alts & nöjs
Huszytig

NR. 15 FRÜHLING 2022
FÜR MITARBEITENDE, BEWOHNERINNEN/BEWOHNER UND ANGEHÖRIGE

Herr
Markus Mustermann
Altersheimweg 5
3000 Bern

P.P.
CH-3425 Koppigen
Post CH AG

Künstliche Intelligenz: Der Pflegeroboter Pepper stellt sich vor.

ST. NIKLAUS

3 Schöns u Gfröits
Positive Gedanken und Erlebnisse unserer Bewohnenden.

4 Wärtschetzig u Dankbarkeit
Was macht die Bewohnenden glücklich?

8 Oase für Rueh u Erholig
An unserem Teich gibt es immer etwas zu beobachten.

9 Wie schmöcke Änis u Chümi?
Wir beleben die Sinne und wecken Erinnerungen mit den Wohlfühltagen.

Läsenswärts vom St. Niklaus

5 Der Wärt vom e Lächle
7 Es Gedicht über die chliine Fröide im Läbe
10 Ä Goumäfröid zum Geburtstag
11 Hallo zäme, i bi der Toni

Bsuech vom Pflegeroboter Pepper

Mit seinen menschlichen Eigenschaften und dem freundlichen Aussehen überzeugt er Mitarbeitende und Bewohnende.

Auch die am Anfang skeptischen Bewohnenden und Mitarbeitenden konnte Pepper grösstenteils für sich gewinnen: Schon nach wenigen Tagen wurde der Roboter mit Freude wiedererkannt. Mit einer Grösse von 1,20 Metern ist er so gebaut, dass er auch Menschen im Rollstuhl auf Augenhöhe begegnen kann.
Pepper ist in vielen Bereichen einsetzbar, seine Anwendung ist intuitiv und unkompliziert. Er soll aber keinesfalls Personal ersetzen, sondern dient lediglich zur Unterstützung und um etwas Neues auszuprobieren.

In der Bewegungstherapie versucht Pepper, Menschen zum Mitmachen zu motivieren. Durch Gehirnjogging oder Ratespiele in der Gruppe werden die Bewohnenden aktiviert. Er begeistert als Entertainer und soll so ein Gefühl der Verbundenheit hervorrufen.

Macht das Freude?

Sicher müssen wir mit der Zeit gehen, aber sind es nicht die kleinen Dinge, die Menschen berühren? Ein gutes Wort, ein angenehmer Händedruck oder einfach zuhören? Diesen Weg möchten wir im St. Niklaus gehen. Mit unserer schönen Umgebung sowie Aktivitäten und Veranstaltungen, die Menschen zusammenbringen und den Bewohnenden jeden Tag Freude schenken.

Und wenn Corona endlich vorbei ist? Geniessen wir jeden Tag! Und zwar mit Veranstaltungen, bei welchen die Angehörigen und das Dorf wieder mit uns feiern können. Ob Weihnachten, Geburtstag, Ostern oder Muttertag – es gibt viele Anlässe, um einem geliebten Menschen gegenüber Wertschätzung auszudrücken. Mittel zum Zweck sind üblicherweise Geschenke. Doch was soll man eigentlich einem pflegebedürftigen oder gar bettlägerigen Menschen schenken? Diese Frage stellen sich viele Pflegende und Angehörige.

Behaglichkeit und Abwechslung

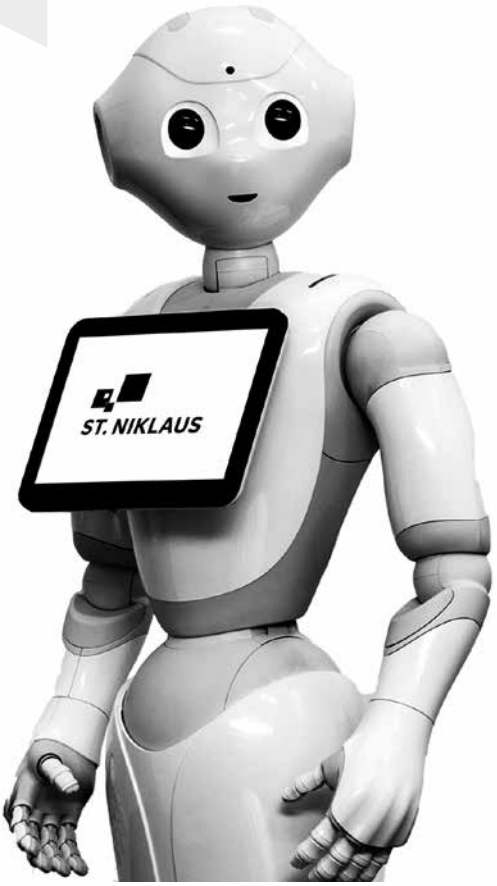
Vielleicht schenken Sie etwas, um das Pflegezimmer einfach etwas schöner und behaglicher zu machen. Ein Fotokalender mit Landschaften, die der Bewohner früher gerne bereist hat, lässt Erinnerungen aufleben.

