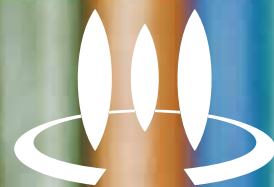


magazin

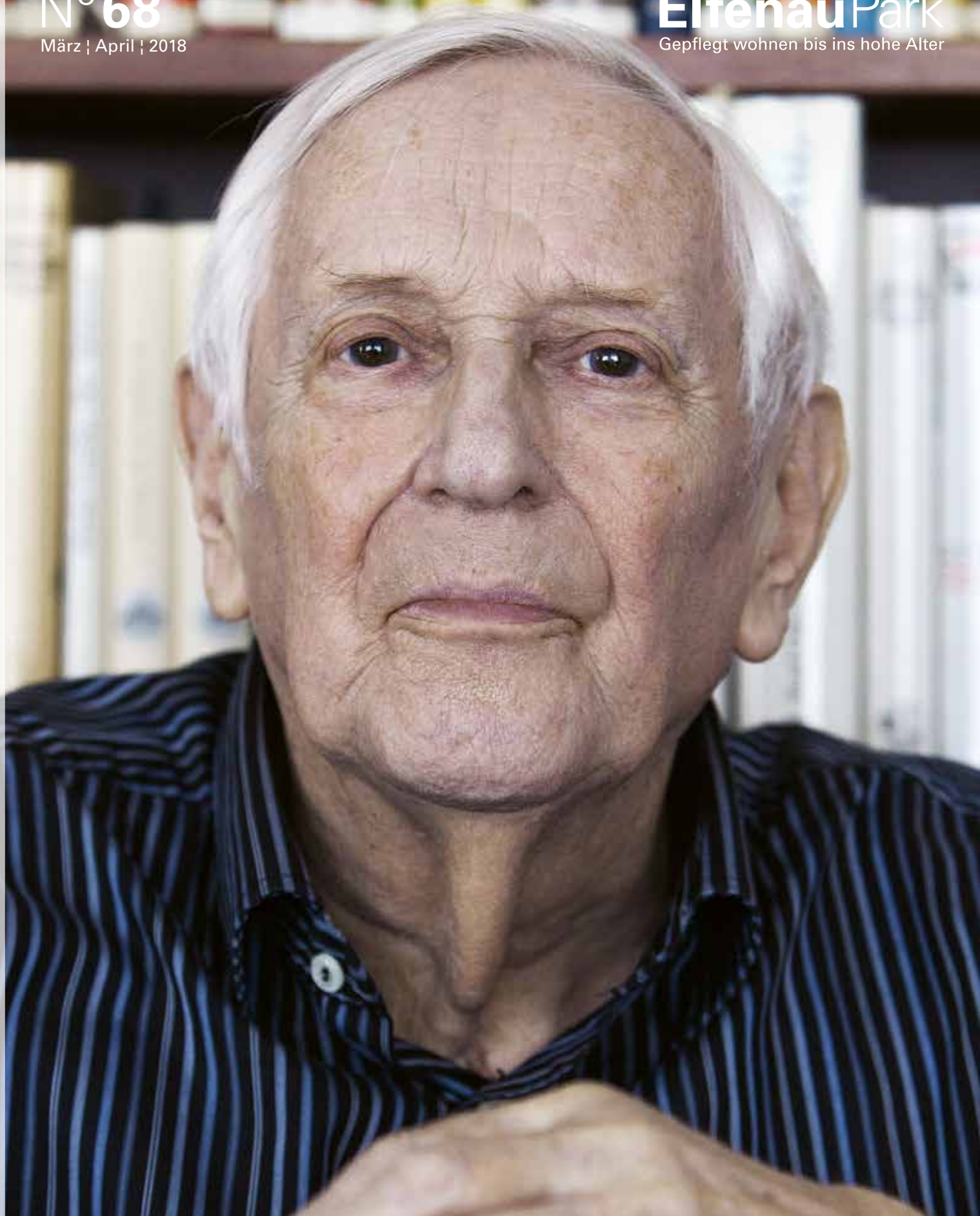
N° 68

März | April | 2018



Elfenau Park

Gepflegt wohnen bis ins hohe Alter



*Vor 50 Jahren, so lang ist's her, bin ich
des Nachts aufgewacht vor dröhnendem Lärm,
den Panzerketten auf Asphalt erzeugen.
Der Frühling war vorbei. Schon bald jedoch
sollte uns die Flucht gelingen. Der Frankfurter
Flughafen war hell erleuchtet. In einem der
ersten Schaufenster, das ich zu Gesicht
bekam, stand er in Rot, mein Traum aus
Rüsselsheim. Der Traum von Freiheit.
«Nur Fliegen ist schöner.»*

Stanislav Kutac † Magazinmacher



1968 oder als die Kennedy den Onassis heiratete ... Liebe Leserinnen – liebe Leser

Bei einer Vorbesprechung zu dieser Ausgabe bemerkte unser Magazinmacher trocken: «Urs, wir machen schon Heft Nr. 68. Schreib doch im Editorial einfach etwas über die 68er.» Wahrscheinlich schaute ich ihn etwas verdutzt an. «Einfach!» Der hat ja keinen Schimmer! 1968 war weder mein Ich auf der Welt, noch die Menschheit auf dem Mond.

Und Sie? Können Sie sich noch an 1968 erinnern? Was ist Ihnen von diesem Jahr hängen geblieben? Waren die Zeiten wirklich so wild, wie behauptet? Ich vermute, Sie hatten schon damals eher Chopin als Jimi Hendrix auf dem Plattenteller. Und in Ihrer Garage stand eher ein VW oder ein BMW als ein wilder Achtzylinder Ami namens «Corvette?» Oder waren Sie vielleicht selbst ein Hippie oder Revoluzzer? Es gäbe gute Gründe dafür. In Vietnam wütete ein endlos schrecklicher Stellvertreterkrieg. In der CSSR beendete der Einmarsch der «Roten Arme» kurzer Hand den «Prager Frühling». Stanley Kubricks Film «2001: Odyssee im Weltraum» feierte Weltpremiere und Richard Fosbury gewann mit einer eigenwilligen Hochsprungtechnik die Goldmedaille an der Olympiade in Mexico City. Und noch etwas: 1968 lancierte Opel mit dem legendären Werbespruch «Nur Fliegen ist schöner» das Modell GT. Hatten die eine Ahnung!

