

Januar 2025
№ 6


ElfenauPark
Wohnen | Kultur | Restaurant

ElfenBlatt



Aufbruch

Überblicken



4

Erleben

Der Weg von Katharina Karajiannis in den ElfenauPark



8

Erforschen

Eine Genussreise mit Rafaela Stucki



12

Entzücken

Neuland betreten

Aufschnappen	3
Erleben	4
Erforschen	8
Reflektieren	11
Entzücken	12
Hinschauen	14
Mitwirken	17
Aufblühen	20
Stöbern	22

Aufschnappen

Mit Geduld zum Aufbruch



Ich bewundere Menschen, die Puzzles mit 5000 Papierstückchen zusammensetzen; beispielsweise ein Bild mit einem blühenden Frühlingsbaum. Alle Teile in Grün oder Blau und etwa die Hälfte davon sehen gleich aus. Allein der Gedanke daran lässt mich verzweifeln. Das «Suchen-bis-Gefunden» spannt meine Geduldsfäden bis auf das Äusserste.

Ich teile meine grenzenlose Bewunderung für Talente, die geduldigst Masche für Masche aneinanderreihen, um aus einem Wollknäuel und Lisminadeln ein Designerstück mit kompliziertem Muster zu kreieren. Ich persönlich scheitere schon an Socken, auch wenn ich als Gfrörli Wollsocken im Winter den absoluten Hit finde. Diese Wolle verstrickt jetzt eine geduldige Dame, die aktuell im ElfenauPark wohnt und die Zeit, Talent und vor allem auch die Motivation dazu hat. «Socken

stricke ich in einem Tag», hat sie zu mir gesagt. So freue ich mich schon bald auf mein toll gestricktes Paar, das mir die aufgestellte und fröhliche Dame produziert – herzlichen Dank dafür, Frau Z.

Die vorliegende ElfenBlatt-Ausgabe widmet sich dem Thema Aufbruch: Wann der richtige Zeitpunkt gekommen ist, um in eine Institution wie die unsrige zu ziehen, erzählt die Bewohnerin Katharina Karajiannis. Samuel Gaschen, Geschäftsführer der Baugenossenschaft Aare und Sekretär des Stiftungsrates ElfenauPark erklärt, warum sich der ElfenauPark gerade in Aufbruchstimmung befindet. Und Monika Velkova schildert, was sie dazu bewogen hat, vor über 30 Jahren in den ElfenauPark aufzubrechen – und warum sie bis heute mit Leib und Seele dabei ist.

Ich freue mich, wenn wir Sie inspirieren können, darüber nachzudenken, zu welchem Projekt oder Vorhaben Sie als nächstes aufbrechen werden. Unsere nächste Ausgabe ElfenBlatt erscheint Anfang Mai.

Ihre Barbara Zuber



Erleben

Katharina Karajiannis' Weg in den ElfenauPark

Ein Neuanfang braucht oft mehr Mut als man denkt – besonders im Alter. Wenn das gewohnte Umfeld zunehmend zur Herausforderung wird, stellt sich die Frage, ob ein Umzug in eine betreute Altersinstitution der nächste Schritt sein sollte. Katharina Karajiannis, Bewohnerin des ElfenauPark, hat diesen Aufbruch gewagt und erzählt von ihrem Weg dorthin. Ihre Geschichte zeigt, warum es wichtig ist, den richtigen Zeitpunkt zu finden, und wie sich der Wechsel in eine neue Umgebung auch im Alter lohnen kann.

Ein Leben in zwei Welten

Katharina Karajiannis (87) blickt lächelnd auf die vielen Stationen ihres Lebens zurück. Geboren und aufgewachsen in Bern, lernte sie Griechenland, das Heimatland ihres Ehemannes, als junge Frau kennen. «Wir haben uns schon mit sechzehn Jahren in der Schweiz kennengelernt», erzählt sie. «Er war oft bei seiner Tante in Bern zum Skifahren, und so entstand eine Freundschaft, die später zur Liebe wurde.» Mit 24 Jahren zog es sie erstmals beruflich als Hotelfachangestellte nach Griechenland. Nach Jahren ohne Kontakt trafen sie sich erneut, heirateten und lebten fortan abwechselnd in der Schweiz

und Griechenland. «Wir hatten das Glück, in beiden Ländern zuhause zu sein», sagt sie. Gemeinsam bewirtschafteten sie eine Farm nahe Thessaloniki und hielten stets die Verbindung zur Schweiz aufrecht.

Schliesslich führte das Schicksal die Familie zurück in die Schweiz. Über viele Jahre hinweg bewirtschafteten sie ihren Hof bei Thessaloniki, während ihre Kinder nach der Matura in Griechenland beschlossen, ihre Studien in der Schweiz fortzusetzen und dort ihre Karrieren zu planen. Als ihr Mann mit über 70 Jahren die Farm nicht mehr bewirtschaften konnte, trafen sie eine Entscheidung: Die Schweiz sollte ihre letzte Heimat werden.

Ein Neuanfang nach Schicksalsschlägen

Nach dem Tod ihres Mannes und zwei Rückenoperationen fühlte sich Katharina Karajiannis zunehmend eingeschränkt. «Nach der OP war ich auf Unterstützung angewiesen, und die häusliche Pflege über die Spitex hat für mich einfach nicht funktioniert», erinnert sie sich. Ihre Tochter machte sich auf die Suche nach einer besseren Lösung.