Sie können auch Abwechslung schenken, denn ein Bewohner hat viel freie Zeit, die es auszufüllen gilt. Wie wäre es mit einem CD-Player und ein paar spannenden Hörbüchern oder Hörspielen? Gerade im Alter, wenn die Sehkraft nachlässt und das Lesen schwerfällt, kann das Vorlesen einer Geschichte viel Freude bereiten.

Das schönste Geschenk ist Zeit

Beschenkt werden tut der Seele gut – ein mit Bedacht ausgewähltes Geschenk trägt dazu bei, dass sich der Beschenkte glücklicher fühlt. Doch die schönsten Geschenke kann man nicht kaufen: Zuwendung und Zeit. Zeit, um aus einem Buch oder aus der Zeitung vorzulesen, um gemeinsam alte Familienfotos anzuschauen. Zeit, um einfach nur zuzuhören oder sich zu unterhalten und auszutauschen.

Res Gygax, Geschäftsleitung St. Niklaus



Schöns u Gfröits

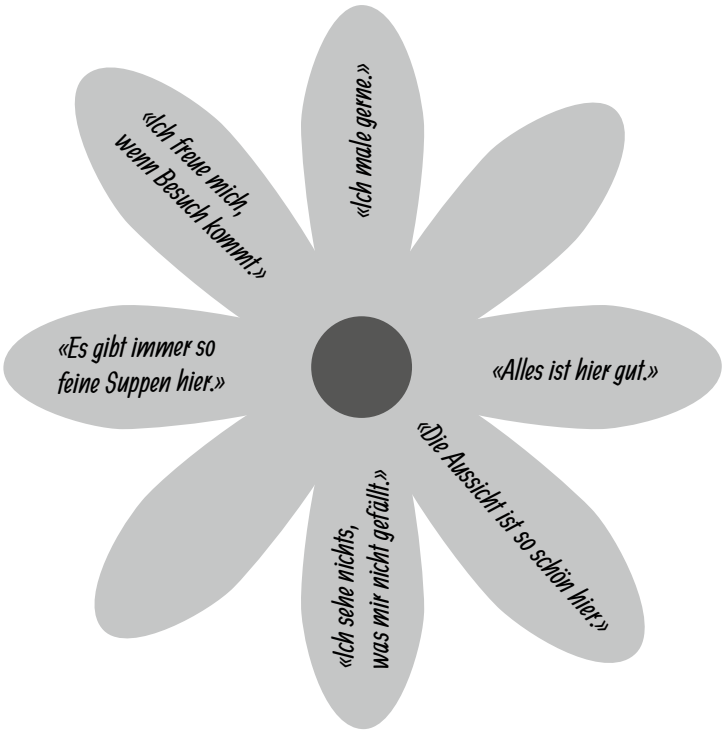
Corona hat das Leben unserer Bewohnenden verändert. Letztes Jahr waren die Einschränkungen massiv. Das hat sich zum Glück wieder etwas normalisiert. Ganz wie vor der Pandemie ist es aber trotzdem noch nicht, denn viele Veranstaltungen mussten abgesagt, verschoben oder in einer anderen Form durchgeführt werden. Vielfach lesen und hören wir in den Medien negative Schlagwörter wie Einsamkeit oder Alleinsein.