In der Schweiz ging es da deutlich gemächlicher zu. Oder etwas nicht? Als damals noch Ungeborener sehe ich zwei Möglichkeiten, mehr zu erfahren: Entweder einen Zeitzeugen fragen oder die bemerkenswerte Ausstellung «1968 Schweiz» im Bernischen Historischen Museum (bis 17.6.2018) besuchen.

Nun aber wünsche ich Ihnen einen baldigen Frühlingsbeginn und viel Vergnügen beim Lesen unserer Nummer 68!

**Urs Hirschi | Redaktor EfenauPark Magazin
Co-Geschäftsleiter**

EfenauPark magazin N°68

Inhalte

1 **Titel**

Herr Johann-Christoph Bürgel
geboren 1931 † seit September 2017
mit seiner Frau bei uns im EfenauPark

3 **Editorial**

Thema

4 Ernährung im Alter

Wohnen im EfenauPark

7 Veranstaltung «Passion-Ostern-Pfingsten»

8 Veranstaltung «Der Versteckspieler»

Gesundheit & Pflege

9 Nachtwache näher gebracht

Essen & Trinken

Hotellerie

11 Essay des guten Geschmacks

12 Der Süden zu Gast im Restaurant EfenauPark

14 Neues aus dem Speisesaal

Kultur & Manuelstiftung

16 Konzertprogramm

20 Concerts supplémentaires

22 Neues aus unserer Bibliothek

Wichtiges & Unwichtiges

24 Gedicht «Auferstehung»

25 Kurznachrichten

26 Olga Docampo stellt sich vor

28 Christopher Jakob stellt sich vor

Infos

30 Kommen & Gehen & Impressum

31 Wichtige Telefonnummern

Rückseite

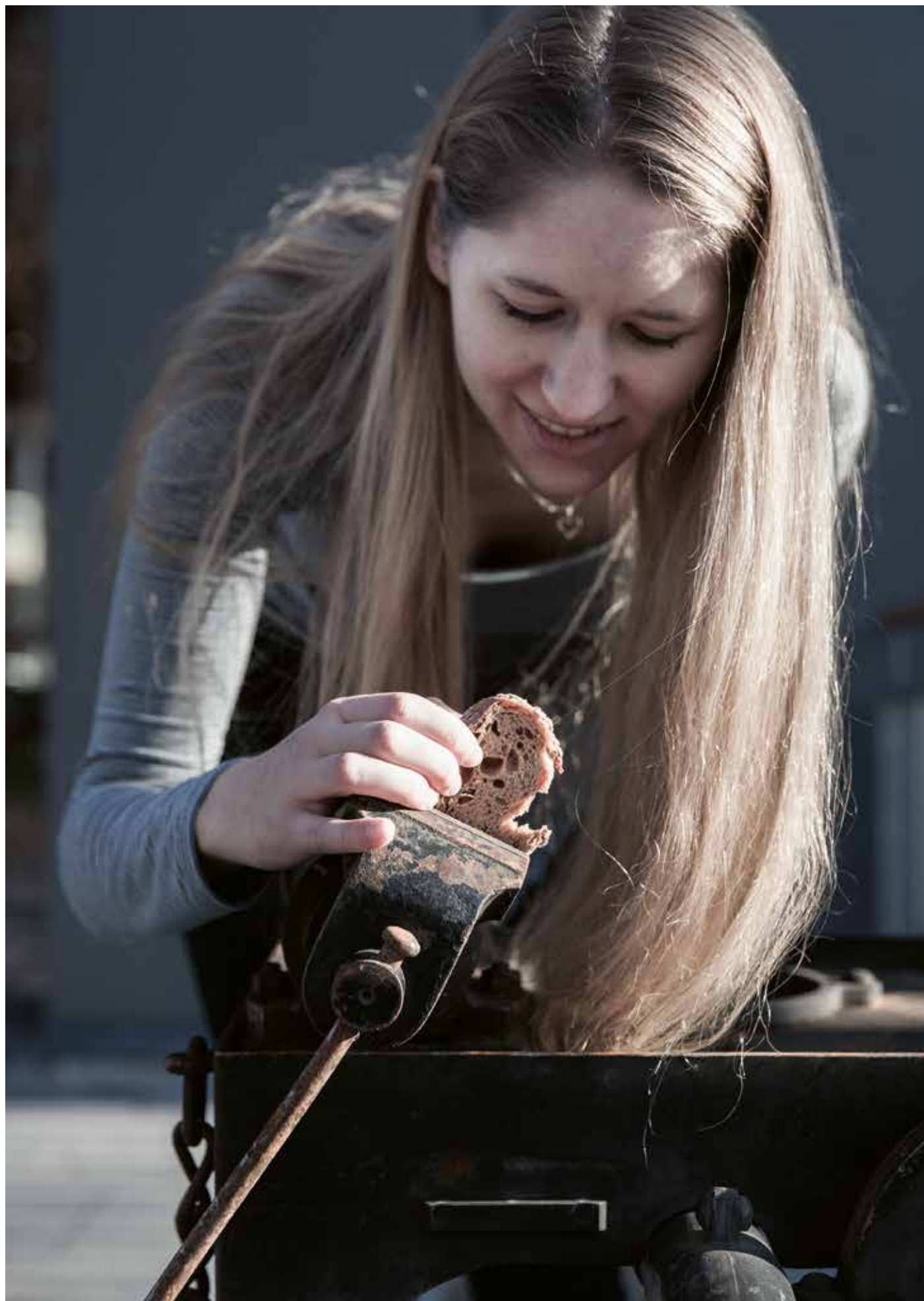
32 Johann-Christoph Bürgel

als Kind mit seinem Vater



elfenaupark.ch

QR CODE



Hello & Goodbye

von Nicole Künzi | Ernährungsberaterin in Ausbildung

Hello, mein Name ist Nicole Künzi. Ich war zwei Monate in einem Praktikum als **Ernährungsberaterin in Ausbildung** bei Ihnen im ElfenauPark. Ich war schon früh von der Ernährung des Menschen beeinflusst und beeindruckt, denn ich war von klein auf mit der Erzeugung von Lebensmitteln vertraut. Gross geworden auf einem Bauernhof im Seeland, entdeckte ich schon als Kind das Wunder des Wachstums und Gedeihens von Kartoffeln, Karotten, Weizen, Mais, Kürbissen und vielem mehr. Oft durfte ich meinen Vater in die «Pommes-Chips-Fabrik», ja, die nannte ich damals so, begleiten. Später begann ich mich auch für andere Nahrung als nur für «Pommes-Chips» zu interessieren. So kamen Pasta, Wassermelonen und Nüsslersalat dazu. Nur folgerichtig schrieb ich mich, als es an der Zeit war, für das Studium zur Ernährungsberaterin ein.

