Pflegehelferin

Wir danken allen ganz herzlich für ihren langjährigen Einsatz zum Wohle unserer Bewohnerinnen, Bewohner und Gäste und freuen uns auf eine weiterhin angenehme und erfolgreiche Zusammenarbeit. Den Pensionierten wünschen wir für den neuen Lebensabschnitt alles Gute, viel «Gröits» und beste Gesundheit.

# STIFTUNGSRAT EGGHÖLZLI

Per Januar 2015 hat sich unser Stiftungsrat neu konstituiert, gerne stellen wir Ihnen unser oberstes Führungsorgan vor. Der Stiftungsrat trifft sich dreimal pro Jahr, um Bericht zum laufenden Betrieb zu erhalten und über strategische Themen zu befinden. Nebst Budgetfragen werden auch die Massnahmen zum Gebäudeunterhalt besprochen.



## Präsident des Stiftungsrates

Herr Johannes Hopf hat im Januar 2015 den Vorsitz von Herrn Dr. André Suter übernommen. Nach Abschluss der finanz- und betriebswirtschaftlichen Weiterbildung als diplomierter Experte in Rechnungslegung und Controlling im Jahr 1988 absolvierte Johannes Hopf ein Nachdiplomstudium an der Universität Bern, das er im Jahr 2000 mit dem Master of Health Administration abschloss. Seine berufliche Laufbahn begann er 1977 im Versicherungswesen. Er hatte Führungspositionen in mehreren Unternehmen inne: Er war COO der Schweizerischen Grütli, stellvertretender Vorsitzender der Geschäftsleitung der Visana und ab 1998 CEO der Visana-Gruppe. 2005 trat er als Leiter des Departements Produktion und Betrieb in die BEKB | BCBE-Geschäftsleitung ein. Er präsidiert die Verwaltungsräte der RTC Real-Time Center AG, der Berimag AG und der Seniorenresidenz Talgut Ittigen AG.

## Mitglied des Stiftungsrates / Heimarzt

Herr Dr. Urs Wiprächtiger ist seit 2006 Mitglied des Stiftungsrates, seit diesem Zeitpunkt ist er auch der Heimarzt unserer Institution und betreut in dieser Funktion im medizinischen Bereich unsere Pflegeabteilung. Zusammen mit Herrn Dr. Andreas Gerber führt er in unserer Liegenschaft eine Gemeinschaftspraxis für allgemeine Medizin. Für unsere Bewohnerinnen und Bewohner gilt freie Arztwahl. Viele Bewohnerinnen und Bewohner haben ihren Hausarzt nach Einzug jedoch gewechselt und werden nun durch die Ärzte Wiprächtiger und Gerber betreut.



## Vizepräsident des Stiftungsrates

Herr Hans-Rudolf Gysin hat seit über 36 Jahren einen engen Bezug zur Stiftung Senioren-Appartements Egghölzli. Schon in der Bauphase 1978/1979 war er als Sekretär der Baukommission für die Stiftung tätig. Von 1997 bis 2005 war er Mitglied des Stiftungsrates unserer Stiftung und ab 2006 wurde er zum Vizepräsidenten. Hans-Rudolf Gysin steht für Fragen im Bereich Unterhalt/Sanierung unserer Infrastrukturen jederzeit beratend zur Verfügung und kennt die Bedürfnisse hervorragend. Vor seiner Pensionierung im Jahr 2010 war er für die BEKB | BCBE im Departement Produktion und Betrieb Leiter des Bereichs Verarbeitung.

## Mitglied des Stiftungsrates / Vertreterin der Bewohnerinnen und Bewohner

Frau Esther Wildbolz-Oester vertritt seit Januar 2015 die Bewohnerinnen und Bewohner im Stiftungsrat. Anliegen von Seiten Bewohnerschaft können direkt bei Frau Wildbolz-Oester vorgebracht werden. Zusammen mit ihrem Ehemann, Herrn Jürg Wildbolz-Oester, wohnt sie seit Juni 2012 an der Weltpoststrasse 18. Während über vierzig Jahren lebten sie an der Schwabstrasse in Bern. Frau Wildbolz-Oester war Sekundarlehrerin und lange Zeit als Vorstandsmitglied im Schweizerischen Lehrerinnenverein und als Stiftungsrätin im Wildermettpark in Bern tätig.