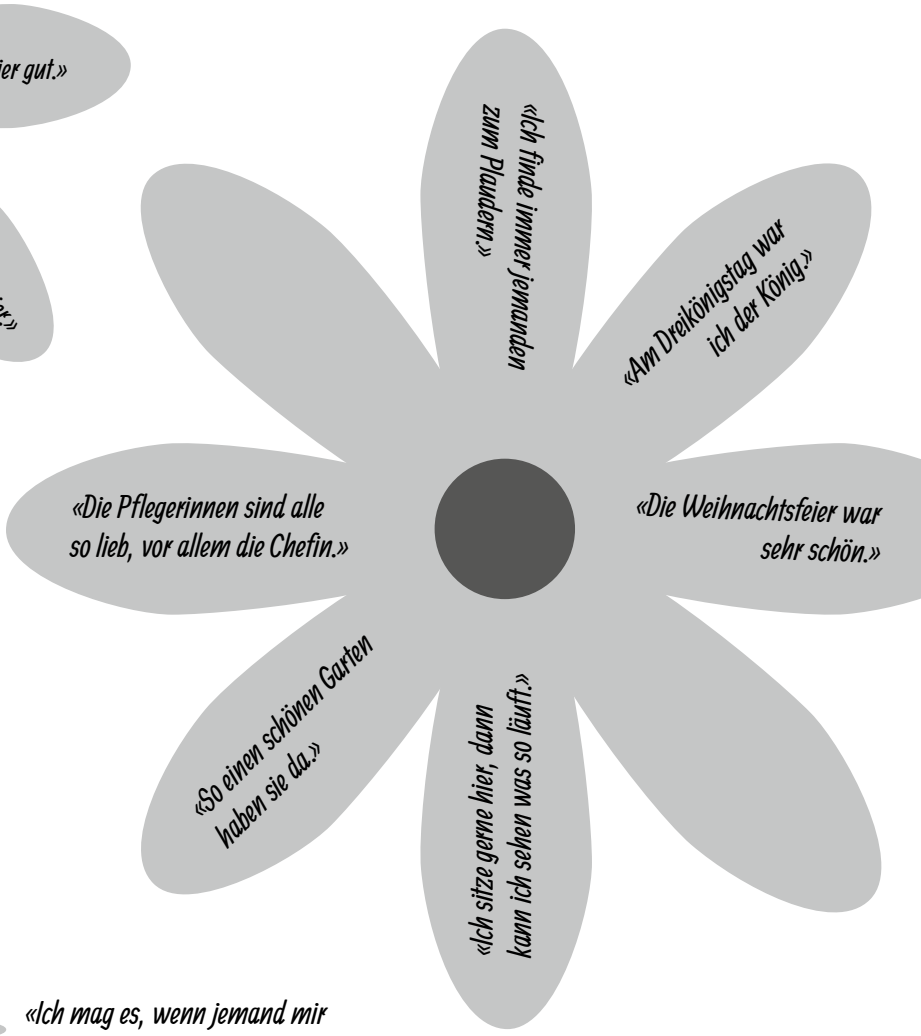
In Krisenzeiten ist es wichtig, dass wir das Positive nicht aus den Augen verlieren. Ich habe deshalb einigen unserer Bewohnenden folgende Fragen gestellt:

Was gefällt Ihnen im St. Niklaus?
Haben Sie etwas Schönes erlebt?
Was freut Sie besonders?

Ich wünsche allen viele schöne Momente im 2022.

Karin Trachsler
Leitung Hauswirtschaft





«Ich freue mich auf den Frühling, dann kann man wieder mehr draussen sein.»

«Ich mag es, wenn jemand mir aus einem Buch vorliest.»

Wärtschetzig u Dankbarkeit

Was macht die Bewohnenden glücklich? Keine leichte Aufgabe, dies als Aussenstehende zu beurteilen. Denn Glücklichsein hat viele Facetten und wird von allen anders definiert.

Im vergangenen Sommer besuchte ich regelmässig die Bewohnenden vom Mätteli. Dabei erfuhr ich bei jedem einzelnen Zusammenkommen eine von Herzen tiefst ehrliche Freude und Dankbarkeit über mein Erscheinen und besonders über meine Zeit, die ich mir für sie nehme. Für einen Spaziergang an der frischen Luft, ein gutes Gespräch oder schlicht eine Berührung.
Der Zeit, so wertvoll sie auch scheinen mag, wird heute nicht mehr genügend Bedeutung geschenkt. Dabei ist meiner Ansicht nach eine der weitverbreitetsten Lügen unserer Gesellschaft: «Ich habe keine Zeit.»
Ich bin der Meinung, dass dies nur eine Frage der Prioritätensetzung ist, denn Tageszeit hat schliesslich jeder genau gleich viel, es geht nur darum, wie wir sie nutzen. Anders bei den Bewohnenden, die ich erlebte, welche meiner Zeit eine enorme Wertschätzung zugeschrieben haben. Und genau dies bewundere ich so, diese Dankbarkeit für die Dinge im Leben, die allzu oft als selbstverständlich gelten: Familie, Freunde, die eigene Gesundheit und die der Liebsten, die bestehenden körperlichen und psychischen Fähigkeiten, die unendlich vielen Wunder der Natur und all unsere Privilegien, die wir besitzen, weil wir hier leben dürfen.