Lassen Sie mich mit einem Zitat von Platon beginnen:

«Wer essen will, ohne sich auf die Kochkunst zu verstehen, wird über die dargereichten Speisen kein sicheres Urteil fällen können.»

Mein Einstieg im ElfenauPark war in der Küche. Dort konnte ich das Arbeitsumfeld «Küche» am eigenen Leib erfahren. Meine Aufgabe war es, zwei Wochen lang das Menü 1 zu beurteilen. Und so bekam ich auch die Möglichkeit, einige von Ihnen bei Beratungen oder Einkaufstouren kennenzulernen. Zudem erarbeitete ich eine Präsentation über die Ernährung im Alter. Im Anschluss finden Sie eine kurze Zusammenfassung davon.

Ernährung im Alter

Wegen den körperlichen Veränderungen im Alter, wie dem Schrumpfen, das mit der natürlichen Abnahme der Knochenmasse begründet werden kann, treten zunehmend Nährstoffe in den Vordergrund, die in der Jugend weniger im Fokus standen als die Proteine, simpel Eiweiss genannt. Der Aufbau und die Funktionsweise der Proteine sind aber keineswegs einfach zu verstehen. Man muss sich das Eiweiss als ein, aus mehreren Aminosäuren zusammengeknäueltes, Gebilde vorstellen, welches verschiedenste Aufgaben im Körper übernimmt. Unter anderem ist es für die Erneuerung der Zellen zuständig. Im Alter nimmt dieser Prozess viel Eiweiss in Anspruch. Dadurch kommen die anderen Aufgaben, wie Wundheilung und Abwehr von Viren, Bakterien und anderen Krankheitserregern, etwas zu kurz. Auch der Erhalt der Muskulatur wird bei einer zu geringen Proteinzufuhr vernachlässigt. Nicht nur die Armmuskulatur wird vom Protein versorgt, sondern auch die Oberschenkel- und Rückenmuskulatur, welche uns aufrecht und sicher gehen lässt. Es versteht sich von selbst, dass bei einer zu geringen Eiweissaufnahme die Sturzgefahr grösser wird. Um genug Proteine zuführen zu können, ist es nicht nötig, hektoliterweise

Milch zu trinken oder ganze Rinder zu verschlingen. Eine ausgewogene Ernährung deckt nämlich den Proteinbedarf ausreichend. Dies zeigt die folgende Faustregel:

Essen Sie mindestens einmal pro Tag 100–120g Fleisch/ Fisch/ Tofu/ Saitan/ Quorn oder 2–3 Eier
Zusätzlich ist ein Milch- und Milchproduktekonsum von 3 Portionen zu empfehlen – 1 Portion entspricht:
30g Hart- oder Halbhartkäse wie Greyezer/ Tilsiter oder 60g Brie/ Camembert/ anderer Weichkäse oder 2dl normal fetter Milch oder 150–200g Joghurt und Frischkäse/ Hüttenkäse

Lesen Sie weiter auf der nächsten Seite.

Ein Mittagessen im Restaurant deckt schon die Fleisch-, bzw. Fleischersatzportion ab. In diesem Falle haben Sie nur noch die drei Milch- und Milchprodukteportionen über den Tag zu verteilen. Ob Sie zum Frühstück ein Glas Milch, zum Zvieri ein Stück Käse mit Brot und zum Abendessen 1 Joghurt oder lieber 2 Stück Käse zum Frühstück und 1 Joghurt zum Abendessen wählen, ist Ihnen überlassen.

Neben den Proteinen tragen noch weitere Komponenten zu einer ausgewogenen Ernährung bei. Zum Beispiel das Einnehmen von genügend Flüssigkeit. Obwohl Sie vielleicht selber bemerkt haben, dass Ihr Durstgefühl verglichen mit früher etwas abgenommen hat, liegt der Flüssigkeitsbedarf immer noch bei 1.5–2 Litern. Auch Kohlenhydrate in Form von Teigwaren, Reis, Ebly, Couscous usw. gehören zu einer vollständigen Mahlzeit. Die Kohlenhydrate liefern uns die nötige Energie für den Tag. Nicht nur der hübschen Optik wegen, fehlt noch ein nicht unwesentlicher Bestandteil auf dem Teller, und zwar eine reichliche Gemüse- oder Früchteportion, welche uns wichtige Vitamine und Mineralstoffe liefert. Somit wäre die Ausgewogenheit mit diesen vier Komponenten gewährleistet.

Da der Winter noch nicht (ganz) zu Ende ist, besteht die Gefahr, sich eine Grippe einzufangen. Jeder kennt das Gefühl. Man fühlt sich elend, müde und mag eigentlich gar nichts essen. Sind ein paar Tage vergangen, getraut man sich wieder an normale Kost, obwohl die Appetitlosigkeit noch nicht vollständig vergangen ist. Anstatt zu den Vitaminen, also Gemüse und Früchten, zu greifen, ist die Proteinzufuhr in dieser Phase besonders hervorzuheben. Denken Sie daran, vorerst zu Fleisch, Käse oder Tofu zu greifen, jedoch noch nicht zu Gemüse oder Früchten. Zuerst sollten Sie dem Körper noch etwas Energie zuführen. Zum Beispiel in Form von Zwieback oder Teigwaren, Reis usw. Also, wenn Sie mal krank sein sollten, essen Sie doch zuerst Proteine, dazu Kohlenhydrate und erst am Schluss die Vitamine.

Allerdings hoffe ich doch sehr, Ihnen die letzten Ratschläge vergeblich gegeben zu haben – dass Sie den Winter gesund überstehen! Nun aber bleibt mir nichts Anderes übrig, als auf Wiedersehen zu sagen, obwohl ich einigen von Ihnen noch gar nicht richtig «Hello» sagen konnte. Deshalb sage ich es mit dem Titel einer meiner Lieblingsbands, Sie werden es nicht glauben, den Beatles, «Hello Goodbye»:

Leider ist die Zeit meines Praktikums schon vorüber, die interessanten und schönen Eindrücke werden mir aber stets in bester Erinnerung bleiben. Ich wünsche Ihnen alles Gute! Vor allem aber einen guten Appetit!