## MENÜKOMMISSION EGGHÖLZLI

Täglich können unsere Bewohnerinnen und Bewohner ein Dreigang-Mittagsmenü aus Tagessuppe oder Fruchtsaft als Menüestieg, zwei verschiedenen, täglich wechselnden Hauptgerichten und einem Wochengericht, sowie sechs verschiedenen Süssspeisen oder alternativ einem Kaffee zusammenstellen. Die Menüpläne werden möglichst abwechslungsreich und saisonal gestaltet, einzelne Komponenten der Gerichte können am selben Tag panaschiert werden. Im Durchschnitt verpflegen wir im Speisesaal und auf der Pflegeabteilung jeden Tag zwischen 140 und 160 Bewohnerinnen und Bewohner. Auf Wunsch werden die Mahlzeiten in die Wohnung gebracht.

Dieses Zitat aus «El ingenioso hidalgo Don Quixote de la Mancha» oder übersetzt «Der sinnreiche Junker Don Quijote von der Mancha» von Miguel de Cervantes gilt sicher nicht nur für die Romanfigur, sondern stimmt auch im wirklichen Leben. Damit wir möglichst rasch und direkt über «Lob und Kritik» informiert werden, gibt es bei uns in der Stiftung Senioren-Appartements Egghölzli eine Menükommission. Diese setzt sich aus drei Vertreterinnen oder Vertretern der Bewohnerinnen/Bewohner, je einem Mitarbeitenden der Pflege und der Service- und Küchenleitung sowie dem Geschäftsführer zusammen. Die Kommission trifft sich alle zwei Wochen zum Austausch von «Lob und Kritik». Selbstverständlich dürfen bei der Menükommission auch Wünsche für die Menüplanung eingereicht werden, welche nach Möglichkeit in die Angebotsgestaltung einfließen.

Seit Juli 2015 werden die Bewohnerinnen und Bewohner durch Frau Simone Ney, Frau Elsa Fischer und Frau Veronika Hegi vertreten. Gerne nehmen sie Anliegen, Lob und Tadel entgegen und leiten diese an die Verantwortlichen weiter.

*«Essen und Trinken hält Leib  
und Seele zusammen!»*



Von links nach rechts: Simone Ney,  
Veronika Hegi, Elsa Fischer

## WORTRÄTSEL

**Ein kleiner Wicht mit  
grossem Bart das  
Haus vor Dieben dir  
bewahrt.  
Verlier ihn nicht, den  
kleinen Wicht, dann  
bleibt der Ärger dir  
erspart.**

## MITARBEITENDE DES HAUSDIENSTES

Wer sind «die guten Feen», welche für die Sauberkeit und den Unterhalt im und um das ganze Haus zuständig sind? Gerne stellen wir Ihnen nachfolgend das Hausdienst-Team vor:



Von links nach rechts

Oben: Belmira de Oliveira Ferreira, Maria de Fatima Magina dos Santos, Carmen de la Fuente, Esther Zeller, Brigitte Kölliker, Anna Maria Laubscher, Claudia Fernandes, Dinorah Senften

Unten: Petra Müller, Maria Pinto, Josefa Fernandez, Nair do Carmo Müller, Doris Kurt, Rosangela Zimmermann, Irène Rüfenacht

Die Mitarbeiterinnen der Hauswirtschaft, unter der umsichtigen Führung von Frau Sonya Huber, hauswirtschaftliche Betriebsleiterin, haben vielseitige Aufgaben zu erledigen: Ausser für die Sauberkeit in den öffentlichen Bereichen der Senioren-Appartements Egghölzli, der

Pflegeabteilung und des Fitness-/Wellness-Bereichs sind die Mitarbeiterinnen vor allem zuständig für die wöchentliche Reinigung der Seniorenwohnungen. Diese ist im Pensionspreis inbegriffen und beinhaltet die Reinigung des Badezimmers, der Küche und das Staubsaugen.

Die Seniorinnen und Senioren können je nach Wunsch zusätzliche Dienstleistungen gegen Verrechnung in Auftrag geben: Vorhang- oder Fensterreinigungen, Einkaufen, Blumengiessen, Postholen oder Waschen ihrer Wäsche in der hauseigenen Wäscherei.



Oskar Husi

Die Betreuung der Hallenbad-, Sauna- und Dampfbadinfrastruktur obliegt Petra Müller. Sie kontrolliert täglich die Wasserqualität unseres Therapiebades und überwacht die Funktion der komplexen Anlage zur Badewasseraufbereitung. Zusätzlich sorgt sie für Sauberkeit und Ordnung in den Garderoben und sanitären Anlagen.