> *Nicht die Glücklichen sind dankbar.*
> *Es sind die Dankbaren, die glücklich sind.*
>
> Francis Bacon

Ich erinnere mich noch gut an ein Gespräch unten am Teich mit einer Bewohnerin mit bald 100 Jahren Lebenserfahrung. Sie konnte nicht verstehen, weshalb man nicht glücklich sein kann. Und sie erzählte mir, wie gerne sie auf ihr erfülltes Leben zurückblicke und danke für all die Erlebnisse und Begegnungen, obwohl sie viele Tiefs und Rückschläge hatte durchmachen müssen. Auch in ihrer damaligen Situation sah sie viel Positives: Es gebe immer einen Grund zum Danken und es mache keinen Sinn, sich zu ärgern über Dinge, die nicht zu ändern sind, oder über das was fehlt. Stattdessen solle man auf die kleinen Wunder achten und sich an dem erfreuen, was man hat und was ist.
Während des Gesprächs fiel mir auf, wie die Bewohnerin die wärmende Sonne auf ihrer Haut und den Geruch vom frischgemähten Gras sichtlich genoss.

Ich kann nicht garantieren, dass ich die zu Beginn gestellte Frage nun beantwortet habe. Jedoch konnte ich Ihnen erzählen, wie sich Zufriedenheit und Glück bei meinen Begegnungen mit den Bewohnenden gezeigt haben und komme zum Schluss, dass Dankbarkeit und Wertschätzung kleiner Dinge glücklich machen.

Ich selbst finde meine Erfüllung am stärksten weit oben in den Bergen, fernab der Zivilisation, zusammen mit Gleichgesinnten und meinen Liebsten. Dabei schätze ich die Elemente der Natur und das einfache, langsame Leben. Und was macht Sie glücklich?

Naomi Luder, Freiwillige und ehemalige Mitarbeitende
Textverantwortliche: Andrea Aebi, Pflegefachfrau Wohngruppe Mätteli

Der Wärt vom e Lächle

Wenn die «Postbotinnen und Postboten» aus den Wohngruppen bei uns am Empfang erscheinen, ergeben sich immer wieder schöne Gespräche. Es freut uns besonders, wenn wir ihnen ein Lächeln ins Gesicht zaubern können.

Es ist ein wertvoller Beitrag von den Bewohnenden, wenn sie Zeitungen, Zeitschriften, Briefe und manchmal auch kleine Pakete abholen und auf ihre Wohngruppe bringen. Dafür sind wir ihnen dankbar. Sie freuen sich jeweils, wenn man sie fragt wie es ihnen geht, manchmal erzählen sie auch gerne etwas von sich. Es ist aber auch klar, dass die Tagesform nicht immer bei allen gleich ist. Da freut es uns einfach, wenn wir ihnen mit einem kleinen Gespräch oder einer Geste ein Lächeln ins Gesicht zaubern können.

Frau Benedetto ist eine «Postbotin», die fast täglich bei uns am Empfang vorbeikommt. Wenn es die Zeit erlaubt, ergeben sich kleine Gespräche und dann lachen wir auch gerne zusammen. Anfang dieses Jahres erzählte sie uns, dass in ihrer Heimat Italien am Dreikönigstag «La Befana» gefeiert wird:
«La Befana» ist eine Weihnachtshexe, welche in der Nacht auf den 6. Januar auf der Suche nach dem Jesuskind auf ihrem Besen über den Schornstein zu den Kindern ins Haus fliegt. Sie gilt als weise und gutherzig und füllt Schuhe oder Strümpfe mit kleinen Süssigkeiten. Unartige Kinder bekommen ein ganz besonderes Geschenk: die süsse Kohle. Das ist eine schwarz gefärbte Masse aus Zucker, welche die Kinder daran erinnert, im nächsten Jahr ein bisschen artiger zu sein. Zur Versöhnung bekommt auch die Hexe ein Geschenk von den Kleinen. Meistens wartet ein Teller mit etwas Obst und einem leckeren Glas Wein auf die gute Hexe. Am nächsten Morgen ist der Teller natürlich leer und der Wein verschwunden. Wie es sich für eine Hexe gehört, sind noch ein paar schwarze Spuren am Teller zu sehen. «La Befana» wird am 6. Januar gefeiert und schliesst damit die Weihnachtsfeierlichkeiten ab. Ein sehr schöner Brauch, wie ich finde, den wir bei uns so nicht kennen.