*You say yes, I say no
You say stop and I say go go go, oh no
You say goodbye and I say hello
Hello hello
I don't know why you say goodbye
I say hello ... Hello hello*

Passion–Ostern–Pfingsten

von Elisabeth Schmid | Studierende Aktivierung HF | Unterhaltung im ElfenauPark

«Passion-Ostern-Pfingsten» Mi. 28.3.18 um 15–16.30 Uhr
Die Veranstaltung mit anschliessendem Apéro findet im Konzertsaal des ElfenauPark statt.
*Film–Bildmeditation mit Bildern des Malers Lorenz Spring
gelesenen Texten von Pfarrerin Verena Schär und
Musik der Organistin Caroline Marti*

Lorenz Spring, 1964 in Uster geboren, lebt und arbeitet in der Nähe von Bern. Nach einer Lehre zum Steinbildhauer besuchte er die Schule für Gestaltung in Bern, die ihm neue künstlerische Perspektiven eröffnete. Ein mehrmonatiger Studienaufenthalt in Paris schliesslich vertiefte seine Suche nach eigenem Ausdruck. Die Visionen von Lorenz Spring entlarven den menschlichen Alltag. Mit Humor, der nicht selten todernst ist, durchleuchtet der Künstler in seinen Werken die unverbindliche Gegenwart und versucht eine Sprache für das Unaussprechliche zu finden, das zwischen den Menschen steht. Seine eindrücklichen Arbeiten thematisieren Gewalt und soziale Ungerechtigkeit, Angst und Zuversicht, Selbstbetrug und Fremdenhass, Umweltzerstörung und vieles mehr. Die Einheit in der Vielfalt der Materialien ist das Geheimnis von Springs Talent. Gemälde, Zeichnungen und Objekte passen zusammen wie die Steinchen eines Mosaiks und geben den Blick frei auf eine Wirklichkeit, die zugleich verwirrt und fasziniert.



*Sie sind herzlich zu dieser Film-Veranstaltung
in Anwesenheit des Künstlers, Lorenz Spring, eingeladen.*



Wilhelm Busch

Der Versteckspieler

Vorgestellt von Uwe Schönbeck
von Peter Bamert Blaser | Leser ElfenauPark Magazin

Der bekannte und stimmungswaltige Schauspieler und Sänger **Uwe Schönbeck** war am 7. Februar 2018 im ElfenauPark zu Gast. Als langjähriges Ensemble-Mitglied des Berner Stadttheaters spielte er sich in die Herzen des Publikums und an diesem Mittwoch auch in die Herzen der Besucherinnen und Besucher im ElfenauPark. Im vollbesetzten Konzertsaal las Uwe Schönbeck Texte von **Wilhelm Busch** und kommentierte sie in seiner witzigen und treffenden Art. Er zauberte damit den Zuhörenden manch verschmitztes Lächeln aufs Gesicht. Manche konnten Gedichte und Zitate innerlich mitsprechen und Erinnerungen aus frühesten Jugend wurden wieder wach.

Wilhelm Busch (1832–1908), Schöpfer von rabenschwarzen, abgründigen Bildergeschichten, war schon zu Lebzeiten eine Legende. Er selbst jedoch mass seinen Geschichten wenig Bedeutung bei. Für ihn waren sie seine «leichte Betriebsamkeit» und er fühlte sich vom Ruhm seiner skurrilen Gestalten verkannt. Doch seine Gemälde, die für ihn eigentlich das Bedeutsame seines künstlerischen Schaffens waren, hielt er ängstlich vor den Augen der Welt verborgen. Schein und Sein waren ein ewiges Thema seines Lebens. (aus «Der Versteckspieler»).

Mancher gibt sich viele Müh'
Mit dem lieben Federvieh;
Einesteils der Eier wegen,
Welche diese Vögel legen;
Zweitens: Weil man dann und wann
Einen Braten essen kann;
Drittens aber nimmt man auch
Ihre Federn zum Gebrauch
In die Kissen und die Pfühle,
Denn man liegt nicht gerne kühle.
Seht, da ist die Witwe Bolte,
Die das auch nicht gerne wollte.

Die Bubengeschichte, «Max und Moritz» in sieben Streichen, stand auch auf dem Programm und hörte sich an wie ein Krimi, so spannend wurde sie vorgetragen. Den meisten Zuhörenden waren die Streiche ein Begriff. Opfer des ersten und zweiten Streichs sind Witwe Bolte und deren Hühner. Im dritten Streich ist es Schneider Böck, der, wegen dem angesägten Steg neben dem Haus, in den Bach fällt und dem seine Frau danach den Bauch mit dem Bügeleisen wärmen muss. Den vierten Streich spielen «die bösen Kinder» dem Lehrer, Meister Lämpel, dem sie die Pfeife mit Schwarzpulver füllen, bei dessen Explosion dieser schwere Verbrennungen erleidet. Im fünften Streich legen sie Onkel Fritz Maikäfer ins Bett, worauf dieser eine arge, unruhige Nacht erleidet. Der sechste Streich gelingt nicht. Der Bäcker hüllt die Buben in Teig ein und überbäckt sie, aber sie überleben, fressen sich durch den Teigmantel und fliehen. Im siebten Streich finden Max und Moritz ihr Ende. Sie schneiden Löcher in Getreidesäcke und werden dafür schliesslich selber mit dem Korn in der Mühle zerschrotet.

Wir Nachteulen

Schichtarbeit ist Arbeit gegen die «innere Uhr»
von Krista Wespi | Teamleiterin Nachtwache

In der Schweiz arbeiten ca. 20 % der Erwerbstätigen in Schichten, ein Grossteil davon auch in der Nacht. Sie arbeiten in Pflege- und Überwachungsdiensten, aber auch in der Stahl- und Kunststoffindustrie. In letzter Zeit sind nun weitere Bereiche aus dem Dienstleistungssektor hinzugekommen: Logistik-, Transport-, Verkaufs-, aber auch Finanzunternehmen. Die wachsenden Bedürfnisse einer **7-Tage-24-Stunden-Gesellschaft** bringen es mit sich, dass zunehmend auch in der Nacht gearbeitet wird.