Hans-Joachim Frommelt

Das Hauswartteam ist verantwortlich für die Überwachung sämtlicher technischen Anlagen im Haus sowie für den Unterhalt der Liegenschaft im und vor allem auch um das Gebäude. Nicht zu vergessen sind die Dienstleistungsarbeiten, welche die Hauswarte für die Bewohnerinnen und Bewohner täglich erledigen, so zum Beispiel Bilder aufhängen, Glühbirnen ersetzen, Notruftelefon programmieren, Balkon bepflanzen... Ein weiterer wichtiger Punkt auf der Aufgabenliste der Hauswarte ist das Leisten des Pikettdienstes. Rund um die Uhr ist ein Pikettdienst-Mitarbeiter vor Ort verantwortlich für die Überwachung der technischen Anlagen, für das richtige Handeln bei Feueralarm und am Wochenende für die Anwesenheitskontrolle der Bewohnerinnen und Bewohner sowie für den Essens-Wohnungsservice und für die Réception. Besonders zu erwähnen ist, dass Oskar Husi eine Wohnung der Senioren-Appartements Egghölzli bewohnt und so den Pikettdienst vor allem in der Nacht zu einem grossen Teil abdeckt.



Beat Schneuwly

Die Mitarbeitenden des Hausdienstes arbeiten oft still und nahezu unbemerkt im Hintergrund. Für ihren unermüdlichen Einsatz und die grosse Dienstleistungsbereitschaft danken wir ihnen im Namen aller Leistungsempfänger und der Stiftung ganz herzlich.

## ECHO VOM GURTEN

Heimatklänge für unsere Bewohnerinnen und Bewohner von der Ländlerkapelle «Echo vom Gurten». Am Mittwoch, 10. Juni 2015, durften wir die «lüpfigen» Schwyzerörgeli- und Klarinettenklänge, begleitet vom «bhäbige» Kontrabass, geniessen. Unser langjähriger Bewohner Herr Dr. Walter Bigler (Schwyzerörgeli), Frau Margrit Cafilisch (Schwyzerörgeli), Frau Barbara Camenzind (Klarinette) und Herr Emilio Heimgartner (Kontrabass) boten unseren Bewohnerinnen und Bewohnern ein wunderbares Ländlerkonzert. Wir freuen uns schon heute auf die nächste Gelegenheit, die heimelige Musik geniessen zu dürfen, und bedanken uns bei der Kapelle für die Bereicherung der verschiedenen Musikunterhaltungen für unsere Bewohnerschaft.



## *Sommertraum*

*Insekten  
summen unter dem Baum,  
Sonnenstrahlen  
streicheln das Laub,  
das Gras ist warm –  
hier lässt sich's gut sein.  
Sommertraum,  
Kindheitstraum,  
lang ist es her.  
Trotzdem scheint mir,  
als ob es  
gestern gewesen wär.*

Therese Jäger

# DIE PHYSIOTHERAPIEPRAXIS IN DEN SENIOREN-APPARTEMENTS EGGHÖLZLI

Von Brigitte Marthaler Büsser und Regula Baumgartner Schärer, Geschäftsleiterinnen

## Wer wir sind und wie wir ins Egghölzli gekommen sind

Unsere Physiotherapiepraxis existiert seit 1994 im Elfenauquartier. 1998 konnten wir zusammen mit der damaligen Leitung des ElfenauParks eine zeitgemässe Praxis im Hause einrichten. Wir sind da für die ElfenauPark-Bewohner/-innen und für viele Leute aus dem Quartier, die Physiotherapie beanspruchen. Ein zeitgemäss eingerichteter Fitnessraum mit Trainingsgeräten und unser Pilatesgruppenangebot ermöglichen Quartierbewohnern/-innen ein regelmässiges Gesundheitstraining. Dies zu unserem Hauptgeschäft in der Elfenau!

In den Senioren-Appartements Egghölzli betreuen wir früher nur auf Anfrage von Hausärzten die Bewohnerinnen und Bewohner im Sinne von Heimbehandlungen in den Wohnungen. Es gab keinen Physiotherapieraum, keine Trainingsgeräte. Das Arbeiten auf Knien war für uns Therapeutinnen zwar möglich, aber zunehmend unbefriedigend. Unser Anspruch an professionelle Arbeit am Patienten motivierte uns, mit der Direktion der Senioren-Appartements Egghölzli eine zeitgemässe und moderne Physiotherapiepraxis neben dem Hallenbad zu planen. Wir wollten mithelfen, für die Bewohnerinnen und Bewohner Therapie- und Trainingsmöglichkeiten zu schaffen. Dank der grossen Unterstützung der Geschäftsleitung und des Stiftungsrates konnten wir im Juni 2001 die Arbeit in einem professionellen Physiotherapieraum starten. Während zweier Jahre richteten wir den Fitnessraum mit Trainingsgeräten ein.



