



Frienisberger Chloschterposcht

Inhalt

Heimleitung

- Klosterumbau (Etappe I & II) 3
- Neuer Birkenweg – rollstuhlgängig 4
- Genossenschaft positioniert sich neu 4
- Interview mit Hanspeter Heimberg, neuer VR-Präsident 5
- Neue Struktur in der Lebenspflege 6
- Zertifizierung ISO 9001:2015 7
- Zivildienstleistende im Einsatz 7

Heimalltag

- Bewohnerrat 8
- Bibliotheksumzug 8
- Hie bin i dehome 9
- Blockflötenkonzert 10
- Ä Gschicht us am Lää 10
- Freizeitaktivität Malen 11
- Freuden eines Pfannologen 12
- Enten auf ihrer Rundfahrt 13
- Walken im Freizeittreff 14
- Herzliche Gratulation 14
- Besondere Feste – 2x 100 Jahre 15
- Unsere Produkte – Neu in Aarberg 16
- Von der Hauswirtschaft zur Hotellerie 16
- Basar 2016 17

Personal

- Bildung
 - Kreative Kurse – das Freizeitangebot für Mitarbeitende 18
 - Lehrvertragsunterzeichnung und Elternabend 19
 - Erste Lehrabschlüsse zur Fachfrau Hauswirtschaft 19
 - Atemstimulierende Einreibung 20
 - Yousty – Lehrstellenportal 20
- Schlafen – das unterschätzte Drittel des Lebens 21
- Prüfungserfolge, Heiraten, Nachwuchs, Pensionierungen 23

Die letzte Seite

- Unsere jüngsten Bewohner 24



Impressum

Redaktion

Bruno Feller, Sonja Freytag, Stephan Kunz, Sascha Spätig
Fotos: Michael Sulkowsky (Bewohner) und Amateure

Design und Druck

Haller + Jenzer AG
Buchmattstrasse 11, 3401 Burgdorf

Auflage

1000 Exemplare

Erscheinung

2-mal jährlich

Wohn- und Pflegeheim Frienisberg
Bernstrasse 137, 3267 Seedorf

Tel. 032 391 92 92
heim@frienisberg.ch
www.frienisberg.ch

Spendenkonten:

Fonds Bewohner
Postkonto 30-3374-9
IBAN CH92 0900 0000 3000 3374 9

Zentrale Personalkasse
BEKB Konto-Nr. 42 9.294.369.25
IBAN CH85 0079 0042 9294 3692 5

Klosterumbau (Etappe I & II)

Paul Hirsiger, Direktor

Die intensiven Planungstätigkeiten für die Neubauten im Altersbereich haben vergessen lassen, dass auch die Klosteranlage ins Alter gekommen ist und den heutigen Bedürfnissen und dem effektiven Bedarf nicht mehr entspricht. Im Jahre 2011 wurden die ersten Bestandsaufnahmen und Planskizzen für die ehemalige Abteikirche und die Hauptküche im Nordtrakt erstellt.

- Ersatz der drei lebensgefährlichen Liftanlagen, die noch keine Innentüren aufwiesen. Zudem waren die Personenlifte extrem kleinräumig und daher für Personen mit Rollatoren oder Rollstuhlfahrer ungeeignet.
- Direkte Erschliessung der Verwaltung ab Kreuzgangniveau. Damit kann sichergestellt werden, dass Bewohnerinnen und Bewohner nicht mehr von der Seite der Kantonsstrasse in die Klosteranlage gelangen müssen.
- Erschliessung des grossen Klostersaals und der Verwaltung direkt ab unterirdischem Gangsystem.
- Modernisierung der WC/Duschen und Garderoben für das Küchenpersonal neu im zweiten Obergeschoss.
- Zugang zum Obergeschoss durch Verlängerung des Treppenhauses.
- Zusammenfassung und Optimierung der Sanitäranlagen im Erdgeschoss des Nordtraktes, sodass bei grösseren Anlässen im Innenhof und/oder im Kreuzgang genügend sanitäre Anlagen inkl. zwei rollstuhlgängiger Toiletten und einem Wickeltisch zur Verfügung stehen.
- Integration der Büros der Lebenspflege im ersten Stock der Verwaltung.
- Abbruch der Metzgerei und Realisation der Raumprovisorien während der Umbauzeit Weiherhaus/Lindenhaus.

Mit der Schliessung des hauseigenen Schlachthofes im Sommer 2014 konnten die Planungsarbeiten konkretisiert werden. Unter fachkundiger Führung von Herrn Architekt Beat Tschanz mit seinem Team,



der kantonalen Denkmalpflege, unter Leitung von Herrn Rolf Weber, sowie dem Archäologischen Dienst des Kantons Bern mit dem Bereichsleiter Dr. Volker Herrmann und seinen Mitarbeitern, konnten die grossen Mauern der Abteikirche, die während der Reformation 1534 glücklicherweise nicht abgerissen wurden, renoviert werden. Gleichzeitig wurden der damalige Haupteingang und vier der grossen gotischen Tuffsteinbögen wieder sichtbar gemacht. Auch wenn ein Grossteil der Kirche damals zerstört wurde, ist das riesige, rund 50 Meter lange und 16 Meter hohe Kirchenschiff wieder wahrnehmbar und damit auch das Kernstück der Zisterzienserzeit (1138 bis 1528). Alle definierten Ziele für den Umbau der ersten und der zweiten Etappe wurden erreicht oder gar übertroffen.

Für das grosse Engagement aller am Bau Beteiligten sei hier herzlich gedankt. Ein grosser Dank geht auch an die Toleranz und das Verständnis all jener, die während der Umbauzeit dem Staub und Lärm ausgesetzt waren sowie den Mitarbeitenden des Hausdienstes für ihren unermüdlichen Reinigungseinsatz mit dem Ziel, die Baustelle wo immer möglich in Staubgrenzen zu halten.

Ab Juni 2016 startet die dritte Bauetappe. Gebaut wird ein neuer Warenlift vom unterirdischen Gang via Abwaschküche bis ins Dachgeschoss. Zudem wird die Abwaschküche so umgebaut, dass der Betrieb möglichst optimal verläuft.



Neuer Birkenweg – rollstuhlgängig

Paul Hirsiger, Direktor

Dank Spendengeldern konnten wir aus dem Fonds Bewohner einen neuen, rollstuhlgängigen Weg zum Birkenhaus und zum Föhrenhaus erstellen. Der Spazierweg zu diesen Häusern – mit einer geringen Steigung von 3% – erleichtert unseren Bewohnerinnen und Bewohnern den Zugang erheblich.

An der Böschung soll eine sogenannte Bienenweide für unsere 12 Bienenvölker und Wildbienen entstehen. Vor allem im Spätsommer und im Herbst ist ein gutes Nahrungsangebot für die Bienen wichtig, weil dann die langlebigen Winterbienen entstehen. Je stärker ein Volk in den Winter geht, desto stärker beginnt es die Arbeit im Frühling.

Wir danken an dieser Stelle allen Spendern ganz herzlich.

Genossenschaft positioniert sich neu

Paul Hirsiger, Direktor

1897 erwarben die Ämter Burgdorf, Fraubrunnen und Trachselwald die Armenanstalt Frienisberg von der Stadt Bern und gründeten die Bezirks-Armenanstalt Frienisberg. Grundlage dieses Kaufes war die damalige Gesinnung: Menschen, die ihren Platz in der Gesellschaftsordnung nicht mehr fanden oder diese gar störten, wurden ausserhalb des Dorfes versorgt und gepflegt. Diese Ämter waren damit auch Besitzer der Anstalt und hatten auch einen direkten Bezug zu Frienisberg. Durch den Wechsel von der Bezirksarmenanstalt zum Alters- und Pflegeheim und danach zum Wohn- und Pflegeheim Frienisberg, hat sich die Institution dem Zeitgeist entsprechend in den letzten Jahren stark verändert. Auch die Abkehr von der Landwirtschaft 2014, als frühere Arbeits-

plätze – ab 2003 Beschäftigungsplätze für unsere Bewohnerinnen und Bewohner, war in diesem Sinne ein wichtiges Zeichen. Wer jedoch in unsere Statuten schaut, stellt fest, dass die Genossenschafte aus den damaligen Amtsbezirken grossmehrheitlich geblieben sind und auch die Zusammensetzung des Verwaltungsrates hat sich an dieser Tatsache auszurichten: «Der Verwaltungsrat besteht aus 5 bis 7 Mitgliedern, die mehrheitlich in den Genossenschaftsgemeinden Wohnsitz haben müssen» (siehe WPF Statuten, Version 21. Januar 2011, Art. 17 Zusammensetzung). In der WPF Strategie 2030 vom 13. Dezember 2011 ist auf Seite 5 definiert: «Wir sind ein innovatives Wohn- und Pflegeheim für den Kanton, die Region und das engere Einzugsgebiet Frienisberg/Schüpb-berg.»

Die Delegiertenversammlung vom 2. Juni 2016 entspricht nun dieser Strategie mit einem weiteren wichtigen Meilenstein in der Geschichte des Wohn- und Pflegeheims, indem die Delegierten dem Antrag des Verwaltungsrates Folge leisteten. Sie haben die Gemeinden Seedorf und Meikirch als neue Genossenschaftsgemeinden einstimmig aufgenommen. Dieser Akt wurde durch die Wahl des VR-Präsidenten, Hanspeter Heimberg, aus Seedorf, und des neuen VR-Mitglieds, Markus Ochsner, aus

Meikirch, noch verstärkt. Unsere Strategie sieht vor, dass wir in der Region und für die Region arbeiten. Alters- und Pflegearbeit darf nicht losgelöst vom sozialen Umfeld der Bewohnerinnen und Bewohner angeboten werden. Die Kontakte zum Umfeld sind ein wichtiges Qualitätsmerkmal. Entsprechend freuen wir uns künftig auch auf offiziellem Weg und entsprechend den Altersleitbildern der Gemeinden unsere Arbeit in der Region ausüben und fortführen zu können.