Die Schichtarbeit hat Auswirkungen auf das persönliche Umfeld. Die sozial wichtigen Zeiten werden knapp. Häufige Spät- und Nachtschichten schränken die Möglichkeiten gemeinsamer Aktivitäten mit Familie, Freunden und Bekannten ein oder verunmöglichen sie. Schichtarbeit ist Arbeit gegen die «innere Uhr», die uns vorgibt, am Tag wach zu sein und in der Nacht zu ruhen. Der Mensch muss bei Umstellungen (z. B. bei der Zeitumstellung im Frühjahr und im Herbst, bei Fernflügen oder eben bei Schichtarbeit) seinen individuellen Rhythmus mit der jeweiligen äusseren Gegebenheit in Einklang bringen. Das ist belastend und kann sich auch nachteilig auf die Gesundheit auswirken. Häufige Beschwerden bei Schichtarbeit sind Schlafstörungen, Müdigkeit, Appetitlosigkeit, Magenbeschwerden, innere Unruhe und Nervosität.

In der Nacht wach zu bleiben und zu arbeiten ist für die meisten Betroffenen kräfteaubend. Für dieselbe Arbeitsleistung bedarf es nachts einer grösseren Anstrengung als tagsüber. Der Grund dafür ist, dass viele Körperfunktionen eng an die «innere Uhr» gekoppelt sind: Das Körpertemperatur-Maximum ist zwischen 18 und 22 Uhr, das Minimum zwischen 3 und 6 Uhr. Das Herz schlägt tagsüber schneller als nachts. Die Atmung ist tagsüber schneller als nachts. Die Verdauung läuft am Tag leichter ab als nachts. Die Muskulatur ist tagsüber auf Leistung, nachts auf Erholung eingestellt. Insgesamt führen die Körperrhythmen zu einer geringeren Leistungsbereitschaft in der Nacht. Die Leistungskurve

über 24 Stunden verdeutlicht dies: sie fällt nach Mitternacht nur noch ab und erreicht ca. 5 Uhr morgens ihren Tiefpunkt. Müdigkeit und Schlafmangel wirken sich zusätzlich negativ auf die körperliche und geistige Leistungsfähigkeit aus. Fehler, Unfälle und Absenzen kommen häufiger vor.

Ausserdem sind auch die gesundheitlichen Risiken für Herz-/ Kreislauferkrankungen bei Nachtarbeit höher. Es gibt sogar Hinweise dafür, dass ein Zusammenhang zwischen Nachtarbeit und Krebserkrankungen besteht. Wenn ich diese Fakten und Risiken so aneinanderreihe, wie sie in der Infobroschüre «Schichtarbeit» vom Staatssekretariat für Wirtschaft SECO beschrieben sind, sehe ich doch ein recht beunruhigendes Bild. Sollte ich nicht schleunigst meine Arbeit als Nachtwache aufgeben? – Das haben sich vielleicht alle neun Mitarbeitenden aus dem Nachtwacheteam schon mal gefragt.

Die Erkundigungen beim Nachtwacheteam ergaben, dass die Beweggründe, in der Nacht zu arbeiten, sehr vielfältig sind: Der häufigste Einstiegsgrund war in unserem Team das Bestreben, die Betreuung der eigenen Kinder oder Angehörigen und die Berufsarbeit unter einen Hut zu bringen. Als die Kinder dann grösser wurden oder die Betreuungspflichten von Angehörigen wegfielen, hatten manche von uns die Nachtschicht leben und lieben gelernt und wollten nicht mehr wechseln. Drei Pflegendende hatten auf die Nachtwache gewechselt, weil sie dem emsigen Treiben am Tag und der Arbeit im grossen Team entfliehen wollten. Einmal Nachtwache – immer Nachtwache? Nicht ganz, denn in den letzten 10 Jahren gab es auch sieben Pflegendende, die in die Tagarbeit gewechselt haben. Und doch sehen sich einige Mitarbeiter/innen des aktuellen Nachtwacheteams bis zur Pensionierung in der Nachtschicht arbeiten. Offenbar sind der Reiz der ganz bewusst gewählten Arbeitszeit und die Arbeitszufriedenheit doch grösser als die Angst vor deren negativen Folgen.

Um die beschriebenen sozialen und gesundheitlichen Risiken auch auf lange Sicht zu minimieren, müssen sich Schichtarbeitende viel mehr um eine geregelte Lebensführung und um ihre Gesundheit kümmern als Personen, die ausschliesslich am Tag arbeiten. Es geht darum, trotz den speziellen zeitlichen Anforderungen, das innere Gleichgewicht zu finden.

Über die vielen Jahre haben wir alle unsere Gewohnheiten entwickelt, wie wir mit dem Schlafmangel und der Müdigkeit umgehen und sie in Schach halten können. Für mich persönlich ist es sehr wichtig, dass ich vor der Nachtwache tagsüber keinen Kaffee trinke, mich ganz konsequent um 17 Uhr aus dem Alltagsgeschehen zurückziehe, an die Wohnungsklingel ein **«Bitte nicht läuten, ich schlafe»** Post-it klebe, im Schlafzimmer die Fensterläden und Vorhänge schliesse und mich zum **«Vorschlafen»** hinlege, als ob es Nacht wäre. Wenn aber exakt in dem Moment der Nachbar seinen Rasen mähen muss oder die Nachbarskinder auf dem Trampolin zu lautstarker Hochform auflaufen, wird es schwierig mit Einschlafen. Da hilft nur, mich nicht aufzuregen und mir einzureden, dass so daliegen, entspannen und auf den Schlaf warten auch sehr erholsam ist. Hilfreich sind aber auch meine Ohrstöpsel, die die Tagesgeräusche um mich herum dämpfen. Ich kann ja nicht erwarten, dass die Welt still steht, nur weil ich schlafen möchte. Glücklicherweise gelingt es meiner Familie immer wieder, rücksichtsvoll auf unnötigen Lärm zu verzichten.