Das ganzheitliche Bewegungsangebot blieb nicht nur ein Traum in unseren Köpfen und ist heute aus dem Lebensalltag und dem Dienstleistungsangebot des Hauses nicht mehr wegzudenken.

Dank einem motivierten Team von sechs Mitarbeitenden und der finanziellen Unterstützung der Stiftung Senioren-Appartements Egghölzli können wir den Bewohnerinnen und Bewohnern ein kontinuierliches Physiotherapie- und Bewegungsgruppenprogramm anbieten. Aktuell decken Frau Zimmermann und Frau Moser Halter die physiotherapeutischen Einzelbehandlungen ab und





Frau Brigitte Marthaler Büsser die Fitnessgeräte- und Gleichgewichtsgruppen.

#### Wann Physiotherapie verordnet wird

Die einen oder andern von Ihnen haben die Physiotherapie im Laufe der Zeit kennengelernt oder auch kennenlernen müssen, wie immer man es betrachten will.

Ein plötzlicher Sturz zum Beispiel kann unerfreuliche Folgen haben, muss aber nicht.

Oder eine Operation an Knie, Schulter- oder Hüftgelenken wird unumgänglich. Ein Ereignis wie ein Schlaganfall erfordert von allen Beteiligten viel Geduld und eine lange Rehabilitationszeit. Oder aber Sie leben schon länger mit einer neurologischen Diagnose wie Parkinson oder Multipler Sklerose. Ein Grund für Physiotherapie kann ebenfalls sein, wenn man unsicher im Gehen geworden ist, das Gleichgewicht und die Kraft in den Beinen nachlässt. Auch akut auftretende oder

chronische Rückenbeschwerden, die Sie in Ihrer Bewegungsfreiheit und im Alltag einschränken, gehören zu unserem Wirkungskreis. Gefässerkrankungen und deren Folgen wie zum Beispiel Lymphödeme sind ebenfalls Indikationen für uns Physiotherapeuten.

Physiotherapeutische Behandlungen werden von der Grundversicherung aufgrund einer ärztlichen Verordnung bezahlt, Sie können aber jederzeit unsere Leistungen auf eigene Kosten beanspruchen.

#### Warum Vorbeugen auch im Alterungsprozess wichtig ist

In der heutigen Zeit erachten wir Gesundheitsförderung und Prävention als einen besonders wichtigen physiotherapeutischen Auftrag. Das Fördern und Motivieren bezüglich eines verantwortungsvollen Umganges mit der eigenen Gesundheit ist aus unserer Sicht nicht altersabhängig, sondern ein lebenslanger Prozess. Aus diesen Gründen setzen wir uns, zusammen mit der Leitung des Hauses, für ein optimales Bewegungs- und Trainingsangebot ein. Menschen, die lebenslang trainieren, sind grundsätzlich zufriedener, fühlen sich körperlich belastbarer, sind standfester und stürzen weniger – kurz: Sie trauen sich mehr zu. Der Sinn des ganzen Bemühens ist es, möglichst lange selbstständig und unabhängig das Leben ge-

stalten und geniessen zu können. Übrigens: Es ist nie zu spät, mit Bewegung und körperlichem Training anzufangen. Auch Späteinsteigerinnen und -einsteiger können aus unserer Erfahrung spürbare Erfolge verzeichnen.

In den Senioren-Appartements Egghölzli haben Sie ein breites Angebot an Bewegungsmöglichkeiten und geführten Trainings, das einzigartig und für die Bewohnerinnen und Bewohner erst noch im Pensionspreis enthalten ist. Die Trainingsinhalte sind variantenreich und neuartig hinsichtlich des Trainingsansatzes; sie sind abgestützt auf aktuelle Studien der ETH Zürich und der Universität Basel. Beides sind Institutionen, die sich speziell mit dem Training und dessen Wirksamkeit im hohen Alter auseinandersetzen.