Die Entscheidung für betreutes Wohnen fiel nicht leicht, aber sie war notwendig. «Nach

vielen Gesprächen mit meinem Hausarzt und meiner Tochter, die die Anforderungen genau im Blick hatte, kam der ElfenauPark ins Spiel.» Dass bereits ihre Eltern hier gelebt hatten und ihr das Quartier vertraut war, gab den Ausschlag. «Ich wusste, was mich erwartet, und das machte den Übergang leichter.» Heute schätzt sie besonders das Gemeinschaftsgefühl und die Möglichkeit, pflegerische Unterstützung zu erhalten, wann immer sie sie braucht. «Hier kann ich in einer Wohngemeinschaft leben und habe die Sicherheit, die ich brauche.»

Wann ist der richtige Zeitpunkt?

«Für mich kam der Umzug zu spät», sagt Frau Karajiannis ehrlich. Sie empfiehlt deshalb, frühzeitig über die Möglichkeiten nachzudenken und sich die Institutionen anzusehen, die in Frage kommen. «Ich habe diesen Schritt erst getan, als es gar nicht mehr anders ging und meine Knochen nicht mehr mitspielten. Doch das nimmt einem die Freiheit, den Ort wirklich bewusst auszusuchen.»

Rat der Pro Senectute: Den Aufbruch planen

«Es ist wichtig, dass sich ältere Menschen frühzeitig über ihre Wohnsituation Gedanken machen», erklärt François Felber, Leiter Sozialberatung von Pro Senectute Kanton



François Felber von Pro Senectute Kt. Bern

Bern. Für ihn ist klar: «Ein idealer Zeitpunkt ist, wenn die eigene Selbstständigkeit noch weitgehend erhalten ist. So kann man Entscheidungen ohne Zeitdruck gemeinsam mit seinen Angehörigen treffen.»

Dabei sollte geklärt werden, was die eigenen Wünsche, Erwartungen und Möglichkeiten sind. Möchte ich möglichst lange zuhause bleiben? Es gibt verschiedenste ambulante Angebote, die ein Verbleib zuhause unterstützen können. Oder ist es eher mein Wunsch, eine stationäre Lösung zu finden, zum Beispiel eine Alterswohnung, ein Platz in einer Seniorenresidenz oder in einem Pflegeheim? Dann empfiehlt es sich, verschiedene Einrichtungen zu besuchen und die Atmosphäre, Pflegeangebote und Lage zu prüfen. Man sollte sich fragen: Würde ich mich hier zuhause fühlen?

Besonders wertvoll ist der Austausch mit Menschen, die einen solchen Schritt bereits gegangen sind. «Der Einzug in eine Alters-

institution ist nicht nur ein organisatorischer, sondern auch ein emotionaler Prozess», ergänzt François Felber. «Wir von Pro Senectute Kanton Bern bieten diesbezüglich Informationsmaterial sowie kostenlose, vertrauliche Beratungen an, um ältere Menschen und ihre Angehörigen bei der Entscheidung zu unterstützen.»



Ein Zuhause im ElfenauPark

Heute lebt Katharina Karajiannis zufrieden im ElfenauPark und freut sich über die Menschen um sie herum, mit denen sie ihre Erinnerungen und Geschichten teilen kann. «Es ist ein schönes Gefühl, zu wissen, dass man nicht allein ist und dass immer jemand da ist, wenn man Hilfe braucht.» Besonders

schätzt sie, dass im ElfenauPark Pflege in den eigenen Wohnungen angeboten wird. Auf die Frage, ob sie nochmals nach Griechenland reisen möchte, antwortet sie schmunzelnd: «Das ist ein schöner Gedanke, aber es kommt für mich nicht mehr in Frage. Mein Zuhause ist jetzt hier.»

Fazit: Aufbruch mit Herz und Verstand

Katharina Karajiannis' Weg zeigt, wie wichtig es ist, sich rechtzeitig mit dem Gedanken eines Wohnwechsels im Alter zu beschäftigen. Der ElfenauPark gibt ihr die Sicherheit und das Gemeinschaftsgefühl, das sie sich wünscht. Ihre Geschichte ermutigt dazu, den Aufbruch nicht zu fürchten, sondern als Chance für einen sicheren und erfüllten neuen Lebensabschnitt zu sehen.

Weitere Informationen zum Wohnen im Alter und eine Checkliste für den Umzug in eine Altersinstitution:



<https://be.prosenectute.ch/de/umzug-ins-heim>

Erforschen

Eine Genussreise mit Rafaela Stucki



Am 20. Januar lanciert der ElfenauPark die neue Speisekarte. Sie soll eine Genussreise in die grosse weite Welt des guten Geschmacks werden. Restaurantleiterin Rafaela Stucki erzählt, wie eine solche Expedition, entsteht, wer alles dahintersteckt und welche Faktoren sonst noch alles eine Rolle spielen.

Wer im ElfenauPark ein und aus geht, trifft im Normalfall immer auf Rafaela Stucki. Die Leiterin der ElfenauPark-Restaurants ist omnipräsent, spricht mit ihren Servicefachleuten im Restaurant, nimmt sich einer Herausforderung am Empfang an, bespricht sich in der Küche mit Köchen oder legt sich während den Stunden mit hohem Gästeaufkommen im Service ins Zeug. Stets voller Energie und mit einem Lächeln auf den Lippen.