Karin Bohren, Mitarbeiterin Empfang

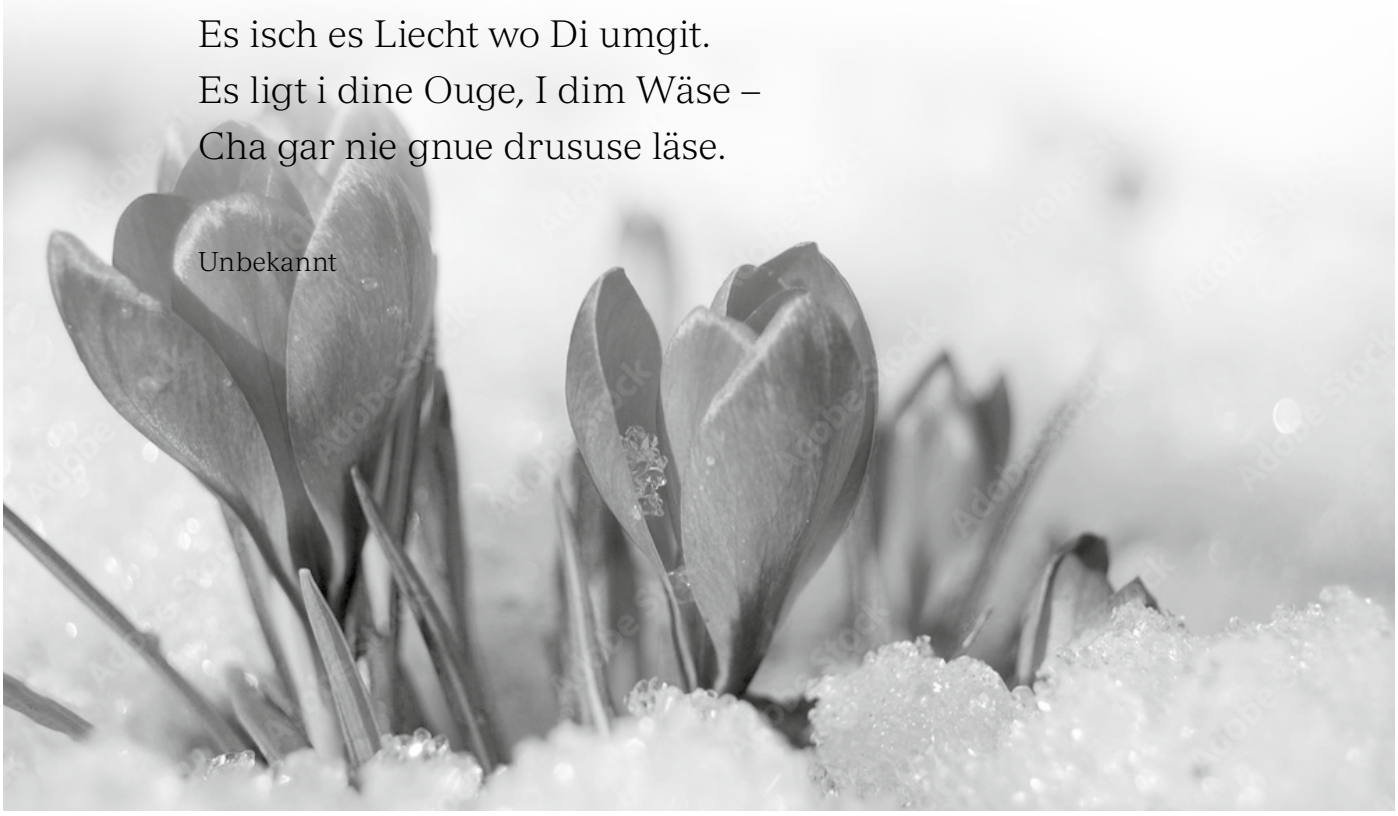
Textverantwortliche: Christine Tanner, Leitung Sekretariat

> *«Ein Lächeln kostet nichts, es erzeugt aber viel. Es bereichert jene, die es bekommen, ohne diejenigen zu schaden, die es verschenken.»*
>
> Unbekannt

Weisch es?