#### Was uns an unserer Arbeit wichtig ist

Wir nehmen Ihre körperlichen Beschwerden, samt den Sorgen, die kurz- oder langfristig daraus entstehen können, ernst und stehen Ihnen gerne ermutigend zur Seite. Wir sind bestrebt, mit Ihnen zusammen Wege zu finden, Schmerzen zu lindern, Muskeln zu kräftigen oder sich auch mit unliebsamen Themen wie Gehhilfen u.Ä. auseinanderzusetzen. Wir unterstützen Sie nach Kräften in Ihrer Selbstständigkeit und Unabhängigkeit. All dies und vieles mehr ist uns wichtig, ist unsere Absicht und auch unser Auftrag. Es ist die Grundlage dafür, dass wir Ihnen von Mensch zu Mensch, mit unserem Fachwissen und -können die für Sie notwendige Unterstützung geben können.

Wir können Sie mit Physiotherapie zwar nicht zum Fliegen bringen, aber dazu beitragen, dass Sie sich für ein paar kurze oder sogar längere Momente frei wie ein Vogel fühlen; das ist immer möglich – unabhängig davon, ob Sie viel sitzen oder liegen müssen, unterwegs sind im oder ums Haus auf einem unserer abgesteckten Spazierwege, im Coop oder in der Migros, in der Elfenau, an der Aare oder in der Stadt spazieren oder in den Ferien unterwegs sind.

Wir sind für Sie da! Und dies in Ihrer nächsten Nähe!

Ihr Physioteam in den Senioren-Appartements Egghölzli



Regula Baumgartner Schärer, Brigitte Marthaler Büsser

# KULINARISCHER FAHRPLAN RESTAURANT EGGHÖLZLI 2015



## September

«Alles Käse»

Klassische und überraschende Variationen mit Käse

## Oktober

Wildgerichte

Verschiedene Wildspezialitäten

## Dezember

Festliche Gerichte für die Adventszeit

Im September versenden wir unsere Winter-Menüvorschläge für Bankette von 10 bis 150 Personen während der Winter- und Festzeit. Sind Sie daran interessiert? Melden Sie uns Ihre Adresse via Telefon unter 031 350 66 40 oder per Mail an [info@egghoelzli.ch](mailto:info@egghoelzli.ch).

## Januar

Röstiwochen

Gluschtige und urchige Röschi-Gerichte

## Unterhaltungsanlass

### 21. November 2015

Dixie-Dinner mit «The Piccadilly Six» – swingender, fröhlicher Dixie, gepaart mit exzellenter Beherrschung der Instrumente und einer Prise Humor, dazu ein feines Abendessen...

Sämtliche Aktivitäten, Speisekarten und Menüvorschläge finden Sie auf [www.egghoelzli.ch](http://www.egghoelzli.ch). Auf Ihre Reservation freuen wir uns unter 031 350 66 40 oder per Mail an [info@egghoelzli.ch](mailto:info@egghoelzli.ch).



# SAISONGERICHT UNSERES KÜCHENCHEFS CHRISTIAN JOYE

## Zanderfilets auf Cicorino rosso «à la nage»

Rezept für 4 Personen, Vorbereitungs- und Kochzeit 40 Minuten

### «Nage» vorbereiten:

120 g Saisongemüse

1 EL Olivenöl

5 dl Fischsud (frisch oder gekauft)

1 Messerspitze Safranpulver

Karotten, Zucchini grün und gelb, Kohlraben. Das Gemüse kann je nach Belieben in verschiedene Formen geschnitten werden. Gemüse in wenig Olivenöl kurz andünsten und mit dem Fischsud auffüllen, Safran begeben und weich kochen. Gemüse warm halten.

### Fisch vorbereiten:

560 g Zanderfilets (8x70 g)

1 EL Olivenöl

20 g Butter

Salz, Pfeffer

Die gewürzten Zanderfilets in einer antihafbeschichteten Pfanne in Olivenöl und Butter bei mittlerer Hitze anbraten – je nach Dicke jede Seite ca. drei Minuten. Fisch aus der Pfanne nehmen und warm stellen.

400 g Cicorino rosso

Cicorino rosso in ca. zwei Zentimeter breite Streifen schneiden und in derselben Pfanne kurz dünsten – wenn er zu bitter ist, eine Prise Zucker begeben.

Den gedünsteten Cicorino in der Mitte eines tiefen Tellers anrichten, den Fisch drüberlegen, mit dem vorbereiteten Gemüse garnieren und den Safran-Fischsud begeben. Als Beilage eignen sich Reis oder Kartoffeln.



**STIFTUNG SENIOREN-APPARTEMENTS EGGHÖLZLI**

Weltpoststrasse 18  
3015 Bern

Tel. 031 350 66 66  
Fax 031 350 66 00  
[info@egghoelzli.ch](mailto:info@egghoelzli.ch)  
[www.egghoelzli.ch](http://www.egghoelzli.ch)