Aufgewachsen ist Rafaela Stucki in einem Restaurant am Thunersee. Kein Wunder, hat sie den Dienstleistungsgedanken im Blut und steht bei ihr stets der Gesamtbetrieb im Fokus: «Wenn ich etwas sehe, das mich stört, erledige ich es oft gerade selbst. Durch meine Erfahrung sehe ich manchmal die Herausforderungen, bevor sie an die Oberfläche gelangen», schmunzelt sie.

Und sie ist durch ihre Rolle als Restaurantleiterin eine gefragte Person. So auch heute während des Interviews, wo wir in den ersten zehn Minuten nicht weniger als dreimal unterbrochen werden. Der Betrieb hat natürlich immer Vorrang. Und so wechselt sie, ohne mit der Wimper zu zucken, vom einen Thema zum nächsten. Und erzählt von der neuen Speisekarte, die eine Genussreise in zahlreiche kulinarische Weltregionen verspricht: Curry-Wurst, Elsässer Flammkuchen, Steirischer Backhendlsalat, Tapas Variationen, Frühlingsrollen, asiatische Currynudeln oder das berühmte Chicken tikka masala – Köstlichkeiten soweit das Auge reicht.

Für Rafaela Stucki kann es nicht genug vielfältig sein. Sie ist weitgereist und lässt sich auf ihren zahlreichen Exkursionen auch stets von der lokalen Kochkunst inspirieren. Die



Speisekarten im ElfenauPark sind saisonal geprägt: Spargeln aus dem Seeland im Frühling, Wildteller im Herbst. «Die Jahreszeiten bilden für die Zusammensetzung der Menüs eine grosse Rolle – die entsprechenden Angebote sind äusserst gefragt. Dementsprechend kann sich unser Küchenchef Pascal Grütter bei der Kreation der Menüs daran orientieren», erklärt sie.

Ein wichtiger Faktor sind auch die Rückmeldungen der Gäste, Bewohnenden und vom Gastroteam. Rafaela Stucki koordiniert und gibt sie gesammelt an ihren Küchenchef weiter. Manchmal werden sogar einzelne Gäste-Feedbacks eins zu eins umgesetzt. «Ein Stammgast verlangte kürzlich Zimtglace und wir erfüllten ihm den Wunsch und organisierten eine spezielle Mischung von unserem Glace-Lieferanten Eisinsel aus Unterlangenegg. Mit solchen Kleinigkeiten können wir Menschen glücklich machen.»

Für die Bewohnenden existiert seit längerem eine von Küchenchef Pascal Grütter und Rafaela Stucki initiierte regelmässige Gastrono-

miesprechstunde. «Hier nehmen wir uns Zeit für Wünsche, Kritik, Anregungen und Ideen. So wurde von verschiedenen Seiten die Hinzunahme von Frühlingsrollen erwähnt – und auf der neuen Speisekarte berücksichtigt.»



Auf dem Weg in die Küche treffen wir Sabeshan Thambirajah. Er arbeitet seit 2022 als Küchenhilfe im ElfenauPark. «Ich freue mich über unsere internationale Speisekarte – das bringt auch Abwechslung in meinen Job.» Sabeshan stammt aus Sri Lanka – er kocht für sich zuhause vor allem Curry. «Mal mit Fisch, mal mit Gemüse oder mit Poulet. Das erinnert mich an meine Heimat», lächelt er. Im ElfenauPark gefällt ihm neben seiner Arbeit vor allem der Zusammenhalt der Menschen.



«Ich fühle mich hier sehr gut aufgehoben und von allen Seiten akzeptiert.» Sabeshan hat auch schon Pläne für seine Zukunft. «Mein Traum ist es, eines Tages in Bern ein Take Away zu eröffnen. Eines, das immer nur mittags geöffnet hat», strahlt er.

Währenddessen bespricht Rafaela Stucki mit Küchenchef Pascal Grütter und Sous-Chef Damian Rohrbach den bevorstehenden Fondue-Abend. Für alle drei ist die Kommunikation und das gegenseitige Verständnis von höchster Bedeutung. «Es ist wichtig, dass wir uns als Gastronomie-Team bei speziellen Anlässen detailliert miteinander austauschen und Ideen gegenseitig anbringen. Im Alltagsgeschäft sind wir ein eingespieltes Team.» erklärt Rafaela.

Unser Gespräch neigt sich dem Ende zu. Rafaela Stuckis tägliche Genussreise geht weiter. Sie wird heute noch ein paar Mal quer durch den Betrieb flitzen. Hier ein gutes Wort einlegen, da motivieren und dort rasch Hand anlegen.

Reflektieren

Lebensberater Kühlschrank



Die gelben Notizzettel am Kühlschrank wurden immer weniger. Früher war die Tür geschmückt mit Einladungen zu Treffen, Geburtstagsfeiern und gemeinsamen

Abenden. Plötzlich klebte da ein spärlicher «Milch kaufen»-Zettel. Dies erzählte mir, bei einem Interview, die heute 86-jährige Rösli M. aus dem Emmental. «Wo sind all meine Kontakte geblieben», fragte sie sich. «Bin ich einsam? Ja, eigentlich schon.» Natürlich freue sie sich auf die Besuche ihrer Herzensmenschen, aber viel Zeit sei nicht kompatibel mit wenig Zeit. Die Besuche seien spärlich und meistens kurz. Die Tage schleppten sich dahin. «Mir fehlten die spontanen Kontakte, kurze Gespräche oder hitzige Diskussionen», erzählt sie.