Weisch wie nasse Härd im Frühlig schmöckt,
wo d Sunne früsch vom Schnee abdeckt?
Kennsch ds Gfüehu, wo dür nes Chornfäld striicht,
we plötzlich fiin e Luft drigrift?
Hesch ou scho i ne Öpfu bisse,
no warm vom Tag u im Versteck abgrisse?
Bisch scho a me Fänschter gschtande, wes geschneit het;
uf einisch gmerkt, dass Zit vergeit?
I re Stärnenacht am Bode gläge u eifach nüt me chönne säge?
Dert hets di vilech plötzlech packt,
hesch wieder einisch z läärem gschlückt
ir Wyti vo däm Himusboge
hets Diner Massstäb ganz verschobe
Di churz is Lääre usetreit
E Blick Dir gloh i d Ewigkeit.
Doch öppis gits, das weisch haut nid.
Es isch es Liecht wo Di umgit.
Es ligt i dine Ouge, I dim Wäse –
Cha gar nie gnue drususe läse.

Unbekannt



Es Gedicht über die chliine Fröide im Läbe

Gedichte versuchen immer wieder, sich mit dem menschlichen Leben in all seinen unterschiedlichen Facetten auseinanderzusetzen. Natürlich werden dabei auch sämtliche Gefühle angesprochen. Freude ist in der grossen Palette menschlicher Gefühle eine überaus starke Emotion. Auf der Suche nach dem Glück im Leben versucht jeder Mensch immer wieder Wege zu finden, die es ihm oder ihr ermöglichen, sich von Herzen zu freuen.

Gründe, um Freude zu empfinden, gibt es unendlich viele. Unter anderem solchen Gedichten, die ihre Leserinnen und Leser wirklich ansprechen, ist es zu verdanken, dass sich Menschen auch angesichts von Misserfolgen und Rückschlägen im Leben immer wieder erinnern können: Achte jeden Tag auf die vielen Anlässe zur Freude – ein Freundschaftsbeweis, ein schöner Sonnenaufgang, der Gesang der Vögel, das Lächeln, das dir jemand im Vorübergehen schenkt. Nimm bewusst wahr, wenn du gut isst, schöne Musik hörst oder ein Buch liest, das dir viel Spass bereitet. So können Gedichte achtsam machen gegenüber den kleinen Nettigkeiten des Lebens, die in ihrer Summe eine Menge ausmachen. Wir sollten einfach nicht vergessen, auf die kleinen Freuden im Leben zu achten und sie dankbar wahrzunehmen.

Ursula Allemann
Leitung Aus- und Weiterbildung

Oase für Rueh u Erholig

Unser Teich lädt ein zum Entspannen und Staunen: Obwohl keine Tiere angesiedelt wurden, finden viele Arten jedes Jahr von selbst ihren Weg zu uns. So gibt es immer wieder etwas Neues zu beobachten.

Zu unserem 100-jährigen Jubiläum im Jahr 2005 entstand etwas Besonderes: Unser Teich mit 180 m^3 Wasser, von Herrmann Gartenbau aus Burgdorf angelegt. Obwohl keine Tiere angesiedelt wurden, kommen jedes Jahr verschiedene Arten zu uns: Frösche, Molche, Libellen, diverse Schnecken und noch viele mehr. Es ist erstaunlich, was es da alles zu entdecken und beobachten gibt. Wie die Tiere schwimmen, jagen, sich paaren, Eier legen und schlüpfen – was will man mehr? Nebenan baden Vögel, sie trinken, spritzen, holen feuchtes Nistmaterial, füttern ihre Jungen.
Ausserdem bietet der Teich vielen Pflanzen Lebensraum: Eine sehr beliebte Teichbewohnerin ist die Seerose. Ist das Frühjahr mild verlaufen, öffnen sich die ersten Seerosenblüten bereits im Mai. Gewöhnlich stehen die meisten Arten im Juni in voller Blüte. Sie bedecken fast die ganze Wasseroberfläche und schattieren somit das Wasser, was zu weniger Algenbildung führt.

Ein Ausflug zum Teich lohnt sich das ganze Jahr über. Er ist ein wunderbarer Ort, um zur Ruhe zu kommen. Wann fängt die erste Seerose an zu blühen? Gefriert der Teich plötzlich, wenn es so richtig kalt ist? Es gibt sicher für alle etwas zu beobachten und zu staunen.

Tabea Nydegger, Gärtnerin

Wie schmöcke Änis u Chümi?

Wir vom Aktivierungsteam hoffen, dass wir in diesem Jahr die Verwöhnwoche der Sinne wieder durchführen können.