Interview mit Hanspeter Heimberg, neuer Verwaltungsratspräsident im Wohn- und Pflegeheim Frienisberg

Stephan Kunz (skun): Wer ist Hanspeter Heimberg?

Hanspeter Heimberg (hphe): Ein 50-jähriger Bauer von Lobsigen. Ich habe das bäuerliche Handwerk gelernt, eine traditionelle Laufbahn bis zur Meisterprüfung durchlaufen und sechzehn Lehrlinge ausgebildet. Ich bin sportlich interessiert. Ein Tessin- und Wellness-«Fan». Die Verbindung zum Boden, den Tieren und zu den Menschen ist mir sehr wichtig.

skun: Und wie steht es mit der Luft? Ich habe auch das Stichwort «Fallschirmspringen» in Zusammenhang mit Hanspeter Heimberg aufgeschnappt. Wie bist du zum Fallschirmspringen gekommen?

hphe: Alles hat mit einem Inserat in einer Zeitung angefangen. Das Militär bewarb die Funktion der Fallschirmgrenadiere. Zu meiner Zeit war dies so etwas aussergewöhnliches, dass es mein grosses Interesse geweckt hat. Über fliegerische Vorschulungen und über die Rekrutenschule bin ich beim Fallschirmspringen «gelandet». In der Luft zu fliegen war ein Bubentraum für mich.

skun: Betreibst du das Fallschirmspringen immer noch?

hphe: Nein. Vor sechs Jahren habe ich damit aufgehört.



skun: Was würden deine Kinder über dich sagen? Was kann unser Vater besonders gut?

hphe: Ruhig bleiben. Es braucht relativ viel, bis ich die Gelassenheit verliere. Ich bin bestimmt, habe eine klare Linie mit dem Ziel, die Übersicht zu behalten.

skun: Du bist seit Anfang Jahr Präsident des Verwaltungsrates des Wohn- und Pflegeheims Frienisberg. Was hat dich bewogen, dieses Amt zu übernehmen?

hphe: Ich bin politisch in der Gemeinde Seedorf engagiert. Das Wohn- und Pflegeheim Frienisberg ist für uns der grösste Arbeitgeber. Mit der vermehrten Zusammenarbeit und der Mitarbeit im Verwaltungsrat hat es mich gereizt, noch mehr Verantwortung zu übernehmen. Bis heute hatte ich wenig mit dem Gesundheitswesen zu tun. Es ist ein Bereich, der mich sehr interessiert.

skun: Als Gemeindepräsident von Seedorf und als Verwaltungsratspräsident kennst du die Institution gut und hörst viel im Dorf über das Wohn- und Pflegeheim. Was sind aus deiner Sicht die Stärken im Wohn- und Pflegeheim Frienisberg?

hphe: Eine grosse Stärke ist die Breite der Arbeit. Auf der einen Seite der Alters- und Pflegebereich, auf der anderen Seite der Behindertenbereich. Leute aus Seedorf arbeiten hier, Leute aus Seedorf leben hier. Somit kommen wir dem Leitspruch «Unser Dorf – unser DaHeim» sehr nah.

skun: Was möchtest du in Zukunft verändern? Woran erkennt man nach fünf Jahren deine Handschrift im Wohn- und Pflegeheim Frienisberg?

hphe: Ich wünsche mir ein gelebtes Miteinander zwischen den verschiedenen Hierarchiestufen. In

fünf Jahren sind alle Neubauten fertig und sehr attraktive Zimmer sind für zukünftige Bewohnerinnen und Bewohner bereit. Hier möchte ich einen Beitrag meinerseits leisten.

skun: Was sind deiner Meinung nach die grössten Herausforderungen in der Region Seedorf / Aarberg im Bereich Gesundheit und Alter?

hphe: Vieles ist im Fluss. Die Gemeinde erarbeitet ein neues Altersleitbild. In der Gesellschaft werden immer mehr gesündere Menschen früher pensioniert. Diesen Menschen müssen wir eine Möglichkeit bieten, sich in die Gemeinschaft einzubringen und aus verschiedenen Alterswohnformen auswählen zu können. Hier spielt das Wohn- und Pflegeheim Frienisberg eine wichtige Rolle. Früher oder später. Das Wohn- und Pflegeheim Frienisberg muss so attraktiv werden, dass es mich auf den Berg hinauf zieht. Das ist mein Wunsch.

Neue Struktur in der Lebenspflege

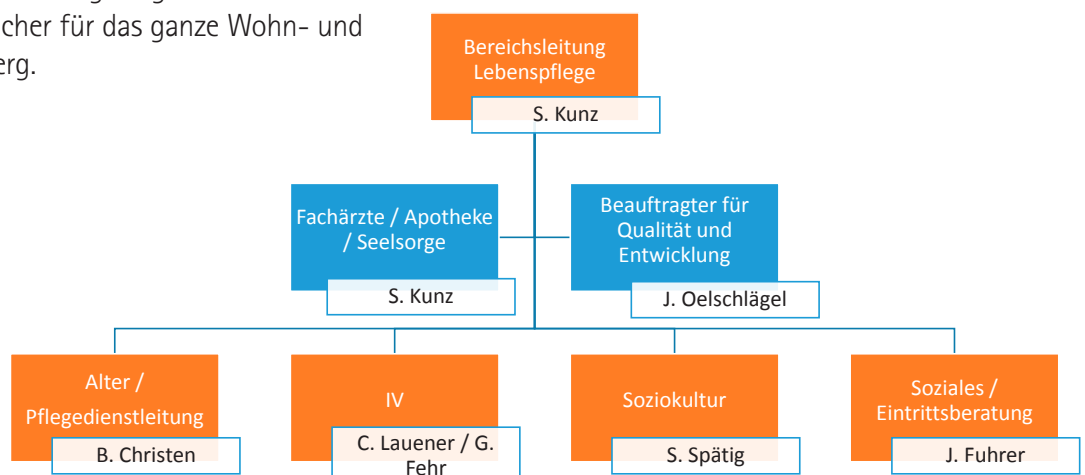
Stephan Kunz, Bereichsleiter Lebenspflege

Auf den 1. Juli 2016 hin wurde die Lebenspflege neu organisiert und personell ergänzt. Corinne Lauener, Hausleitung Platanenhaus und Grazia Fehr, Hausleitung Ahorn- und Pappelhaus, leiten neu den Aufgabenbereich IV.

Jörg Oelschlägel stösst am 1. September neu zum Leitungsteam Lebenspflege. Er wird als Beauftragter für Qualität und Entwicklung tätig sein. Er waltet als QM-Verantwortlicher für das ganze Wohn- und Pflegeheim Frienisberg.

Die Unterstellung der Ateliers wechselt von Jürg Fuhrer neu zum Aufgabenbereich IV. Die frei werdenden Ressourcen werden für die immer aktivere Eintrittsberatung, das Marketing und die Vernetzung/Zusammenarbeit eingesetzt.

Wir sind überzeugt, mit dieser Anpassung den Strukturen der rollenden Veränderung im Alterswesen besser gerecht werden zu können – zum Wohle der Bewohnerinnen und Bewohner.



Zertifizierung ISO 9001:2015

Ruth Keller, Bereichsleiterin Personal/Administration und Projektleiterin

Während diese Chloschterposcht-Ausgabe erscheint, laufen die Vorbereitungen zur Zertifizierung nach den neuen Normen ISO 9001:2015. In der nächsten Ausgabe werden wir mehr darüber berichten können. Vorerst heisst es für alle betroffenen Bereiche, Abteilungen und Mitarbeitenden gutes Gelingen.



ZIVI's im Einsatz

Ruth Keller, Bereichsleiterin Personal/Administration

Ein weiterer Meilenstein in der Entwicklung unserer Institution ist erreicht!

Nach einigen «Mannsstunden» an administrativen Vorbereitungsarbeiten im Personaldienst, erhielt unsere Institution im April 2016 von der Vollzugsstelle für den Zivildienst ZIVI, Regionalzentrum Thun, die Anerkennung als Einsatzbetrieb des Zivildienstes. Das heisst, dass nun im Wohn- und Pflegeheim Frienisberg Zivildienstleistende Personen, genannt ZIVI's, in den Einsatz gelangen dürfen und werden. Die ZIVI's sind vor allem in der Betreuung und Begleitung unserer Bewohnerinnen und Bewohner tätig. Dazu wurden zwei Pflichtenhefte geschaffen:

- Betreuung und Begleitung bei Umgebungs- und Gartenarbeiten (Aussengruppe) sowie Fahrten und Begleitfahrten mit Bewohnerinnen und Bewohner

- Betreuung und Begleitung unserer Bewohnerinnen und Bewohner im Heimalltag, Fahrten und Begleitfahrten mit Bewohnerinnen und Bewohner sowie Begleitung und Betreuung der Bewohnerinnen und Bewohner bei soziokulturellen Anlässen

Die Koordination der ZIVI-Einsätze erfolgt durch die Bereichsleitung Lebenspflege. Bereits im Juni 2016 wird der erste ZIVI in Frienisberg in seinen Einsatz gelangen mit einer Dauer von 6 Monaten. Im Monat August 2016 wird ein zweiter ZIVI für seinen Einsatz eintreffen. An dieser Stelle heissen wir die ZIVI's in unserer Institution ganz herzlich Willkommen, wünschen ihnen viele gute Begegnungen und interessante, abwechslungsreiche Einsatztage.