Mit diesen zwei bis drei Stunden Vorschlaf fühle ich mich dann fit für eine Nachtwache, für eine wache Nacht. Um wach und leistungsfähig zu bleiben, hat jede/r eine andere Strategie. Ob Kaffee, Cola, Tee, Kokosmilch oder Wasser, trinken tun wir alle. Auch eine Kleinigkeit zu essen ist wichtig, denn wir laufen wegen unserer dezentralen Pflege doch mehrere Kilometer und bewältigen viele Treppenstufen. Ich persönlich bevorzuge Salat mit einer Eiweissbeilage, damit mir die Verdauung nicht zu viel Energie raubt. Während körperaktiven Arbeiten fühle ich die Müdigkeit kaum. Bei längerer Dokumentationsarbeit werden dann aber die Augenlider schwer und die Konzentration sinkt. Dann hilft nur aufstehen, bewegen, an die frische Luft gehen und etwas trinken. Mit solchen oder ähnlichen Tricks können wir die Müdigkeit in Schach halten und bis zum Morgen aktiv sein.

Nach einer 9-Stunden-Nachtschicht und dem allmorgendlichen erhöhten Arbeitsaufkommen kurz vor 7 Uhr, wenn schon viele Bewohnende wach sind und ihre Bedürfnisse anmelden, ist es nicht ganz einfach, runterzufahren und zur Ruhe zu kommen. Sobald meine Familie zur Schule und Arbeit aufgebrochen ist, lege ich mich möglichst bald hin. Ich meide auch Sonnenlicht, denn es signalisiert dem Körper Tag und verzögert das Einschlafen. Ich spüre schon, dass der Schlaf nicht dieselbe Qualität hat wie derjenige in der Nacht. Wenn ich aber vor und nach einer Nachtwache insgesamt sieben Stunden Schlaf erwischte habe, rede ich mir ein, genug geschlafen zu haben und kehre zum normalen tagaktiven Rhythmus zurück – bis zur nächsten Nachtschicht. Beginnt diese aber schon am selben Abend, ist noch mehr Schlafdisziplin und Rücksicht oder auch Verzicht vom Umfeld gefordert.

Trotz all dieser Umstände, und den wahrscheinlich nicht gesundheitsfördernden Auswirkungen der Nachtschicht, lieben wir unsern Beruf. Wir fühlen uns wohl im Nachtwachteam, schätzen die gute Zusammenarbeit in Zweierteams und das ruhige Umfeld des ElfenuPark. Wir freuen uns über schöne Begegnungen, vertrauensvolle Gespräche und sind bestrebt, schlaflosen BewohnerInnen etwas Gutes zu tun. So drehen wir auch weiterhin möglichst lautlos unsere Runden, ob wachend oder pflegend, und hoffen, die ungesunden Auswirkungen der Nachtarbeit durch möglichst ausgeglichenen Lebensstil und gute Schlafdisziplin zu minimieren.

Meeresrauschen

Essay des guten Geschmacks
von Martin Hofer † Leiter Restaurants

Schliessen Sie für einen kurzen Moment die Augen und lassen Sie die restlichen Sinne spielen. Spüren Sie, wie Wasser Ihre Füsse umfließt, Sand Ihre Zehen sanft bedeckt. Das Rauschen des Meeres hat etwas Monotones, Beruhigendes; ein stetiges Hin und Her. Aus der Ferne hören Sie das Kreischen der Möwen, begleitet vom sonoren Bass eines Schiffhorns. Hinter Ihnen emsiges Treiben im Strand-Bistro. Die Gäste unterhalten sich in einem Gemisch aus Französisch, Spanisch oder Italienisch. Geschirr klappert, Gläser klirren, hier und da Gelächter.

In der Luft liegt der Duft von Fischernetzen, die nicht weit entfernt an der mittäglichen Sonne trocknen. Es riecht nach frisch angespültem Seegras und Sie schmecken das Salz des Meeres auf den Lippen. Sie öffnen die Augen, geblendet vom gleissenden Licht, blicken sich um und sehen das malerische Küstenstädtchen zur Linken, davor Sonnenhungrige auf bunten Strandtüchern, sich aus freien Stücken der Mittagssonne opfernd. Im Hintergrund erstrecken sich karge Felswände, die weiter unten ihren Weg in die tosende Brandung finden. Rechterhand liegt der schmucke Fischerhafen mit den kleinen farbigen Fischkuttern, die so aussehen, als würden sie demnächst versinken. Sie sehen die Strandpromenade mit den Strassenverkäufern, Gelaterias und kleinen Geschäften mit sündhaft feinen Spezialitäten. All diese Eindrücke verschmelzen zu dieser einmaligen Kombination, wie wir sie von den Küsten des Mittelmeeres, von Italien über Frankreich bis Spanien, kennen.

Sie drehen sich um und laufen zurück zum Strand-Bistro an Ihren, für diese Region typisch gedeckten, Tisch. Die wirblige Bedienung hat die leeren Teller der vorzüglichen Vorspeise bereits abgeräumt. Der Geschmack des Carpaccio vom Rindsfilet mit Basilikum-Pinienkernmarinade, Rucola und gehobeltem Parmesan schwingt noch immer nach. Ihre Begleitung sinniert gerade mit dem Tischnachbarn über den panierten Sainte-Maure Ziegenfrischkäse und wie der so gut zum provenzalischen Gemüsesalat gepasst habe. Im Glas wartet geduldig der vorzügliche Majas Chardonnay der Domain Matassa aus den Pyrénées Orientales.

Die Bedienung fragt dezent von rechts hinten, ob Sie den Rotwein Giné Giné des Weinguts Buil & Giné aus dem Priorat in Spanien degustieren möchten. Beim Einschenken glitzert die Flüssigkeit im Glas und wirft tanzende Schatten auf das weisse Tischtuch. In der Nase kitzeln die Aromen von sonnengeküssten Rotweinträumen; der erste Schluck entlockt dem Wein seinen typisch trocken-fruchtigen Geschmack. Dieser Begleiter passt perfekt zu Ihrem Lieblings-Hauptgang, dem Ossobuco vom Kalb nach Milanese Art mit Trüffelpolentaschnitten und mediterranem Gemüse.