Dann kam der Tag. Während sie auf einen ihrer wenigen Zettel starrte, traf sie eine Entscheidung. «Ich kann nicht einfach warten, bis das Leben an die Tür klopft», dachte sie sich. Rösli beschloss, Veränderungen herbeizuführen. Warum nicht nach einer neuen Wohnform suchen, die mehr soziale Interaktion bietet?

Sie begann, sich zu informieren und besuchte einige Einrichtungen. Die Vorstellung, mit Gleichgesinnten zusammenzuwohnen, gemeinsam zu kochen, zu spielen und zu reden, ließ ihr Herz höherschlagen. Mit jedem Schritt in diese neue Richtung spürte sie, wie sich ihr eine neue Welt öffnete. Plötzlich gab es wieder Einladungen, neue Freundschaften und ein Gefühl von Gemeinschaft. Rösli hatte nicht nur einen neuen Wohnort gefunden, sondern auch den Mut, aktiv ihr Leben zu verändern. Und das Schönste? Ihr Kühlschrank war bald wieder vollgespickt mit bunten Zetteln voller Einladungen und Vorfreude auf gemeinsame Stunden.

Diese Geschichte lässt mich nicht mehr los. Eines Tages öffnet vielleicht auch mir eine leere Kühlschranktür die Augen und fordert mich zum Aufbruch.

Liebe Grüsse
Martin

Martin Wittwer ist Journalist, Moderator und Musiker.

Entzücken

Neuland betreten

Als Musikerin und Künstler muss man immer wieder von neuem aufbrechen: Man beschreitet einen neuen Weg, verlässt ein vertrautes, bekanntes Umfeld und setzt sich Unbekanntem aus. Dasselbe gilt auch für das Konzertprogramm: Man muss bereit sein, neue Techniken aufzunehmen, Trends zu entdecken und gleichzeitig Bekanntes und Erfolgreiches hinter sich zu lassen. Indem man beispielsweise Ensembles oder Kollektive gründet, sich regelmässig neuen Herausforderungen stellt und vor allem den Mut hat, Neuland zu betreten.

Nr. 3+4

Sa 11.01. | So 12.01. | 17 Uhr

Mozart / Brahms

Atalanta Ensemble

Gregor Hänsler Violine

Silvan Irniger Violine

Charlotte Lefebvre Viola

Alberico Giussani Viola

Nadzeya Kurzava Violoncello

Nr. 5+6

Sa 18.01. | So 19.01. | 17 Uhr

Bloch / Copland / Purcell / Wolf

«The Space of Countertenor»

Michał Sławecki Kontratenor

Joanna Wicherek Klavier

Nr. 7+8

20. und 21. Januar 2024

Sa 25.01. | So 26.01. | 17 Uhr

Sephardische Volksmusik
«Klavierrezital»

Toni Costa Klavier / Komposition /
Arrangement / Flöte

Nr. 9+10

Sa 15.02. | So 16.02. | 17 Uhr

Dotzauer/ Paganini / Halvorsen
«Virtuose Duos»

Alexandre Dubach Violine
Maxime Ganz Violoncello

Nr. 11+12

Sa 22.02. | So 23.02. | 17 Uhr

Boccherini / Glasunow / Schubert
«Streichquintette» Frielinghaus
Ensemble

Gustav Frielinghaus / Leonard Fu Violinen

Pietro Montemagni Viola

Simon Eberle / Mathis Merkle Celli



Nr. 13+14
Sa 01.03. | So 02.03. | 17 Uhr

Mozart / Chopin
«Klavierkonzert»

Jana Ozolina 1. Violine
Sherniyaz Mussakhan 2. Violine
Mirka Scepanovic Viola
Gunta Abele Violoncello
Reto Reichenbach Klavier



Nr. 15+16
Sa 08.03. | So 09.03. | 17 Uhr

«evergreens in blue»
zeitlos schöne Melodien –
jazzig interpretiert

Beatrix Hauri Trio

Beatrix Hauri Klavier
Samuel Joss Kontrabass
Peter Horisberger Schlagzeug

Nr. 17+18
Sa 15.03. | Sa 16.03. | 17 Uhr

Paganini / Martinů / Gl. re / Kodaly

Estelle Revaz Violoncello
Aloisia Dauer Klavier

Nr. 19+20
Sa 22.03. | So 23.03. | 17 Uhr

Haydn / Mozart / Turina
«Klangfenster»

Piotr Plawner Violine
Isabella Klim Violoncello
Gerardo Vila Klavier

Vorschau

Gruppenausstellung «Sphères»:
09.05.2025 – 31.08.2025

Freitag, 09.05.2025
Vernissage 17.30 Uhr

Niek Müller Bildhauer
Severin Maurer Bildhauer
Regula Margrit Bill Malerin

Konzertveranstalter: Fredy Zaugg, Manuel-
stiftung ElfenauPark

Hinschauen

«Wir müssen uns für die künftige Generation gut aufstellen.»



Samuel Gaschen ist im EلفenauPark aufgewachsen, hat hier sein erstes Geld verdient und ist mit dem Lebenswerk seiner Eltern ein Leben lang in Verbindung geblieben. Im Interview mit dem EلفenBlatt äussert er sich zur aktuellen Aufbruchstimmung, dem lebenslangen Motto des EلفenauPark, der Bedeutung der Baugenossenschaft Aare (BGA) und nicht zuletzt zu seiner persönlichen Rolle.

Herr Gaschen, Sie haben mit dem EلفenauPark eine über 50-jährige Verbindung. Was bedeutet Ihnen diese Institution?