Weitere Informationen siehe unter www.zivis.admin.ch

Bewohnerrat

*Sascha Spätig, Gruppenleiter
Soziokultur*

Nein, nein das ist keine neue Beratungsgruppe des Bundesrates in Bern – aber es handelt sich um einen ganz wichtigen Rat innerhalb des Dorfes Frienisberg. Zwei Mal jährlich, eingeladen durch die Lebenspflege und die Soziokultur, treffen sich Bewohnerinnen und Bewohner zu dieser Ratssitzung. 14 Personen haben sich zur Ratssitzung vom 10. April 2016 angemeldet. Sie vertraten auch all jene Bewohnerinnen und Bewohner, welche nicht persönlich anwesend sein konnten. Diese Frauen und Männer gaben ihrem Wohlbefinden in ihrem «DaHeim» Ausdruck. Zu Beginn der Sitzung wurden ein paar Bilder vom vergangenen Heimjahr gezeigt, um die Diskussion anzuregen. Anschliessend bewerteten die Bewohnerinnen und Bewohner auf einem Flipchart ihre Zufriedenheit in den Sparten Freizeitbeschäftigung, im



Wohnen, in der Freundlichkeit, bei der Verpflegung und in der Qualität der Pflege- und Betreuungsleistung. Konkret wurden auch einzelne Themen angeschnitten, welche Freude bereiteten, aber auch solche, die noch verbesserungswürdig sind. Geplant war eine eigentliche Sitzungsdauer von einer Stunde, welche

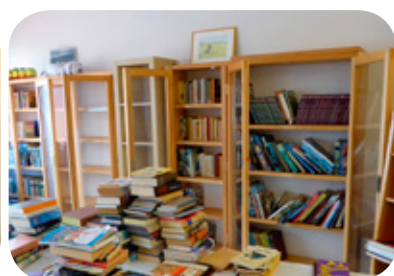
dann in einem zweiten, gemütlichen Teil mit Kuchen und Kaffee enden sollte. Nach zwei lebhaften Stunden musste die Ratssitzung beendet werden, weil bereits kochbegeisterte Bewohnerinnen und Bewohner vor der Türe auf ihr Wirken warteten. Die erarbeiteten Themen flossen ins Kadermeeting ein. Einige Stellen sind jetzt zum Handeln aufgefordert. Die Ratsleitung freut sich bereits auf den nächsten Bewohnerrat anfangs September, um die umgesetzten Verbesserungen und Wünsche vorzustellen.

Bibliotheksumzug

Ella Frey, Freiwillige

Der geplante Neubau hat auch Auswirkungen auf die Bibliothek, welche bisher im Akazienhaus beheimatet war. Die Bibliothek musste geräumt werden. Vier freiwillige Mitarbeiterinnen, unterstützt vom Team der Soziokultur unter der Leitung von Brigitte Spycher, wagten sich an die Aufgabe. Die Bücher sollten selektiert und sortiert werden. Nur gut erhaltene und mit grosser Schrift gedruckte Bücher wurden nicht entsorgt. Spannend, welche Bücher man da in den Händen hielt: Romane, Geschichtsbücher, Biografien, Mundarttexte, Krimis, Geografiebücher mit vielen Fotos, Kinderbücher

oder auch Kochbücher. Die Auswahl war nicht einfach; Agathe Christie oder Jeremias Gotthelf, Madam Curie oder Rudolf Minger oder gar beide ... Speziell erwähnenswert ist ein Buch von 1878 unter dem Titel «Histoire Faïence de Delft», welches reich bebildert ist und französische und holländische Texte zum Thema der niederländischen Steingut-Manufakturen im 17. Jahrhundert beinhaltet. Für jede Station und Wohngruppe wurde eine individuelle Bücherkiste zusammengestellt. Ebenso wurden die Bücher für die zwei Bücherregale im Zwischenbau bereitgestellt. Der grosse Rest der Bücher wurde in Bananenkisten verpackt und wird nun bis zur Wiedereröffnung der Bibliothek eingelagert.



Hie bin i deheime

Martin Santschi, Mitarbeiter der Soziokultur

«Dert obä, dert näb dem chliine Wäudli bini deheime gsi». Wild gestikulierend zeigt Frau Zaugg den typisch emmentalischen Rundhügel hinauf, wo sich ein enges, kleines Schottersträsschen den Hang hinauf windet. Sofort wünscht sie, dass wir doch kurz dort hinauf fahren würden. Wir, das sind eine zusammengewürfelte Gruppe Bewohnerinnen und Bewohner des Zelglihauses, die heute zusammen unterwegs sind.

Doch wie ist es dazu gekommen? In den Gesprächsgruppen gelangten wir, bei welchen Themen auch immer, meistens zu den Lebensorten und Wirkungsorten unserer Bewohnerinnen und Bewohner. So sagte ich einmal zu den Gesprächsteilnehmern: «So jtz wei mir aber nid gäng nume brichte vo all dene schöne Orte ... Jtz wei mir mau dert häre ga.» So sammelten wir zusammen alle Wohn- und Arbeitsorte der Bewohnerinnen und Bewohner dieser Gruppe und dachten uns eine Route aus. Heute ist es nun soweit. Bereits in Schüpfen fahren wir eine kleine Zusatzschlaufe über den Vorplatz der hier bekannten grossen Zimmerei um dann die «Rennstrecke» Richtung Ortsschwaben zu geniessen. In Bremgarten, wo eine der Mitreisenden irgendwo «dahinge nöime» zuhause war, nehmen wir den Schleichweg via Reichenbach und alle sind erstaunt, dass wir plötzlich und so schnell mitten in Zollikofen sind. Stolz zeigt uns dann in Urtenen Frau H. ihr Lebenswerk, ein Möbelfachgeschäft mit ihrem Namen. Bei der Käseerei «wo ja gar keini meh isch» geht die Fahrt weiter via Bärswil Richtung Krauchthal. Unser grosses Fahrzeug scheint sich ducken zu müssen auf der engen Strasse durchs Wannental hinauf über die kleine Hardegg. «Jä das gseht ja alles ganz anders us» hört man immer wieder. «Aber da! Das muess es gsy si». Auf die Frage, ob ich kurz anhalten soll, winkt Frau I. mit einem dankbaren, aber auch etwas traurigen Lächeln ab und wischt sich verstohlen eine Träne aus ihrem Gesicht. Die Weiterfahrt via Oberburg und dann, stetig steigend, Affoltern entgegen, wird von den meisten gedankenversunken genossen. Doch nun: «Dert obä, dert näb dem chliine Wäudli bini deheime gsi». Behutsam muss ich Frau Zaugg's Wunsch, die kleine



Schotterstrasse hinauf zu fahren, abschlagen, denn diesen Weg schaffen nur erfahrene emmentalische Bauern mit einem Aebi-Einachser-Brügi-Anhänger. Noch einige Meter und wir stehen vor unserem Tagesziel, der Schaukäserei Affoltern. Zielstrebig zieht es nun alle in die Gaststube, wo leckere emmentalische Spezialitäten angeboten werden. So schräg der Name, aber das Dessert «Emmentalische Merinques-Gschlaber» mundet allen und das obligate Kaffee wird uns sogar von Herrn A. spendiert.

Frau Zaugg, die die kleine Enttäuschung von vorhin überwunden hat, zieht es nun in den Spezialitätenshop. Wie alle andern auch, können wir uns fast nicht zwischen all den angebotenen Süssigkeiten und den verschiedenen Käsesorten entscheiden. Dem einen ist ein Stück vom uralten Emmentalerkäse ein Muss und der andern läuft bereits das Wasser im Munde zusammen, während sie an der Kasse die weichen Carameltäfel zum Bezahlen hinhält. «Jä grüässech Frou Zoug», heisst es da plötzlich und eine junge Hand erfasst Frau Zauggs Hände über den Ladentisch hin zum Grusse. Völlig überrascht steht sie da und weiss zuerst gar nicht, wie ihr geschieht. Die Kassenfrau stellt sich vor und sagt, dass sie die Tochter von Frau Zauggs ehemaligen Nachbarn sei. Überglücklich über dieses Zusammentreffen nach mehr als 30 Jahren haben sich die beiden Frauen viel zu erzählen ... und die Freuden-tränen kullern nicht nur Frau Zaugg übers Gesicht, auch die weiteren anstehenden Kunden stehen gerührt da und warten geduldig.

Spääät am Aabä, wo scho Schibützu dürs Gochlimoos pfoderet isch... sind wir glücklich zurück in Frienisberg. Käse und Carameltäfel sind verschwunden, viele Erinnerungen aber bleiben.

Blockflötenkonzert

Kathrin Steiner, Blockflötenlehrerin

Seit bald vier Jahren leite ich die Flötengruppe der Kinder aus der Gemeinde Seedorf. Bereits zum dritten Mal durften wir den Bewohnerinnen und Bewohnern des Wohn- und Pflegeheimes Frienisberg ein kleines Konzert bieten. Die Kinder üben fleissig und freuen sich jedes Mal, wenn wir wieder vorspielen dürfen. Diejenigen Kinder, die wegen sonstigen Aktivitäten verhindert sind um mitspielen zu können, sind oft enttäuscht, dass sie nicht mitmachen können...