Einige Bewohnende erinnern sich bestimmt noch an die gemütliche Oase vor der Aktivierungsküche: Farbige Tücher und wunderschöne Blumengestecke schmücken die verschiedenen Posten und sorgen für eine angenehme Atmosphäre.

Der Barfussweg kann auf verschiedene Arten begangen werden. Sei es zu Fuss, mit Rollator oder mit Rollstuhl. Erinnerungen werden wach: Wenn Sand, Erde, Steine, Heu, Moos, Holzschnitze und Stroh an den Füssen kitzeln. «So war es an der Emme oder am Meer. Ich fühle einen weichen Moosweg.» Nach diesem Parcours dürfen sich die Füsse in einem gemütlichen Fussbad erholen.

Auch die Hände können sich an einem Handbad erfreuen, bei angenehmer Temperatur mit einem duftenden Öl und Rosenblättern drin. Unsere Bewohnenden haben interessante Hände, welche viel gearbeitet und erlebt haben. Ganz klar! Die Handmassage ist ein Höhepunkt der Wohlfühlwoche.

Nun geht es weiter mit dem Posten, bei welchem vertraute Gegenstände ertastet und erraten werden können. Für den Mann ein Nagel, ein Hammer, eine Schraubzwinge – für die Frau ein Holzklämmerli, ein Schwamm, ein Bigoudi.

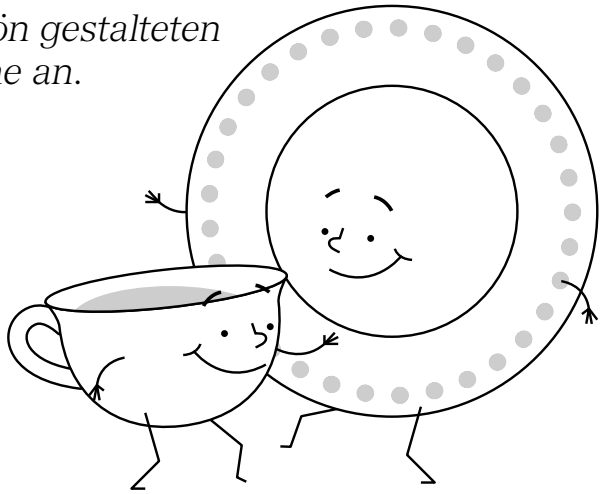
Die Nase wird in dieser Woche auch auf die Probe gestellt: In verschiedenen Töpfchen befinden sich frische Minze, Kaffeebohnen, Nelken, Zimt, Kümmel und Anis. Abgerundet wird dieses Angebot kulinarisch. Auf der Getränke- und Speisekarte stehen Wasser, Tee, Gemüsesmoothies und Früchtespiesse.

In diesem gemütlichen Ambiente teilen die Bewohnenden viele Erlebnisse und Erinnerungen mit uns. Wir freuen uns auf jeden Besuch und auf spannende und erfreuliche Wohlfühltage.

Franziska Bracher, Mitarbeiterin Aktivierung und Tageszentrum
Textverantwortliche: Susanne Lehmann, Co-Leitung Aktivierung und TAZ

Ä Goumäfröid zum Geburtstag

So ein Geburtstagsmenü ist doch etwas Wunderbares! Das feine Essen, speziell angerichtet auf einem schön gestalteten Plateau, weckt Erinnerungen und regt die Sinne an.



In Zeiten von Corona, wo die meisten grossen Anlässe nicht im gewohnten Rahmen stattfinden können oder ganz abgesagt werden müssen, zählen die kleinen und speziellen Freuden mehr oder sogar doppelt.

Eine besondere Herausforderung ist es für uns, einem Bewohner oder einer Bewohnerin mit spezieller Kostform wie «dickflüssige Kost» ein Wunschmenü zu erfüllen. Am besten ist es, mit der Person Kontakt aufzunehmen und die Vorlieben und Wünsche zu besprechen. Oft erzählen sie dann viel mehr über sich und ihren Gesundheitszustand, so dass wir die Wünsche besser nachvollziehen können. Somit wird zum Beispiel ein gemixter Tomatensalat zum kulinarischen Highlight!