«Der EلفenauPark ist seit Jahr und Tag mein Arbeitgeber. Ich stand schon als Schüler auf der Baustelle, half als Student in der Küche und in der Administration mit. Nach meinem Betriebswirtschafts-Studium arbeitete ich in der Verwaltung, später war ich in der Geschäftsleitung und seit fast 30 Jahren amte ich als Sekretär des Stiftungsrates.»

Was hat sie in all diesen Jahren am meisten beflügelt?

«Wahrscheinlich unser hauseigenes Motto, nach dem wir seit über 30 Jahren leben: Freier Unternehmergeist mit sozialer Verantwortung. Diese Haltung hat nichts von seiner

Aktualität eingebüsst und wir leben bis heute danach.»

Der Bau ist 40 Jahre alt; warum haben sich die Verantwortlichen jetzt zu einem Aufbruch entschieden?

«Die Energiekrise im Jahr 2022 hat uns vor Augen geführt, wie stark abhängig wir vom Energiesektor sind. Für uns als kleine Immobiliengesellschaft ist die Eigenständigkeit und Unabhängigkeit ein zentraler Faktor.»

Der EلفenauPark befindet sich derzeit noch im Umbau. Aus welchen Gründen braucht es beispielsweise neue Büroräumlichkeiten?

«Aus unserer Sicht stellen die Mitarbeitenden die kostbarsten Ressourcen dar. Sie müssen optimale Rahmenbedingungen für ihre Arbeit haben. Der EلفenauPark wurde ursprünglich für 20 Mitarbeitende konzipiert – heute sind es über 150. Mit der Erweiterung an zentraler Stelle können wir sämtliche Arbeitsabläufe optimieren.»

Was bedeutet für Sie Aufbruchstimmung und wie manifestiert sich diese zurzeit?

«Wir befinden uns in einem äusserst dynamischen Umfeld. Es geht um unsere Unabhängigkeit, die wir, inmitten herausfordernder Themen wie Personalknappheit,

Digitalisierung, Infrastrukturmodernisierung oder Klimaerwärmung, bewältigen müssen.»

Bricht im ElfenauPark gerade eine neue Dekade an?

«Wir müssen eine gute Balance finden. Einerseits sollten wir immer zwischen 95 und 100 Prozent Auslastung bei den Wohnungen aufweisen können. Andererseits müssen wir uns mit dem Generationenwechsel auseinandersetzen. Die Babyboomer gehen in Pension, die Generation Z tritt ins Berufsleben ein. Das ist eine Herausforderung für sich.»

Wie gut ist der ElfenauPark für die nahe Zukunft gerüstet?

«Sehr gut. Wir schliessen gerade ein grösseres Umbauprojekt ab und müssen jetzt bereits dafür sorgen, dass wir auch für die künftige Generation gut aufgestellt sind. Als BG Aare wollen wir massvoll wachsen und wir streben eine Diversifikation des Liegenschaftsbestands an. Im Bereich Wohnen im Alter verfolgen wir eine Fokussierungsstrategie, die auf unsere beiden Betriebe ElfenauPark und Seniorenvilla Grüneck ausgerichtet ist.»

Welche Vision streben Sie für die nahe Zukunft an?

«Wir möchten, dass die Stiftung ElfenauPark ein zufriedener Mieter ist. Und wir wollen die drei Ebenen der Nachhaltigkeit in Einklang bringen: ökologisch, ökonomisch und in Bezug auf unser soziales Engagement. Der ElfenauPark soll ein Ort der Begegnung, des Vertrauens, der Solidarität, des Wohlbefindens und der Sicherheit bleiben.»

Zum Schluss: Wo sehen Sie ihre künftige persönliche Rolle?

«Ich versuche, die verschiedensten Interessen aller im ElfenauPark involvierten Institutionen und Personen auszutarieren: Bewohnende, Mitarbeitende, Lieferanten, Genossenschaftler, Banken usw. Damit sich am Schluss alle ein Stück des Erfolgs abschneiden können.»



«Mein Grossvater war Stadtvertreter im Verein Evangelisches Mädchenheim Brunnadern (heute Brunnadere-Huus), mein Vater war Projektleiter und Architekt der Gesamtüberbauung und meine Mutter übernahm gemeinsam mit meinem Vater die operative Leitung des ElfenauPark. Ich selbst habe zehn Jahre im ElfenauPark gelebt und wohne seit 30 Jahren im Quartier. Bis heute bin ich tagtäglich mit diesem Ort und dieser Institution verbunden – auch beruflich. Ich amte seit 1996 als Sekretär des Stiftungsrates ElfenauPark – der Betreiberin des ElfenauPark und seit 1998 als Geschäftsführer der Baugenossenschaft Aare – der Eigentümerin der Liegenschaft ElfenauPark.»

Mitwirken

Frischer Wind im digitalen Alltag



Das Telefon klingelt, am anderen Ende ist eine freundliche, leicht aufgeregte Stimme – das Mailprogramm spuke. Ob kurz Zeit wäre, das Problem gemeinsam zu lösen? Ein paar Minuten später starren zwei Gesichter gebannt auf den Bildschirm, und bald ist das Problem behoben. Nicht durch Zauberhand, sondern mit jungem Elan und Unerschrockenheit. Nun bringen das neue Digital-Café und die Kurse von «Früschwind» genau diesen Schwung in den ElfenauPark. Einfach mal ausprobieren!