Sie schauen sich erneut um. Es ist dieser Moment absoluter Glückseligkeit; wo alles stimmt: phantastischer Ort, richtige Begleitung, die Sinne verwöhnt, Gutes im Glas, Leckeres auf dem Teller, Sonne im Gesicht. Savoir-vivre, sozusagen. Und plötzlich geschieht es. Sie reiben sich die Augen und bemerken, dass Sie die letzten fünf Minuten aus dem Fenster gestarrt haben. Ein Tagtraum?! Bei weitem nicht. Die Begleitung, der Wein und das Essen sind geblieben, nur der Ort hat gewechselt. Sie sitzen am grossen Lesetisch im Restaurant ElfenuPark und Ihr Ossobuco wird gerade eingesetzt. Schön, dass Sie bei uns ins Träumen kommen. «Warum in die Ferne schweifen, das Gute liegt so nah.»

Bon appétit
Buon appetito
Buen appetito

Meeresfrüchte

Mediterranes Essen und köstliche Weine aus dem Süden Europas
von Patrick Ammann † Sous Chef und Pierre Borloz † Praktikant Hotelfachschule Thun

Noch ist es Winter, draussen ist es kalt und der Frühling ist noch nicht in greifbare Nähe gerückt. Um Ihnen das Warten auf die wärmeren und sonnigen Tage etwas zu verkürzen, möchten wir Sie mit landestypischen Speisen aus Spanien, Frankreich und Italien kulinarisch verwöhnen und Ihnen dazu die passenden Weine kredenzen. Steigen Sie ein, lehnen Sie sich zurück und begeben Sie sich auf eine spannende Reise entlang den Küsten bekannter Urlaubsziele.

Im Zeitraum vom **26. Februar bis zum 8. April** hält, liebe Gäste, im Restaurant ElfenauPark die mediterrane Küche Einzug. Küchenchef, Pascal Grütter, und sein Team haben die Gerichte für Sie sorgfältig zusammengestellt. Auf unserer Mittelmeerspeisekarte finden Sie Speisen wie die original sardische Tomatensuppe mit ihrer typischen Fenchelnote oder «Jamón Serrano», einen köstlichen Rohschinken, welcher ausschliesslich vom Hinterschinken spanischer Hausschweine stammt und durch seinen unverwechselbar würzigen Geschmack besticht oder «Spanischen Reis», der durch das edelste aller Gewürze, der aus den Narben der Krokus-Blüte gewonnene Safran, verfeinert worden ist oder einen fast fangfrischen Wolfsbarsch aus dem Mittelmeer.

In Frankreich angekommen, gönnen Sie sich ein kühles Glas «Champagner», den König der Schaumweine, welcher nur aus den weissen Trauben des Weinanbaugebietes Champagne gewonnen wird. Dieses liegt zwar im Norden Frankreichs, doch die «Grande Nation» geniesst diesen edlen Schaumwein in allen Regionen, so auch an den südlichen Küsten. Doch ein Champagner eignet sich nicht nur zum Trinken. Wir von der Küchenbrigade wissen, wie man aus dem edlen Getränk eine ebenso köstliche, sämige «Champagnersuppe» zubereitet. Wir empfehlen, diese unbedingt zu degustieren.



Was wäre ein Urlaub am Meer ohne Meeresfrüchte und Muscheln? Zum Beispiel «Moules marinières». Dabei handelt es sich um Miesmuscheln, die kurz in einem Sud aus Weisswein, Knoblauch, Schalotten und Gewürzen gedämpft und mit frischen Kräutern verfeinert werden.

Die gerade erwähnten Miesmuscheln finden Sie zwar nicht auf unserer Speisekarte. Sie können diese jedoch, wie zahlreiche andere Spezialitäten aus Spanien, Frankreich und Italien, am **16. März 2018**, im Rahmen unseres **Mediterranen Abends**, im Restaurant ElfenauPark bestellen. Von der italienischen «Minestrone», zu den französischen Muscheln, begleitet von «Spanischem Reis» dazu einer original «Chorizo», abgerundet mit kleinen Dessertspezialitäten, bis hin zu einem cremigen Kaffee aus der Kolbenmaschine. Mit dieser kulinarischen Rundreise möchten wir Sie verführen.

Zögern Sie nicht lange und streichen Sie sich den **16. März 2018** in Ihrem Kalender an. Freuen Sie sich auf einen schönen Abend mit köstlichen Speisen und erlesenen Tropfen. Wir, die Küchenbrigade und das Serviceteam des ElfenauPark, sind ganz erpicht darauf, Sie begrüssen und verwöhnen zu dürfen.



Glasperlenspiel

Die Veränderungen rund um den Speisesaal
von *Christophe Daros* † *Chef de Service*

Auch 2018 gibt es rund um den Speisesaal wieder Neuigkeiten. **Als Erstes** werden wir unser Tabletop auffrischen und eine neue Gläserlinie für Sie aussuchen. Diese soll schlicht, elegant und praktisch sein. Das aktuelle Glas der Firma Arcoroc ist in die Jahre gekommen und wird in der bisherigen Ausführung auch nicht mehr hergestellt. Es gilt, aus einer sehr grossen Vielfalt an Gläsern verschiedener Zusammensetzungen, Eigenschaften und Formen, die passenden auszuwählen. Wegen der vielen Anwendungen und Ansprüche werden zur Herstellung von Gläsern einige unterschiedliche Techniken eingesetzt. Viele dieser Techniken sind sehr alt und werden im Grundprinzip auch heute noch unverändert industriell gefertigt.

Wie viel Glas braucht der Wein?

Ganze 130g beträgt der Gewichtsunterschied zwischen dem leichtesten und dem schwersten Weinglas, die von einer kleinen Gruppe von Weinexperten getestet wurden. Mundgeblasene Gläser mit einem durchschnittlichen Gewicht von 87g und maschinell gefertigte mit 141g. Nebeneinander postiert, lassen sich auf den ersten Blick kaum Unterschiede in Grösse und Form feststellen. Wohl aber bei der Haptik (dem Tastsinn). Das Mundgeblasene fühlt sich seidiger, weicher und somit edler an. Interessant sind auch die markanten Unterschiede bei der sensorischen Wahrnehmung. Im maschinell gefertigten Glas wirken Weiss- und Rotweine jünger, frischer und direkter, aber auch rustikaler. Im mundgeblasenen Pendant hingegen präsentieren sich die Weine fruchtiger, eleganter und ausgewogener.