Momentan sind es 25 Schülerinnen und Schüler, die im Alter zwischen sieben bis elf Jahren Flöte spielen. Sie sind in fünf Gruppen aufgeteilt und spielen auf verschiedenen Niveaus (ein bis vier Jahre). In den letzten Wochen vor dem Konzert wurden voller Freude die Musikstücke eingeübt. Im Namen der Kinder danke ich ganz herzlich, dass wir in Frienisberg zu Gast sein durften und wir hoffen, dass das Konzert den Zuhörern gefallen hat.



Anmerkung der Redaktion: Das Konzert im grossen Saal wurde von vielen Bewohnerinnen und Bewohnern gut besucht und alle erfreuten sich sehr an den oft bekannten Melodien, welche die Mädchen und Knaben voll Freude zum Besten gaben. Herzlichen Dank!

Ä Gschicht us äm Läbä

Brigitte Sycher, Stv. Gruppenleiterin Soziokultur

1925 bini in Stude uf d Wäut cho, mit fuf Brüeder u eire Schwöschter. Üse Vati isch 1931 gschorbe, ig bi no gar nid id Schuel gange...

Mir hei es liebs u tüechtigs Muetti gha, aui zäme hei enanger ufem Burehof ghoufe. Mir Ching hei ds Gfehl gha aui e Usbildig dörfe ds mache. Nach der Schuel bi ig i d'Lehr aus Dameschniderin. Leider het me uf däm Bruef weni verdient, auso hani id Uhrefabrik in Madretsch gwächslet. Denn hets no ke Bus gha, auso bini vo Stude mit em Velo nach Biel-Madretsch gradlet. Bis 1953 hani ir Uhrefabrik gschaffet.

Im Septämber 1953 hani ds Bärn im Münschter ghürate u bi zu mim Ma nach Rapperswil züglet.

Der erscht Bueb hei mir im Jahr 1954 übercho u der zwöit Bueb isch es Jahr druf uf d Wäut cho. 1960 hani ir Ziegelei in Rapperswil ir Kantine afe schaffe, ig ha d'Buebe solang si no nid ir Schuel si gsi geng dörfe mit nä. Mi Ma isch im Jahr 1999 verstorbe. Bis 85-jährig hani die Kantine gführt! Es isch e schträngi doch e schöni Zyt gsi...

Am 20. Dezämber 2010 bini ufem Wäg zur Kantine verunglückt. Ds Auto wo mi erfasst het, het ke Liecht gha u mi nid gseh...

Vo denn a hani nümme ir Kantine gschaffet... Gli druf, am 4. April 2011 bini nach Frienisbärg cho. Ig fühle mi hie wou u dehome. Mir Froue heis guet zäme!

Frau B., 91-jährig



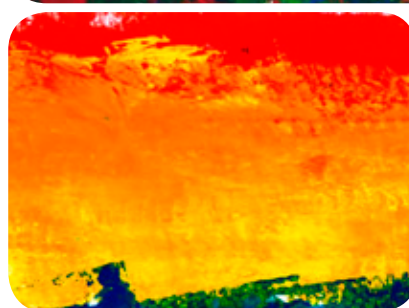
Freizeitaktivität Malen

Rudolf Bühlmann, Gruppenleiter Freizeitgestaltung

Seit etwa 8 Jahren faszinieren mich die vielfältigen Bilder der Bewohnerinnen und Bewohner, die einmal im Monat am Mal-Angebot teilnehmen: Blumen in wilden Gärten, Auseinandersetzungen zwischen zwei gegensätzlichen Farben, Urformen wie Kritzeleien, die bereits in Höhlenzeichnungen zu finden sind, Seelenlandschaften, raffinierte Kombinationen von Farben und Formen und vieles mehr wird aufs Papier gebracht.

Die Wahl der Themen ist frei. Manchmal hilft der Entscheid für ein bestimmtes Werkzeug (Roller, Spachtel, Stempel, Gross- oder Kleinpinsel, Stupfpinsel...), ein bestimmtes Papier (goldig, rot, grün, weiss, Riesenformat an der Wand...) oder für Kreide oder für Farbstifte mit.

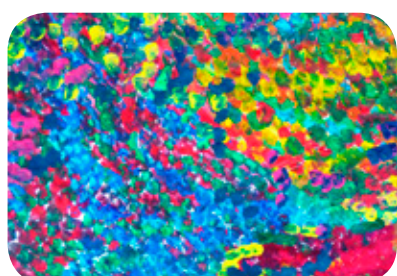
Einige finden Anregungen in Kunstbüchern oder von Kalenderbildern, andere beginnen spontan mit einem «Konstrukt» oder freien Improvisationen, weitere begnügen sich mit dem Ausmalen der vorgegebenen schwarz-weiss Skizzen von Pflanzen, Tieren, Menschen und, Fahrzeugen. Die Auswahlmöglichkeit und



die individuelle Bedienung werden geschätzt und fördern die Kreativität. Meistens geht's ohne langes Zögern los.

Wenn alle Malgäste an der Arbeit sind, muss ich aufmerksam zuschauen – wer braucht was? Nach neuen Farben oder einem weiteren Blatt Papier wird gerufen. Ich versorge die gemalten, aber noch feuchten Blätter sorgfältig zum Trocknen. Hier benötigt jemand ein Kissen als Stütze, dort wird frisches Wasser benötigt – kurz, ich bin laufend unterwegs. Wichtig ist es, die Bilder nicht zu deuten. So fällt die Angst weg, etwas vom Abstrakten, das gemalt wird, erklären zu müssen. Die Malenden erhalten höchstens eine Rückmeldung bezüglich Farbkombination oder Arbeitsweise – normalerweise positiv, also Mut machend. Oft ist ihnen das Resultat fast weniger wichtig als das Entstehen lassen.

Was kann das Malen den Teilnehmenden bieten? Es ist eine weitere Abwechslung im Heimalltag, welche die Sinne anspricht. Es ist «der Plausch», mit dem Pinsel konzentriert eine Farbmenge zu verteilen und sich dabei wohl zu fühlen. Es bereitet Freude, in einer Gruppe etwas Ur-eigenes und Persönliches entstehen zu sehen und bei Kaffeegenuss und Handorgel-Sound gut gelaunt zu sein.



Freuden eines Pfannologen

Urs Gerhard, Bewohner Chutzenblick

Wir präsentieren die fünfte Geschichte mit Rezept aus dem Büchlein «Freuden eines Pfannologen» unseres Bewohners, Herrn Urs Gerhard.

Die Forellen

Zu jedem Restaurant, das etwas auf sich hält (oder hielt), gehört ein Forellenaquarium, wobei die Frage nach einer gewissen Tierquälerei gestellt werden darf. Mir bereitet es jedes Mal Mühe, wieder frische Tiere zu bestellen. Die Lieferung ist immer mit dem Tod von zwei bis drei Tieren verbunden. Dies kommt daher, dass die «Viecher» in relativ grossen Teichen gehalten werden, anschliessend kommen sie in ein Bassin dessen Grösse vom Tierschutzverein noch als Norm akzeptiert wird. Die plötzliche Enge und die beim Aquarium vorbeiziehenden Gäste, die jedes Vorbeigehen mit einem Schlag an die Scheibe des Bassins quittieren, versetzen die Tiere jedes Mal in eine solche Panik, dass regelmässig die Herzschwächsten unter ihnen das Rückenschwimmen als Erstes ausprobieren und in der Regel auch dabei bleiben.

Im Zusammenhang mit diesen Tieren und deren Tötungsmethode, zu der ich später noch zurückkommen werde, habe ich eine recht belustigende Geschichte zu erzählen. Salah, ein somalischer Asylant, war von Natur aus ein nervöser, dauernd in Bewegung stehender «Gumpesel», immer freundlich und aufgestellt. Nur: Leider löste er die ihm aufgetragenen Arbeiten meistens falsch. Erklärte man ihm etwas, sei es in italienischer Sprache oder in deutscher, die Antwort war immer «Si» oder «Ja», aber Begreifen war eine andere Sache. So musste Salah einmal eine Forelle holen gehen.

Ich war der Meinung, dass es nicht mehr viele Forellen im Aquarium habe und fragte ihn nach seiner Rückkehr, wie viele Forellen es ungefähr noch habe? «Si Capo», war die Antwort. «Ja, wie viele?» «Quante?» «Due, tre, quattro, cinque», kam prompt die Entgegnung. «Salah, ich will wissen, wie



Nun noch ein gutes Rezept zum Garen einer Forelle:

- 1 Aluform 12 x 23 cm
- 3 dl Weisswein
- 10 g Butter
- 1 kleine Karotte
- 30 g Sellerie
- 1 kleine Zwiebel
- 1 Lorbeerblatt
- 1 Nelke
- sehr wenig (zirka 1/2 Mokkalöffel) Rosmarin, Thymian, Estragon, Basilikum, Salbei
- 1 Mokkalöffel Salz
- 2–3 Pfefferkörner
- 1 Forelle, zirka 250 bis 300 g schwer

Die Forelle in die Aluform geben und sämtliche Zutaten hinzufügen. Die Aluform mit Alupapier luftdicht verschliessen und nachher auf der Kochplatte bei mittlerer Hitze ungefähr 12 bis 15 Minuten garen lassen. Diese Methode eignet sich auch vorzüglich bei einem Grillfest, da die Aluform gut auf den Holzkohलगrill gestellt werden kann.

viele Fische noch unten sind, geh' und zähle sie!» Salah zottelt davon, nach einiger Zeit kommt er Freude strahlend nach oben. Meine Frage: «Quante ce ne sono adesso?» («Wie viele hat es noch?»)»