Bereits im Jahr 2012 hatte Silvia Blaser, die damalige Leiterin des Bereichs Aktivierung und Unterhaltung, eine Idee, wie man IT- und Handy-Probleme löst; sie gründete einen hauseigenen Computerclub. Es war ein Aufbruch in ein neues Zeitalter. Das damals wöchentlich stattfindende Angebot hatte in den letzten Jahren unzählige Bewohnerinnen und Bewohner angezogen.

Im Computerclub wurden Anleitungen für die Bedienung des Mail-Programms erstellt, Inserate oder Visitenkarten gestaltet, neues Wissen recherchiert, aufgezeigt, wie man den Fahrplan online abrufen oder Begriffe wie Desktop und Touchscreen gelernt.

Es war und ist erstaunlich, wie viele Bewohnerinnen und Bewohner noch angefangen haben, sich mit diversen digitalen Geräten auseinanderzusetzen, vertraut zu machen und ihren praktischen Nutzen für sich zu entdecken – und das in einer Zeit, in der viele andere Altersinstitutionen noch nicht einmal durchgehend mit Internet versorgt sind. Mittlerweile sind viele dieser Anwendungen bereits gang und gäbe für die Bewohnerinnen und Bewohner vom ElfenauPark. «Der Computerclub wurde in den letzten Jahren immer seltener genutzt und wurde vor mehr als einem Jahr schliesslich ganz aufgelöst», erklärt die heutige Leiterin Aktivierung und Unterhaltung Leonie Grimm.

Aber die Digitalisierung schläft nicht. Immer wieder stehen wir vor neuen Veränderungen und Herausforderungen und müssen lernen, damit umzugehen. Leonie Grimm ergänzt: «Die Digitalisierung schafft neue Möglichkeiten, erleichtert uns in vielerlei Hinsicht den Alltag und vernetzt uns mit der Aussenwelt.» Mit frischen Ideen und spannenden digitalen Angeboten sorgt das Team Aktivierung für neuen Schwung. Im ersten Halbjahr stehen drei Kurse zu digitalen Themen auf dem Programm, und es wird ein Digital-Café mit praktischer Unterstützung lanciert. Dafür

konnte die junge Firma Früschwind ins Boot geholt werden. Der Verein Früschwind hat es sich zur Aufgabe gemacht, älteren Menschen digitale Kompetenzen verständlich und praxisnah zu vermitteln. Alle zwei Monate bringt eine junge Fachkraft frische Impulse und wertvolle Tipps direkt in den ElfenauPark.

Den Gründern von Früschwind ist es wichtig, dass alle Teilnehmenden den Kurs nutzen können – unabhängig davon, wie viel Vorwissen sie bereits mitbringen. Zwischen den Kursen bietet das Team Aktivierung und Unterhaltung vom ElfenauPark die Gelegenheit, in Zusammenarbeit mit den Früschwind-Fachleuten im Digital-Café das Thema weiter zu vertiefen, Fragen zu klären und mögliche Probleme mit den technischen Geräten zu lösen.

Der Auftakt für den erneuten Aufbruch ins digitale Zeitalter ist gemacht. «Wir sind gespannt, wie das neue Angebot genutzt wird», freut sich die Verantwortliche Leonie Grimm.

Hier weht ein neuer Wind

Der Verein Früschwind wurde vor fünf Jahren gegründet, um Seniorinnen und Senioren bei der Nutzung digitaler Technologien zu unterstützen. Ziel der Firma ist es, den digitalen Alltag verständlich und praktisch zu gestalten. In Gruppenschulungen oder Einzelberatungen werden sowohl Apple- als auch Android-Geräte berücksichtigt.

Exklusives Angebot für die Bewohnenden des ElfenauPark

Themen 1. Halbjahr:

06. Februar 2025:
WhatsApp – Tipps und Tricks

03. April 2025:
KI – Grundlagen der künstlichen Intelligenz kennen und nutzen lernen

05. Juni 2025:
Sicher im Internet unterwegs sein

Die Kurse finden jeweils von 14.30–15.30 Uhr statt.

Aufblühen

Die Stehauffrau

Sie war 18, als sie mit ihrem Mann aus Nordmazedonien in die Schweiz kam. Das war vor 32 Jahren. In dieser Zeit ist Monika Velkova einfach nur ihren Weg gegangen und hat im wahrsten Sinn des Wortes eine Tellerwäscherkarriere hingelegt. Ihr steter Begleiter: Die Institution und die Menschen im ElfenauPark.

Im Juni 1992 beendete sie das Gymnasium. Im Sommer heiratete sie ihren Mann Gjorgi. Und im September zogen sie gemeinsam nach Bern. Monika Velkova musste komplett von vorne anfangen. «Ich wuchs auf einem Bauernhof an der Grenze zu Griechenland und Bulgarien auf. Und fand mich plötzlich in einer engen 3 ½-Zimmer-Wohnung, verstand kein Wort Deutsch und hatte keine Arbeit», erinnert sie sich an ihre herausfordernden Anfänge.

Doch Monika lernte schnell. Sie brachte sich die Sprache bei, indem sie alle neuen Wörter auf einen Block schrieb. Schon drei Monate später bewarb sie sich im ElfenauPark. «Beim ersten Vorstellungsgespräch verstand ich kein Wort; ich wusste nur, dass ich am 15. Februar 1993 in der Küche als Tellerwäscherin anfangen konnte.»