Wir hoffen natürlich alle, dass das Jahr 2022 besser wird und wir unsere gewohnten Anlässe wieder durchführen können. Denn auch die Brunches im Frühsommer sind immer etwas Aufregendes und Willkommenes für unsere Bewohnenden. Vor allem, wenn das Wetter auch mitspielt und der Anlass unter freiem Himmel stattfinden kann. Einfach nur die Gewohnheiten und Alltagsrituale durchbrechen bringt in vieler Hinsicht neue Erfahrungen und Perspektiven. Somit hoffe ich für uns alle auf ein besseres und vor allem ein gesundes Jahr.

Priska Iseli, Köchin

Hallo zäme, i bi der Toni

Seit Frühjahr 2017 wohne ich zusammen mit meiner Ehefrau in einer Alterswohnung im Mätteli.

Uns gefällt es hier sehr gut. Und wer hätte gedacht, dass ich einmal vom Bett aus Eiger, Mönch und Jungfrau sehen kann. Wir sind jeden Tag und bei jedem Wetter bei einem Spaziergang anzutreffen.

Ich war 38 Jahre bei der Kantonspolizei Bern tätig, zuletzt in Worb. In dieser Zeit habe ich viel erlebt und konnte dabei hinter die Kulissen der Gesellschaft blicken. Gutes und Böses, Freud und Leid kamen zum Vorschein.
Da Polizeibeamter mein Traumberuf war und ich somit jeden Tag mit Freude zur Arbeit ging, wollte ich der Gesellschaft nach meiner Pensionierung etwas zurückgeben. Seit Frühjahr 2018 bin ich deshalb im Fahrdienst für die Tagesgäste tätig. In der Regel führe ich die Fahrten am Montag und Dienstag durch. Den Kontakt mit den Tagesgästen finde ich sehr interessant und bereichernd. Zudem besuche ich mit meinem Keyboard die Wohngruppen im Stöckli, Haupthaus und Mätteli und versuche die Bewohnenden mit Musik zu erfreuen. Es wurde sogar schon getanzt während einer Vorführung.

Wie erwähnt ist Keyboard spielen ein grosses Hobby von mir. Zudem lese ich viel, vorwiegend über Psychologie, Philosophie und Gesundheit. Weiter bin ich beim Verband der pensionierten Polizeibeamten noch Wanderleiter. Wir führen die Wanderungen bei jedem Wetter durch, deshalb kann es auch sein, dass man mich bei strömendem Regen mit Rucksack und Wanderschuhen antrifft.

Toni Kurt, Mieter im Mätteli

Texterverantwortlicher: Mario Beyeler, Stv. Leitung Technischer Dienst

Veranstaltungen April–September 2022

April

10.04.2022	10.30 Uhr	Geburtstagsständli mit MG Koppigen	Garten/Saal
15.04.2022	10.30 Uhr	Gemeindepredigt am Karfreitag	Saal
17.04.2022		Ostern Festtagsmenu	Cafeteria

Mai

08.05.2022		Muttertag Festtagsmenu	Cafeteria
19.05.2022	14.00 Uhr	Mitgliederversammlung	Saal

Juni

19.06.2022	10.00 Uhr	Brunch Team Fänglenberg
26.06.2022	10.00 Uhr	Brunch Team Mätteli

Juli

10.07.2022	10.00 Uhr	Brunch Team Stöckli + Team A
17.07.2022	10.00 Uhr	Brunch Team Alpenblick

August

01.08.2022	10.00 Uhr	1. August Feier mit AT
21.08.2022	10.30 Uhr	Sommerfest mit MG Koppigen

September

11.09.2022	Erinnerungsgottesdienst

Herausgeber Huszytig
Regionales Wohn- und Pflegeheim St. Niklaus
Bern-Zürich-Strasse 38, 3425 Koppigen
Tel. 034 413 75 75, Fax 034 413 75 76, info@stniklaus.ch

Redaktionsteam: Andrea Aebi, Ursula Allemann, Mario Beyeler, Res Gygax, Priska Iseli, Susanne Lehmann, Tabea Nydegger, Christine Tanner, Karin Trachsler

Auflage: 700 Exemplare
Realisation: Dänzer Werbung GmbH

Fröid

Ich schenke dir Freude,
so einfach spontan,
frei aus dem Bauch
und ganz ohne Plan,
Freude,
die in meine Welt dich entführt,
die dir gut tut
und tief im Herzen berührt,
ich schenke dir Freude,
die deine Sorgen vertreibt,
die hoffnungsfroh
dir in Erinnerung bleibt,
ich wünsche dir alles,
was du jemals vermisst,
und mir wünsch ich
dass du für immer
bleibst wie du bist.

Unbekannt