Seine überzeugte Antwort lautete: «Si capo, tutto e qui!» («Ja, Chef, es sind alle hier ...»). Dazu muss ich noch Eines sagen: Obwohl Salah zum Arbeiten sehr schlecht zu gebrauchen war, hat er mir nach seinem Weggang doch schon manchmal gefehlt. Er war ein Musterbeispiel, wie man mit Lebensfreude und Fröhlichkeit die Menschen versöhnlich stimmen kann.

Noch zum leidigen Thema «Erlegen einer Forelle»: Es ist mir aufgefallen, dass beim Töten eines Fisches folgende Methode die humanste ist: Man nimmt ein Tier aus dem Aquarium, wobei darauf zu achten ist,

dass im ganzen Rudel dasjenige erwischt wird, das sich abgesondert hat. Dies ist meistens ein Räuber, der die andern laufend mit Bissen quält. Die mit dem Netz gefischte Forelle in die linke Hand nehmen, die rechte Hand mit einem Rundholz bewehrt. Mit diesem leicht auf das Schwanzende des Fisches schlagen. Das Tier verspürt einen leichten Schmerz an dieser Stelle, also sind die ganzen Hirnströme im Schwanz konzentriert, das Tier ist abgelenkt! Nun einen festen Schlag ins Genick – das kommt für die Forelle so überraschend, dass sie zuerst gar nicht merkt, dass sie bereits tot ist. Das ist in meiner Fachsprache: «Der ablenkende Tod»!

Enten auf ihrer Rundfahrt

Lars Bürki, Leiter Gastronomie

Anfangs April erhielten unsere Teichenten Besuch von ihren motorisierten Geschwistern. Die «Döschwo Fründe Bärn» legten auf ihrer Rundfahrt um den Frienisberg eine Rast in unserem Dorf ein. Das Herz jedes Entenfrendes schlug höher, als diese «top-zwägen» Kult-Kutschen hupend eine Ehrenrunde in unserem Innenhof drehten.

Aus Wikipedia: Der Citroën 2CV (französisch deux chevaux), in Deutschland und Österreich üblicherweise Ente und in der Schweiz Döschwo genannt, war ein populäres Modell des Automobilherstellers Citroën mit einem luftgekühlten Zweizylinder-Viertakt-Boxermotor und Frontantrieb.

Zwischen Sommer 1949 und Mitte 1990 wurden 3.868.631 viertürige Limousinen und 1.246.335 Lieferwagen («Kastenente») hergestellt. Von 1960 bis 1971 wurden 694 Stück der Sahara-Ausführung «4 x 4» mit zwei Motoren und Allradantrieb gebaut, welche auch «Bimoteur» genannt wurde.



Die Entwicklung begann Mitte der 1930er-Jahre; kriegsbedingt stellte Citroën den neuen 2CV aber erst am 7. Oktober 1948 in Paris der Öffentlichkeit vor. Von der Fachpresse anfangs belächelt, wurde der 2CV in den folgenden Jahrzehnten zu einem der bekanntesten Automodelle in Frankreich. Der 2CV war Basis für die Citroën-Modelle Dyane, Ami und Méhari.

Walken im Freizeittreff

*Kathrin Nyffenegger,
Mitarbeiterin Soziokultur/Aktivierung*

So, nun ist es wieder so weit. Die wärmere Jahreszeit ab Mitte Mai bringt die Walker, Spaziergänger und Flanierer wieder an die frische Luft. «Herrlich, wie der Holunder duftet», schwärmt Rosa, die mit der mittleren Walkinggruppe um die erste Häuserzeile Richtung Chutzenturm abbiegt. Die Bewohner sind begeistert in dieser Gruppe mitzulaufen. Es gibt insgesamt 4 Outdoorgruppen: Die Schnellen, welche gegen fünf Kilometer abspulen, die mittlere Gruppe mit einem gemächlicheren Tempo, die Crew mit Rollatoren und die Geniessergruppe in Rollstühlen. Unterwegs gibt es Vieles zu sehen. Das Getreide, das fortwährend kräftiger wird, die Bäume die mit dem Wind ein Konzert veranstalten und junge Hirsche im Ellenmoos, die stolz ihr Geweih präsentieren. Nicht nur die Schönheit der Umgebung treibt die

Sportler an. Alle haben das gleiche Ziel – nämlich sich fortwährend zu steigern, um im August an den Lauftagen in Bern dabei zu sein.

Nach gut 90 Minuten finden sich die letzten Walker wieder beim Freizeittreff im Kafi24 ein. Martin hat schon feinen Himbeersirup bereitgestellt, der von allen sehr geschätzt wird. Nun ist noch lange nicht Feierabend. Ein reger Erlebnisaustausch findet unter den Bewohnerinnen und Bewohnern statt. Ein toller Tag im Freizeittreff geht zu Ende.

Fühlen Sie sich angesprochen? Haben wir Sie «gluschtig» gemacht? Freiwillige sind beispielsweise auch beim Schieben von Rollstühlen gefragte Helfer. Melden Sie sich doch beim Freizeittreff und sparen Sie sich ihr Fitnessabonnement. Sie ernten bei uns nicht nur Freudestrahlen, sondern werden beschenkt mit einem besonderen Gefühl von Zufriedenheit.

Herzliche Gratulation

Diese Bewohnerinnen und Bewohner durften im 1. Halbjahr einen hohen Geburtstag feiern. Wir gratulieren ganz herzlich und wünschen alles Gute.

1. Januar	Ammann Margrit	Birkenhaus	92. Geburtstag
8. Januar	Ellenberger Margaritha	Lindenhaus 1. OG	96. Geburtstag
9. Februar	Bircher Alice	Lärchenhaus 1. OG	93. Geburtstag
11. Februar	Beutler Martha	Birkenhaus	91. Geburtstag
30. März	Meng Johanna	Föhrenhaus EG	100. Geburtstag
1. April	Marti Margrit	Lindenhaus 2. OG	95. Geburtstag
9. April	Walther Hanni	Birkenhaus	93. Geburtstag
15. Mai	Weber Hedwig	Lindenhaus 2. OG	91. Geburtstag
21. Mai	Lehmann Martha	Lärchenhaus 1. OG	100. Geburtstag
27. Mai	Loosli Ernst	Lärchenhaus EG	95. Geburtstag
21. Juni	Tanner Hans	Birkenhaus	93. Geburtstag

Besondere Feste – 2 x 100 Jahre

Manuela Catalano, Stv. Hausleiterin & Alexandra Charles, Fachfrau Gesundheit

Am Mittwoch 30. März feierte im Föhrenhaus unsere liebgewonnene Bewohnerin, Frau Johanna Meng, ihren 100. Geburtstag.

Frau Meng freute sich schon das ganze Jahr auf ihren 100. Geburtstag und erwähnte diesen täglich. Am Jubeltag sass die Jubilarin beim Frühstück, als plötzlich der Gemeindepräsident von Seedorf, Hanspeter Heimberg, Frau Meng mit einem Besuch überraschte. Sie freute sich sehr über das grosse Blumengesteck und die nette Karte. Kurze Zeit später ertönte es laut im Radio: «Herzliche Gratulation an Johanna Meng im Wohn- und Pflegeheim Frienisberg. Sie feiert heute ihren 100. Geburtstag.» Frau Meng war ganz ausser sich, dass sogar die Leute vom Radio an ihren Geburtstag dachten. Nach dem Mittagessen erhielt Frau Meng Besuch von ihrer ganzen Familie. Viele Angehörige haben diesen besonderen Tag mit Frau Meng genossen. An einem grossen, für sie hergerichteten Tisch, haben sie gefeiert, gelacht und dabei eine leckere Schwarzwälder Geburtstagstorte gegessen. Am späteren Nachmittag erklärte Frau Meng laut: «Jetzt ist Schluss mit Feiern, ich will jetzt ein wenig die Beine hochlegen, schliesslich bin ich jetzt schon 100 Jahre alt...». Mit einem leichten Abendessen, in einer gemütlichen Runde, ging für Frau Meng ein toller Tag zu Ende.

Am Samstag, 21. Mai durften wir im Lärchenhaus einen zweiten speziellen Geburtstag feiern, nämlich den 100. von Frau Martha Lehmann.

Aber fangen wir von vorne an, denn die Feier begann für Frau Lehmann nämlich schon am Donnerstagnachmittag. Die Stadtpräsidentin von ihrem Heimatort Burgdorf, Frau Elisabeth Zäch, kam zu einem Kaffee zu Besuch und brachte der Jubilarin einen wunderschönen Blumenstrauss mit.

Am Freitag ging es direkt weiter, denn was gehört zu einem so speziellen Anlass noch dazu? Genau, ein Schönheitsnachmittag! Frau Lehmann besuchte den Coiffeur und den Wohlfühlnachmittag in der Bibliothek.

Am Samstag war dann endlich der grosse Tag da. Frau Martha Lehmann wurde 100 Jahre alt. Im Lärchenhaus gab es ein grosses Fest mit allen Bewohnerinnen und Bewohnern sowie den anwesenden Mitarbeitern. Susanne Müller begleitete das Fest musikalisch mit ihrem Handörgeli. Dies zur grossen Freude der Bewohnerinnen und Bewohner, denn es wurde lauthals zu allen Liedern mitgesungen. Die Geburtstagstorte durfte natürlich auch nicht fehlen. Zwei ganze Schwarzwälder Torten wurden mit grossem Genuss verschlungen. Am Sonntag besuchten die Angehörigen Frau Lehmann und liessen mit ihr im Restaurant Hirschen den Geburtstag mit einem «leckeren Dessert» ausklingen.