Rasch fand sich Monika Velkova in ihrem neuen Umfeld zurecht. «Ich wurde sehr gut aufgenommen und integriert. Rassismus oder Diskriminierung habe ich in meinem ganzen Leben nie erlebt. Ich war lernwillig und neugierig – das hat mir sehr geholfen.» Und trotzdem musste sie auch ab und zu auf dem Nachhauseweg weinen. Die Heimat fernab. Und der Traum vom Studium ebenfalls. «Ich wollte ursprünglich Lehrerin werden...»

Doch aufgeben oder klein begeben ist nichts für Monika. Im Gegenteil: «Eines Tages wurde ich gefragt, ob ich im Service arbeiten wolle. Das war ein Geschenk für mich – ich sagte sofort zu.» Der Wechsel gelang; sie fühlte

sich als Bindeglied zwischen der Küche und den Gästen äusserst wohl in ihrer Rolle.

Doch Monika's Weg war noch lange nicht zu Ende. Rasch merkte sie, dass sie besonders zu den Bewohnenden des ElfenauPark einen guten Draht hat. «Mein Temperament, meine Neugier und meine positive Energie haben mich mein Leben lang begleitet und weitergebracht.» Und so wurde sie angefragt, ob sie in der Pflege einsteigen wolle. «Mir gefiel das Umfeld, die Menschen und ich wollte ein Vorbild sein für meine Kinder. Ihnen beweisen, dass man sich etwas erschaffen kann, wenn man daran glaubt.» Und so arbeitete sie während Jahren in der Nachtwache. «Die Stelle war ein Glück; ich konnte mein Pensum reduzieren und gleichzeitig meine vier Töchter aufziehen.»

Vor sieben Jahren schliesslich erfüllte sich Monika Velkova ihren nächsten Traum. «Ich wollte eine richtige Fachausbildung absolvieren und entschied mich für eine Lehre als Fachkraft Gesundheit.» Und so erinnert sie sich bis heute gerne an den berührendsten Moment ihres Berufslebens. «Die damalige Pflegedienstleiterin und heutige Leiterin des ElfenauPark, Barbara Zuber, rief mich persönlich an, um mir mitzuteilen, dass ich die Prüfung bestanden hatte. Ich habe gleichzeitig geweint und gejubelt. Und mir ist ein riesiger Stein vom Herzen gefallen.»

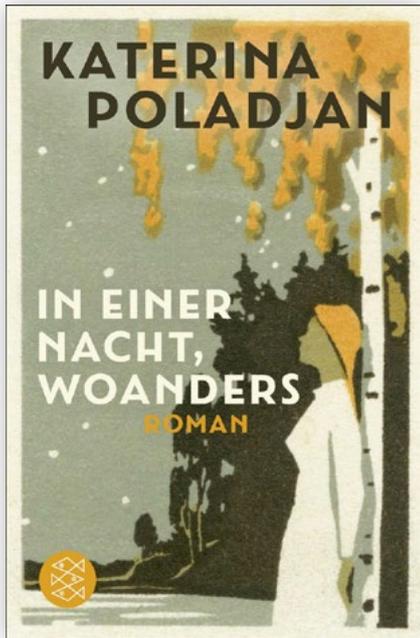
Sowieso, der ElfenauPark: Ihr Arbeitgeber ist zu einer Art Zuhause geworden. Ein ganz spezieller Ort, wo sie sich stets und überall wohlfühlte und wo sie immer wieder aus-

sergewöhnlichen Menschen begegnete. «Ich hatte so viele schöne Kontakte mit verschiedensten Menschen, die immer gut zu mir waren. Was will man mehr.. ?» Zum Beispiel den nächsten Schritt in Angriff nehmen. Doch Monika winkt ab: «Klar könnte ich mir vorstellen, noch die höhere Fachschule zu absolvieren. Aber andererseits bin ich auch einfach zufrieden, wie es ist. Ich kenne meine Grenzen und möchte einfach nur gesund bleiben.»



Stöbern

Neuerscheinungen aus der ElfenauPark Bibliothek.



In einer Nacht woanders Katerina Poladjan P.13

Mascha ist Mitte dreissig, Lehrerin und in einer unglücklichen Beziehung zu Mira. Ein Anruf aus Bykovo, dem Ort ihrer Kindheit, reisst sie aus ihrem Alltag. Sie soll das Haus ihrer verstorbenen Grossmutter ausräumen und verkaufen. Dort lebt immer noch der geheimnisvolle Pjotr. Die Begegnung bringt ein Karussell der Erinnerung

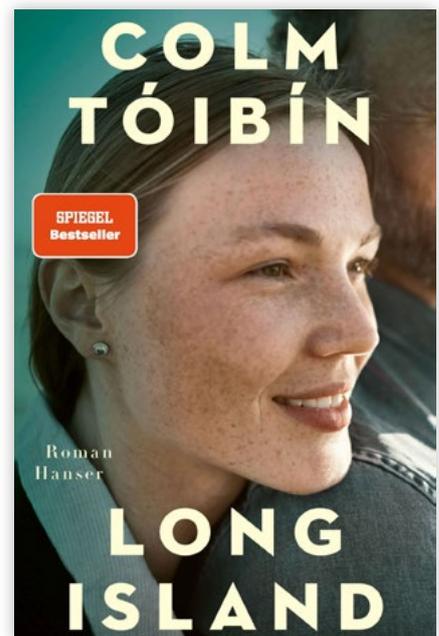
in Gang: Welche Geheimnisse verbarg die Grossmutter, die eine Raumfahrtingenieurin in sowjetischen Diensten war? Wovon war die Mutter getrieben, die mit der Wirklichkeit nie zurechtkam, ein wildes Kind war und mit siebzehn Jahren schwanger wurde? Welche Rolle spielte Pjotr, den die Mutter aus Eifersucht auf die Grossmutter verführte? «In einer Nacht, woanders», der Debütroman von Katerina Poladjan, ist ein dichtes Gewebe von Realität, Traumsequenzen, Splintern der Vergangenheit - ein surreales Eintauchen in die Untiefen einer Kindheit.

Long Island Colm Tóibín T.9

Die neue grosse Liebesgeschichte von Colm Tóibín, dem Autor des Welterfolges «Brooklyn». Ein Mann und eine Frau treffen sich nach fast zwanzig Jahren wieder – und stehen noch einmal vor der Entscheidung ihres Lebens. Eilis lebt in Long Island mit ihren Kindern und Tony, für den sie ihre Jugendlie-

be Jim in Irland zurückliess. Als sie erfährt, dass Tony sein uneheliches Kind in der gemeinsamen Familie aufziehen will, bricht sie in ihre Heimat auf. Dort holen sie ihre alten Gefühle ein. Mit atemberaubender Intensität und psychologischer Klarheit erzählt Tóibín von dem Versteckspiel, das sich zwischen den ehemaligen Liebenden entspinnt. Der neue Roman ist ein Meisterwerk der Erkundung widersprüchlichster Gefühle: mitreissend, aufwühlend, unwiderstehlich.

©2024 Hanser Berlin in der Carl Hanser Verlag GmbH & Co. KG, München





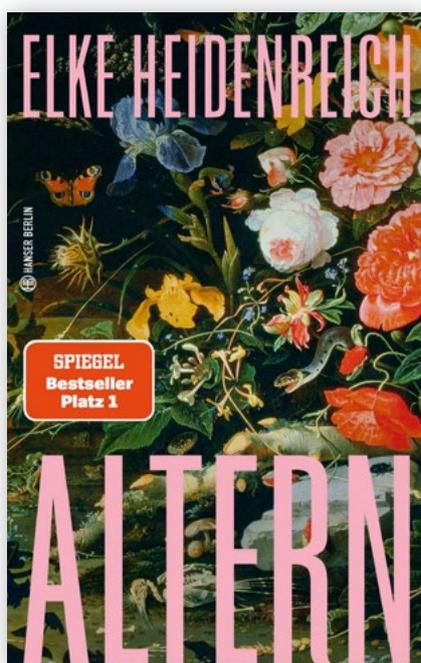
Hast du uns endlich gefunden
Edgar Selge
S.12

Ein Zwölfjähriger erzählt seine Geschichte zwischen Gefängnismauer und klassischer Musik. Exemplarisch und radikal persönlich. Dieser Junge, den der Autor als fernen Bruder seiner selbst betrachtet, erzählt uns sein Leben und entdeckt dabei den eigenen Blick auf die Welt. Wenn sich der dreiund-siebzigjährige Edgar Selge gelegentlich selbst einschaltet, wird klar: Die Schatten der Kriegsgeneration reichen bis in die Gegenwart hinein.

© Rowohlt

Altern
Elke Heidenreich
Ph.11

Reihe Leben: Elke Heidenreich schreibt ganz persönlich über ein Thema, das uns alle betrifft. Ein ehrliches Buch über das Altern, das Mut macht. Alle wollen alt werden, niemand will alt sein. Der Widerspruch ist absurd, das Leiden daran real. Wie lernen wir, so gut wie möglich damit zurechtzukommen? Geht das, alt werden und ein erfülltes Leben führen? Elke Heidenreich hat sich mit dem Altwerden beschäftigt. Herausgekommen ist dabei ein Buch, wie nur sie es schreiben kann.



Persönlich, ehrlich, doch nie gnadenlos, mit einem Wort: lebensklug. Sie denkt über ihr eigenes Leben nach, und das heisst vor allem, über ihre Beziehungen zu anderen Menschen. Im Alter trägt man die Konsequenzen für alles, was man getan hat. Aber mit ihm kommt auch Gelassenheit, und man begreift: «Das meiste ist vollkommen unwichtig. Man sollte einfach atmen und dankbar sein.»

© 2024 Hanser Berlin in der Carl Hanser Verlag GmbH & Co. KG, München

Die Entourage von Elisabeth de Meuron-von Tscharn
Karoline Arn
Bi.18a

Das dritte Licht
Claire Keegan
K.21

Tessiner Verderben
Sandra Hughes
Kr.79c

Impressum

Magazin des ElfenauPark
Stiftung ElfenauPark
ISSN 2813-8384

Elfenauweg 50
CH-3006 Bern
Telefon: 031 356 36 36
mail@elfenauPark.ch
Website: elfenauPark.ch

Erscheint alle 4 Monate
Verantwortung: Barbara Zuber
Konzept, Gestaltung und Text:
Amber Kommunikation AG
Korrektur: Colette Bütikofer
Fotos: Alain Bucher, zVg
Druck: Vögeli AG, Langnau
Auflage: 1500 Exemplare
Ausgabe Nr. 6
Nächste Ausgabe Nr. 7: Mai 2025



Höchster Standard für Ökoeffektivität.
Cradle to Cradle Certified®-Druckprodukte
hergestellt durch die Vögeli AG.