Unsere Produkte – Neu in Aarberg!

Stephan Kunz, Bereichsleiter Lebenspflege

Seit dem 1. April 2016 ist das Wohn- und Pflegeheim Frienisberg im Welt- und Buchladen in der schmucken Altstadt von Aarberg eingemietet. Damit lassen wir eine alte Tradition der Zisterziensermönche wieder aufleben. Der Handel zwischen dem Kloster in Frienisberg und der Stadt Aarberg! Die schönen Produkte der verschiedenen Beschäftigungs-Ateliers von Frienisberg finden damit ein zusätzliches Schaufenster nach aussen. Der Laden am Stadtplatz passt ideal zu unseren Produkten. Auch die Philosophie und Strategie des Ladens unter der Leitung von Ludmilla Kallen-Wyder könnte nicht besser zu unserem Angebot passen. Lassen wir uns überraschen, was die Zukunft an Zusammenarbeit noch bringt. Bewohnerinnen und Bewohner erhalten immer wieder die Möglichkeit, ihre Produkte selber nach Aarberg zu bringen.

Jeden zweiten Monat stellt das Wohn- und Pflegeheim seine Produkte auch im Schaufenster des Ladens aus. Der Laden in Aarberg ist Dienstag bis Samstag geöffnet. Er befindet sich gegenüber dem Hotel Krone.

Mehr Informationen zum Welt- und Buchladen Aarberg sind erhältlich unter www.welt-und-buchladen-aarberg.ch.



Von der Hauswirtschaft zur Hotellerie

Esther Bachmann, Bereichsleiterin Hotellerie

Eigentlich bleibt alles wie bisher. Es ändert nur der Name von Hauswirtschaft zu Hotellerie. Im Vergleich mit ähnlichen Organisationen hat sich die Namensänderung aufgedrängt. Auch der Kernbereich Hotellerie entwickelt sich weiter. Wir stehen unter zunehmenden Kosten- und Wettbewerbsdruck und wir brauchen die Transparenz. Angestellt sind 59 Mitarbeitende (ohne Lernende) mit verschiedenen Arbeitspensen (44.25 Pensen). Mit meinem Team sind wir herausgefordert, und der volle Einsatz ist gefragt, damit die Hotellerie reibungslos läuft. Ich kann mir keine interessantere Arbeit vorstellen, und es ist eine Freude, mit den kompetenten und aufgestellten Teams, welche ich nachfolgend gerne vorstelle, zusammenzuarbeiten.

Die Hotellerie gliedert sich in vier Teilbereiche/ Abteilungen:

Die Verpflegung mit der Produktion der Mahlzeiten für alle Bewohnerinnen und Bewohner, das

Restaurant Hirschen (Personalrestaurant) und für Sonderanlässe. Es sorgen 19 Mitarbeitende in der Haupt- und Abwaschküche, Bäckerei und Fleischverarbeitung für eine qualitative und vollwertige Ernährung. Frau Regula Brenzikofer hat seit April 2016 die Verantwortung für diese Abteilung inne. Die Gastronomie mit dem Restaurant Hirschen, dem Kafi24 und dem Lädeli sowie verschiedensten Sonderanlässen. Verantwortlich für diese Abteilung ist Herr Lars Bürki als Leiter Gastronomie mit seinen 7 Mitarbeitenden. Täglich werden im Restaurant Hirschen für die Mitarbeitenden Mahlzeiten zu attraktiven Preisen angeboten, daneben werden Bewohnerinnen und Bewohner willkommen geheissen. Oftmals besuchen auswärtige Gäste, Ausflügler, Angehörige unserer Bewohnerinnen und Bewohner das Restaurant. Zudem ist die Gastronomie die Schnittstelle zu allen Soziokulturellen Aktivitäten von aussen, am Beispiel Musikfeste, Schafschur etc. Der Hausdienst ist neben der Reinigung in den Liegenschaften, für die Entsorgung, für das Zügeln

von Möbeln etc. zuständig. Diese umfangreichen Aufgaben sind beim Leiter Hausdienst, Herrn Walter Boss, in besten Händen. Er hat zur Verstärkung der Teamführung noch zwei Damen an der Seite: als stellvertretende Leitung Hausdienst, Frau Beatrice Binggeli, und als Gruppenleiterin, Frau Josette Werro. Das Team des Hausdienstes umfasst 20 Mitarbeitende (17.01 Pensen).

Die Wäscheversorgung mit 8 Mitarbeitenden wird seit dem 1. Januar 2016 durch Frau Eveline Morf geführt. Neben der Betriebswäsche (Flachwäsche etc.) und der Bewohnerwäsche (alle Kleider und Leibwäsche der Bewohnerinnen und Bewohner) wird

auch die Berufswäsche aller Mitarbeitenden gewaschen. Um Klarheit im Aufgabenfeld zu schaffen wird die ehemalige Lingerie neu als Wäscheversorgung bezeichnet.

Der Bereich Hotellerie bietet seit Sommer 2013 die Berufslehre Fachfrau/Fachmann Hauswirtschaft an. Die Lernenden bleiben jeweils 2 Monate in einer Abteilung und wechseln danach in den nächsten Teilbereich entsprechend den verlangten Berufsfeldern. Zusätzlich erfolgt ein Praktikum auf einer Wohngruppe in der Betreuung und Pflege. Somit ist eine vielseitige und attraktive Ausbildung garantiert.

Basar 2016

Bruno Feller, Sachbearbeiter Personal/Bildung

Unser Grossanlass, der Basar, zeigte wieder einmal, dass das Engagement aller Beteiligten «Berge versetzen kann» und dass das Zusammengehörigkeitsgefühl für das Gelingen eines solchen Anlasses eine grosse Rolle spielt.

In der Beschäftigung wurden seit Monaten Artikel hergestellt, welche am Basar zum Verkauf feilgeboten wurden. In der Gärtnerei «chüderlete» man den Pflanzen, damit sie den Basarbesuchern gefallen konnten. Das Gewerbetaam war mit verschiedensten Aufbauarbeiten beschäftigt und auch der ganze Hauswirtschaftsbereich war in die Vorbereitungsarbeiten involviert; sei das mit der Produktion von Backwaren, beim Bereitstellen von Lebensmitteln und Getränken, beim Bereitstellen

von Tischen und Stühlen, beim Einpacken der Bräzeli und sonstigen Süssigkeiten oder auch beim Platzieren von Hinweisschildern und Absperrbändern. In den Wohngruppen und auf den Pflegestationen stieg das Basarfieber und die Bewohnerinnen und Bewohner freuten sich auf den traditionellen Anlass. Am frühen Samstagmorgen war uns Petrus noch nicht gut gesinnt – es regnete in Strömen. Trotzdem halfen alle bei den Schlussvorbereitungen mit und so konnte Paul Hirsiger, Direktor des Wohn- und Pflegeheimes Friesenberg, pünktlich um neun Uhr den Basar eröffnen. Wetterbedingt waren zu Beginn noch nicht viele Gäste anwesend. Petrus fand aber doch noch sein Friesenberger Herz und so wurde das Wetter von Stunde zu Stunde besser und wir konnten ab der Mittagszeit sogar Sonnenstrahlen geniessen. Immer mehr Besucher flanierten durch das



Dorf, dort traf man einen alten Bekannten wieder, hier wurde rege über die renovierten, nun sichtbaren uralten Klostermauern diskutiert. Auch der Gaumen wurde mit den verschiedensten Köstlichkeiten aus der Küche und der Backstube verwöhnt. Kinder konnten sich schminken lassen oder am Kinderflohmarkt Spielsachen anbieten und kaufen. Für alle Altersgruppen war im reichen Angebot etwas zu finden.

Musikalisch wurden die Basarbesucher während des ganzen Tages verwöhnt. Fröhlich sang Julia Portmann mit ihrer bluesigen Stimme und den Musikkollegen der Minimini. Anschliessend beglückte uns das Thalgrabenchörli mit Jodelliedern, Volksliedern und Liedern aus der Unterhaltungsmusik wie dem «Louenese». Traditionsgemäss konzertierten «unsere»

Frienisberger Blasmusikanten mit ihrem böhmischen Musikstil. An der diesjährigen Europameisterschaft gewannen sie den Europameistertitel in der Mittelstufe. Am frühen Nachmittag musizierte Kari Ulrich mit seinen Musikanten, bevor zum Abschluss die Steelband Pandidos für eine karibische Stimmung sorgte. Nebst diesen Attraktionen fuhr auch das Zügli wieder regelmässig durch unser Dorf. Ebenso konnten die Kinder das Reiten auf Pferden geniessen oder im Klostergarten die Ziegen auf der Streichelwiese verwöhnen. Regelmässig wurden Führungen durch Frienisberg angeboten, welche stets auf ein grosses Interesse stiessen.

Wir freuen uns bereits heute auf den nächsten Basar, welcher am 13. Mai 2017 stattfindet.

Kreative Kurse – das Freizeitangebot für Mitarbeitende

Daliborka Jovic, Bildungsverantwortliche

Auch in diesem Jahr können wir verschiedene kreative Kurse (Töpfern und Jeux Dramatiques) für interessierte Mitarbeitende durchführen. Die Kurse werden während der Freizeit besucht, wobei die Kurskosten vom Arbeitgeber übernommen werden. Ziel der kreativen Kurse ist, dass die Teilnehmenden nach einem anstrengenden Arbeitstag sich durch kreatives, schöpferisches und experimentierfreudiges Wirken und Schaffen den Kopf leeren können und auch Gelegenheit erhalten, sich mit Teilnehmenden aus anderen Bereichen zu vernetzen und auszutauschen.

Einige Aussagen von Teilnehmenden aus verschiedenen kreativen Kursen: «Ich kann mich in diesem Kurs nach der Arbeit so richtig entspannen». – «Ich wusste bis jetzt nicht, dass der kreative Kurs so richtig Spass machen kann». – «Jetzt verstehe ich, wieso unsere Bewohnerinnen und Bewohner so entspannt und ruhig auf die Wohngruppe zurückkehren, nachdem sie Jeux Dramatiques besucht haben». – «Ich wollte schon lange wissen, wie es sich anfühlt, das Material «Ton» in der Hand zu halten. Nun habe ich eine wunderschöne



Dekorationskugel aus Ton für meinen Garten gezaubert». – «In so einem Kurs habe ich Gelegenheit, Mitarbeiter aus den anderen Bereichen (Lebenspflege, Hauswirtschaft, Personal/Administration, Finanzen/Informatik und Infrastruktur) näher und besser kennen zu lernen».

Weitere Kurse sind wie folgt geplant:

Jeux Dramatiques mit Ruth von Dach

7. November 2016, grosser Saal

Töpfern mit Eveline Rubi

im Töpferstudio Ahornhaus EG

Jeden Donnerstag, 6. Oktober – 10. November 2016
17.15 bis 19.15 Uhr

Lehrvertragsunterzeichnung und Elternabend

Daliborka Jovic, Bildungsverantwortliche

Am 16. März 2016 haben der Elternabend der 1. Lehrjahr-Lernenden und die Lehrvertragsunterzeichnung der neuen Lernenden ab Sommer 2016 erstmalig gemeinsam im Wohn- und Pflegeheim Frienisberg stattgefunden. Nebst den Lernenden (AGS, FaGe, Fachfrau Hauswirtschaft und Koch) nahmen auch deren Eltern und weitere Verwandte sowie auch Berufsbildner an dieser wichtigen Veranstaltung teil. Insgesamt haben 42 Personen teilgenommen. Das Programm dieser Veranstaltung war abwechslungsreich. Die Lernenden des 1. Lehrjahres zeigten den Anwesenden verschiedene praktische Instruktionen,

beispielsweise Blutdruck- und Puls messen, binden der Halskrawatte bei Köchen oder wie wird in der Wäscheversorgung ein Hemd fachgerecht zusammenfaltet. Anhand einer Moderation der Fachfrau Hauswirtschaft wurden den Lernenden verschiedene Fragen zur beruflichen Bildung gestellt. So konnten sich die zukünftigen Lernenden ein realistisches Bild von der praktischen Ausbildung im Wohn- und Pflegeheim Frienisberg machen. Anschliessend unterzeichneten die neuen Lernenden gemeinsam mit ihren Eltern die Lehrverträge. Die Veranstaltung wurde mit einem feinem Apéro, welches der 1. Lehrjahr-Koch vorbereitet hatte, feierlich abgerundet.

Erste Abschlüsse zur Fachfrau Hauswirtschaft EFZ im WPF

Esther Bachmann, Bereichsleiterin Hotellerie & Daliborka Jovic, Bildungsverantwortliche

Im April 2012 hat die Heimleitung beschlossen, neue Lehrstellen für Fachfrauen/Fachmänner Hauswirtschaft EFZ zu schaffen. Nachdem die Arbeitsfelder definiert, die Berufsbildner vorbereitet und die Ausbildungsbewilligung eingeholt waren, starteten im August 2013 die ersten zwei Lernenden ihre Lehre. Heute, nach weiteren 3 Jahren stehen diese zwei Lernenden, Viola Müller und Tiffany Morgado Ferreira, vor ihrem Lehrabschluss. Im zweiten Lehrjahr stehen Angela Salvisberg und Corina Bieri, im ersten Lehrjahr befindet sich Samira Spätig.

Die sie begleitenden Fachkräfte und Berufsbildner kommen aus dem Bereich Hotellerie. Die Ausbildung erfolgt gemäss Bildungsplan, herausgegeben vom schweizerischen Bildungssystem Hauswirtschaft. In der Regel gehen die Lernenden einen Tag pro Woche an die Berufsfachschule in Bern. Diese Lehre ist für



weibliche und männliche Interessenten geschaffen. Die Nachfrage ist vorhanden. Eine ausgebildete Fachfrau Hauswirtschaft EFZ wie auch der Fachmann Hauswirtschaft EFZ ist befähigt, sämtliche grundlegenden hauswirtschaftlichen Arbeiten in einem Grossbetrieb zu übernehmen.

Viola Müller und Tiffany Morgado Ferreira erhalten ab 1. August 2016 eine Anstellung als Fachfrau Hauswirtschaft EFZ. Ihr Einsatz erfolgt im Platanen- und Birkenhaus. Wir freuen uns darauf.

Atemstimulierende Einreibung (ASE)

Susanne Amacher, FaGe-E Lernende im Zelgli

Die atemstimulierende Einreibung nach Bienstein/Fröhlich ist ein Bestandteil der basalen Stimulation in der Pflege. Sie hat zum Ziel, den Atem des Bewohners erfahrbar zu machen. Sie oder er sollen ihre Atembewegungen spüren, den Atemrhythmus normalisieren und die Atmung vertiefen können. Es handelt sich dabei um eine rhythmische, mit unterschiedlichem Händedruck arbeitende Einreibung im Brust- und Rückenbereich. Bewohnerinnen und Bewohner, die eine atemstimulierende Einreibung erhalten sollen, haben primär eine oberflächliche, unregelmässige Atmung. Weitere Indikationsmöglichkeiten sind Schmerzen, depressive Zustände, Einschlafstörungen, Wahrnehmungsverlust des Körpers und Unruhe. ASE dient auch zur Vorbeugung der Lungenentzündung (Pneumonieprophylaxe). Durch den intensiven, körperlichen Kontakt und die ruhigen, gleichmässigen Berührungen vermittelt die Betreuende/Pflegende dem

Bewohner Sicherheit. Das gemeinsame Atmen schafft ein Verständnis ohne Worte. Eine Verbundenheit und eine gegenseitige Akzeptanz.

Mich persönlich fasziniert die atemstimulierende Einreibung (ASE), weil ich mit wenig Material (Kissen, Lotion oder Massageöl), wenig Zeit (Dauer 10 – 15 Minuten), meinen Händen, meiner Zuwendung und indem ich die Nähe zum Bewohner zulasse, Linderung verschaffen kann. Aus diesem Grund habe ich an meiner praktischen Prüfung zur FaGe-E am 26. April 2016, eine ASE bei einer Bewohnerin im Zelgli gezeigt und im theoretischen Prüfungsteil meine Präsentation darüber verfasst. Ich freue mich, dass ich auch nach meiner Ausbildung, mein neu erworbenes Wissen, für die Bewohnerinnen und Bewohner im Wohn- und Pflegeheim Frienisberg einsetzen darf. Eine interne Schulung über ASE-Anwendung im Arbeitsfeld ist in Zusammenarbeit mit Daliborka Jovic, Bildungsverantwortliche, für Herbst 2016 geplant.

Yousty – Lehrstellenportal

Daliborka Jovic, Bildungsverantwortliche

Seit März 2016 finden Schülerinnen und Schüler unter www.yousty.ch all unsere offenen Lehrstellen, denn wir sind Partner der Firma Yousty AG geworden. Yousty ist die grösste online-Plattform. Die Schülerinnen und die Schüler finden bei Yousty, nebst Berufs-Informationen, auch Tipps für ihre Bewerbungen. Ebenso finden sie viele offene Lehrstellen. Dank dieser Zusammenarbeit sichern wir uns qualifizierten Nachwuchs für unsere Institution. Mit einem individualisierten Unternehmensprofil mit Fotos, Texten und Informationen des Wohn- und Pflegeheimes Frienisberg wollen wir Vertrauen bei den Schülerinnen und Schüler schaffen. Bei yousty.ch profitieren wir von einem effizienten und zeitgemässen Rekrutierungskanal. Die potenziellen Lernenden sind elektronisch per Facebook, per Mail, per Twitter etc. erreichbar.

Folgende Lehrstellen sind unter yousty.ch für den Sommer 2017 ausgeschrieben:

- Lehrstellen Fachfrau/Fachmann Gesundheit (reguläre 3-Jährige Ausbildung)
- Lehrstellen Assistentin/Assistent Gesundheit und Soziales
- Lehrstellen Fachfrau/Fachmann Hauswirtschaft
- Lehrstelle Köchin/Koch

Wir freuen uns auf viele Anfragen und Bewerbungen.

Schlafen – das unterschätzte Drittel des Lebens

Arbeitssicherheit/Gesundheitsschutz

Schlaf ist wichtig für unsere Erholung, und doch schenken wir ihm häufig zu wenig Beachtung. Wer müde durchs Leben geht, verunfallt häufiger. Abhilfe wäre oft recht einfach. Dabei geht es aber um mehr als darum, rechtzeitig ins Bett zu gehen.

Eigentlich wäre es ja einfach, könnte man meinen. Jeder Mensch ist sein eigener Schlafprofi. Denn ein Drittel unseres Lebens verbringen wir schlafend; also sollten alle wissen, wie man erholsam schläft. Und doch klagen viele über einen zu schlechten Schlaf oder fehlende Erholung. Was läuft also falsch? Grund genug, sich bei Schlafprofis umzuschauen.

Zu wenig Schlaf wirkt wie Alkohol

Die Folgen von Schlafproblemen kennen wir alle: «Wir sind müde, konzentrieren uns schlecht, werden langsam und dünnhäutiger.» Ausserdem machen wir eher Fehler und haben so ein grösseres Risiko zu verunfallen – sei es im Beruf oder in der Freizeit. In einer Studie wurde den Testpersonen eine Woche lang nur 6 Stunden Schlaf pro Nacht zugestanden; weniger, als sich diese gewohnt waren. «Am Ende der Woche waren die Personen in einer Verfassung, wie wenn sie 0,8 Promille Alkohol im Blut gehabt hätten.» Oder wie wenn sie an einem Tag 21 Stunden ununterbrochen wach geblieben wären.

Zuerst die Glühbirne, heute das Handydisplay

Der Grund, warum die zivilisierte Welt zunehmend Probleme mit dem Schlaf hat, liegt rund 150 Jahre zurück. Mitte des vorletzten Jahrhunderts kam die Glühlampe auf. Damit wurde es möglich, die Nacht zum Tag zu machen. Oder wie Schlaf Forscher es ausdrücken: «Der Mensch konnte plötzlich zu einer Zeit wach sein, zu der er zuvor während Millionen von Jahren nicht wach sein sollte.»

Hintergrund ist das Hormon Melatonin, das den Tag-Nacht-Rhythmus unseres Körpers steuert. Bei heller Umgebung stoppt der Körper dessen

Produktion. Ist es dunkel, wird das «Dunkelhormon» rege ausgeschüttet. Erleuchten also Glühbirnen oder modernere Lichtquellen die Nacht, wird dieser Rhythmus durcheinandergebracht. Ein weiteres, neueres Problem sind Fernseher sowie Handy- oder Tablet-Displays. Diese leuchten in Licht mit hohem Blau-Anteil; dieses hält uns besonders wach. Das Checken von E-Mails vor dem Lichtlöschen ist also ähnlich nicht schlaffördernd wie ein Espresso oder eine Cola für koffeinsensible Menschen.

Schlafen wir heute somit weniger als noch vor wenigen Jahrzehnten? Ja, meinen Schlaf Forscher. «Wir Schweizer schlafen im Durchschnitt 7 ½ Stunden pro Nacht, das ist eine halbe Stunde weniger als vor 40 Jahren.» Die Schlafdauer sagt jedoch nicht alles aus. Wichtig ist, wie gut und wie tief man schlafen kann.

88 Arten von Schlafstörungen

Wie gut die Qualität von Schlaf ist, können Schlaf Forscher im Schlaflabor aufzeigen. Den Testpersonen werden Sensoren an Kopf, Arme, Brustkorb und Beine geklebt. Damit werden über Nacht die Aktivität von Hirn, Augen und Herz sowie der Atmung aufgezeichnet. Diese sogenannte Polysomnografie zeigt dann, wie regelmässig beispielsweise ein Schlaf ist oder wie lange die wichtigen Tiefschlafphasen tatsächlich sind.

Wer ernsthaft an einer Schlaf erkrankung leidet und sich nicht einfach so der Forschung zur Verfügung stellt, wird derweil in Schlafkliniken behandelt. Dort stehen sehr ähnlich eingerichtete Labors. Insgesamt kennt die Wissenschaft mittlerweile 88 verschiedene Schlafdiagnosen. Alles Ursachen, die letztlich nicht «nur» zu erschöpften oder gar seelisch und körperlich erkrankten Menschen führen, sondern eben auch das Unfallrisiko erhöhen. Stürze, Verletzungen durch eine Maschine oder Unfälle am Steuer können die Folge sein.

Was Grossmutter schon wusste

Zum Glück leiden längst nicht alle, die müde und erschöpft sind, tatsächlich an einer Schlafstörung. Eine diagnostizierte Insomnie bedeutet oft Einnahme von Medikamenten, Besuche in Schlaflabors oder gar Arbeitsverbote. Rund 30 Prozent der Bevölkerung sind zwar unzufrieden mit ihrem Schlaf, aber ein grosser Teil von ihnen könnte ihn dank sogenannter «Schlafhygiene-Regeln» besser in den Griff kriegen. Denn schon unsere Grossis wussten, dass man abends besser nur noch Leichtes essen oder ein eher kühles Schlafzimmer haben soll. Manche Leute müssten sich die Schlafregeln wieder einmal zu Gemüte führen.

Ob mit oder ohne «Grossmutter-Regeln»: Der Schlaf einer Person kann auch für das Umfeld wichtig sein. Schlafstörungen sind meistens Anzeichen von weiteren Problemen – belastende Situationen im familiären Umfeld, psychische Verstimmungen, Arbeitsüberlastung bis hin zu Burn-outs. Und all dies bringt neben Leid oft auch Ausfälle und Kosten mit sich.

Wenig Schlaf gilt als Kavaliersdelikt

Die Wichtigkeit einer guten Erholung wird leider noch unterschätzt. Beim Schlaf gehen wir sehr oft Kompromisse ein – eigentlich unnötig. Insbesondere Männer sind betroffen. Bei uns in Europa ist einer ein «Star», der gut im Job ist und wenig Schlaf braucht. Wer viel schlafte, gelte dagegen als «fauler Cheib» und schon fast als Penner. Frauen sind da tendenziell anders, die schlafen eher länger, auch weil sie etwas mehr Schlaf brauchen.

In Asien hat der Schlaf dafür eine ganz andere Bedeutung. Dort gilt: Wer viel arbeitet, schläft auch viel. Darum ist es absolut ok, wenn der Chef in der U-Bahn einnickt.

Quelle: SUVA – benefit 1/2016

Tipps für einen erholsamen Schlaf

Am Tag

- regelmässiger Tagesrhythmus: Essenszeiten und das Zubettgehen sollten möglichst regelmässig und stets zur gleichen Zeit erfolgen.
- Bewegung: tagsüber körperlich aktiv sein und die richtige Balance zwischen Ruhe und Aktivität finden.
- Tageslicht: täglich mindestens 30 Minuten im Freien sein.

Am Abend

- wenig oder keinen Alkohol trinken: Zu viel davon verschlechtert die Schlafqualität.
- kein Koffein oder Nikotin: Bei Koffeinempfindlichkeit als Einschlafritual Kräutertee oder ein Glas warme Milch trinken.
- Leichte und warme Mahlzeiten essen: Kalte und fettige Speisen lieber meiden.
- Entspannen und abschalten: Vor dem Zubettgehen zur Ruhe kommen. Auch Entspannungsrituale fördern das Einschlafen.

In der Nacht

- angenehme Schlafumgebung: Ein ruhiges, dunkles und eher kühles Schlafzimmer fördert die Schlafqualität.
- keine Elektronik: Eine Stunde vor dem Schlafengehen Computer, Fernseher, Handy und Tablet ausschalten.
- Ritual: Zeit zum Einschlafen und Aufwachen individuell festlegen und möglichst das gleiche Ritual beibehalten (max. 30 Minuten).
- Gedankenstopp: Nicht grübeln oder Probleme lösen wollen, besser an angenehme Erinnerungen denken.

Prüfungserfolge

Im letzten Halbjahr schlossen folgende Mitarbeitende erfolgreich ihre Berufsausbildung bzw. Fort- oder Weiterbildung ab:

*CAS Zielorientierte Beratung bei Störungen der psychischen Gesundheit
Fachhochschule Nordwestschweiz*
Corinne Lauener

*Dipl. Sozialpädagogin HF
Agogis, Höhere Fachschule für Sozialpädagogik*
Rahel Schneider

Wir gratulieren den Absolventinnen herzlich zur bestandenen Prüfung und hoffen, dass sie das Gelernte erfolgreich in der Berufspraxis anwenden und umsetzen können.

Pensionierung

Folgende Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter traten in den letzten sechs Monaten in den wohlverdienten Ruhestand:

Tarja Müller
Dipl. Pflegefachfrau | 64-jährig, 29. Februar 2016

Madeleine Mühlemann
Pflegehelferin SRK | 64-jährig, 31. März 2016

Ernst Messer
Stv. Leiter Verpflegung | 65-jährig, 31. März 2016

Renate Streit
Pflegehelferin SRK | 65-jährig, 31. März 2016

Therese Fahrni
Pflegehelferin SRK | 64-jährig, 30. April 2016

Heirat

Für folgende Paare haben die Hochzeitsglocken geläutet:

Cornelia Amagwara (ehemals Blum) **und Michael Chika Amagwara** am 6. April 2016

Roger Ritz und Angela Ritz (ehemals Salvisberg) am 29. April 2016

Wir wünschen viele glückliche, gemeinsame Stunden.

Auch für Nachwuchs wurde gesorgt ...

Den folgenden Mitarbeitenden dürfen wir zur Geburt ihres neuen Familienmitgliedes herzlich gratulieren:

Hanna Isabelle, 12. Dezember 2015
Tochter von Heidrun Graf und Marcel Graf

Emelie Saphira, 29. Dezember 2015
Tochter von Mirka Seeger und Ralph Christen

Noel Jeremy, 13. Januar 2016
Sohn von Roger Ritz und Angela Ritz

Gloria, 14. Januar 2016
Tochter von Jasmina Ljumovikj und Ljupcho Ljumovikj

Mila, 3. Februar 2016
Tochter von Rosmarie Zuber und Adrian Zuber

Elijah Markus, 19. Februar 2016
Sohn von Gabriela Bachmann und Michael Bachmann

Alessio Nelio, 9. April 2016
Sohn von Manuela Schlup

Adrian Namdi, 2. Mai 2016
Sohn von Cornelia Amagwara und Michael Amagwara

Unsere jüngsten Bewohner