Wein braucht Raum und Zeit

Die Hersteller bieten kaum Weingläser unter 30 cl Fassungsvermögen an. Rotweingläser mit 40–90 cl. Inhalt sind die Norm. Kleinere Gläser eignen sich für neutrale und aromatische Weissweine. Schmale Kelche betonen die Säure. Im Barrique gereifte Weissweine verlangen voluminöse Gläser. Das Bordeaux-Glas hielt im Profipanel die Röstnoten dezent zurück und brachte die Frucht intensiv in den Vordergrund. Voluminöse Gläser sind auch ein Muss für kräftige, alkoholreiche Gewächse, egal ob weiss oder rot. In schlanken Kelchen steigt der Alkohol in die Nase und überdeckt die Frucht.

Häufig ist die Pflege der Gläser ein Schwachpunkt

Ebenso wichtig wie die Wahl der Gläser ist deren Pflege. Dabei gilt es, auf mehrere Punkte zu achten. Gläser sollten sich beim Waschen nicht berühren. Zudem lohnt sich eine separate Gläserspülmaschine. Obwohl heute alle Weingläser spülmaschinenfest sind, vertragen diese nicht die gleichen Temperaturen wie Porzellan und Besteck. 60 Grad Celsius sind das Maximum. Und die Glasreinigung braucht weniger Chemie. Zu hohe Wassertemperaturen und zu viel Spülmittel können Fremdgeruch bilden und einen milchigen Korrosionsbelag am Glas verursachen, der nicht mehr zu entfernen ist. Spezielle Filter entmineralisieren das Spülwasser und Tropfen hinterlassen dann keine Spuren. Werden die Gläser ausgerieben, gilt es, die Tücher regelmässig auszuwechseln. Fehltonen gelangen nur durch unsachgemässe Behandlung ins Glas. Denn Glas ist absolut geruchsneutral. Ideal für einen ungetrübten Weingenuss.

Als Zweites werden die Menagen ergänzt. Die Bezeichnung «Menage» kommt ursprünglich vom französischen Wort «Ménage», was so viel bedeutet wie Haushalt. In der Gastronomie steht es für ein Tischgestell für Salz, Pfeffer und Sonstiges. Wir werden z. B. die bisherigen Salz- und Pfefferstreuer gegen Mühlen austauschen.

Auf diverse Anfragen hin hat unser Küchenchef, Pascal Grütter, neu in Zusammenarbeit mit dem Brunnadernlädli, folgendes Angebot lanciert: Zum Dessert einen Käseteller mit einer kleinen Auswahl an erlesenen Käsesorten «*d'ici et d'ailleurs*». Diese werden stetig ein wenig variiert. Lassen Sie sich überraschen.

Konzertprogramm

von Fredy Zaugg | Leiter Manuelstiftung | fredy.zaugg@elfenaupark.ch



19.+20. Konzert

Sa 10.03./ So 11.03./ 17 Uhr

Giuseppe Martucci: Fantasia op. 51

Gian Francesco Malipiero: Preludi autunnali

Riccardo Pick-Mangiagalli: Deux Lunaires op. 33

Alfredo Casella: Toccata op. 6

«Concerto Italiano»

Leonardo Angelini Klavier

Der römische Pianist mit Spezialgebiet Chopin hat für diese Saison ein durch und durch italienisches Programm zusammengestellt. Kompositionen im Übergang zum 20. Jahrhundert mit der Liebe zu schönen Melodien und virtuoser Klangmalerei im Geiste Chopins. Dank Auftritten an den Festivals in Verbier und Avenches, ist der sympathische Leonardo Angelini seit 2007 vermehrt in der Schweiz zu hören.

21.+22. Konzert

Sa 17.03./ So 18.03./ 17 Uhr

Joseph Haydn: Klaviertrio G-Dur Hob. XV:25

Wolfgang Amadeus Mozart:

Adagio für Violine und Klavier E-Dur KV 261

W.A. Mozart: Trio G-Dur KV 564

Piotr Plawner Violine Foto

Isabella Klim Violoncello

Pawel Mazurkiewicz Klavier

Ganz in polnischer Hand werden die beiden Konzerte mit Wiener Klassik vom 17. und 18. März sein. Die Musiker um den phänomenalen Piotr Plawner sind beide ausgewiesene Könnner. Erstmals wird dabei Pawel Mazurkiewicz den Klavierpart in dieser Besetzung übernehmen. Bis heute hat dieser auf drei Kontinenten (Europa, Amerika, Asien) gespielt und an zahlreichen internationalen Musikfestivals teilgenommen, darunter in Bern, Davos, Luzern, Los Angeles, Berlin und Warschau. In der Schweiz ist er unter anderem im KKL, in der Tonhalle Zürich, im Kulturcasino Bern und im Zentrum Paul Klee aufgetreten.

Zusammen mit dem Geiger Bartek Nizioł hat er zwei Kammermusik-CDs für DUX eingespielt, wovon beide jeweils mit dem Musikpreis «Fryderyk» (2005 und 2013) ausgezeichnet wurden. Seit einiger Zeit spielt er im selbst gegründeten PM Jazz Trio unter dem Motto «Classic Meets Jazz».

23.+24. Konzert

Sa 24.03./ So 25.03./ 17 Uhr

Robert Schumann: Adagio und Allegro op. 70

Franz Schubert: Arpeggione Sonate in a-Moll, D821

Evard Grieg: Sonate für Violoncello und

Klavier in a-Moll op. 36

Cécile Gruebler Violoncello Foto

Tamara Chitadze Klavier

Die Cellistin Cécile Gruebler ist eine wunderbar begabte Musikerin mit grosser Tiefe, hoher Musikalität, einer eindrücklichen Technik und Sicherheit auf ihrem Instrument. Zusammen mit der Bulgarin Tamara Chitadze bildet sie ein Duo mit grosser Ausdruckstärke und Risikofreude. Beides Musikerinnen, die auf allen grossen Bühnen bestehen können. Cécile Gruebler gehört zu einer Generation von jungen Schweizer SolistInnen, die sich durch einen unangestregten Umgang mit Genres und Stilen auszeichnen und Intensität und Hingabe in jede musikalische Silbe hineinbringen, vom klassischen Solokonzert zur experimentellen Kammermusik bis zum poppigen Soundtrack-Arrangement. Ihre Studien absolvierte sie in Oslo, Zürich, Stuttgart und Bern sowie an der Jazz Academy New York und dem Berklee College in Boston. Weitere wichtige Impulse erhielt sie von namhaften Cellisten wie David Geringas, Frans Helmerson, Ivan Monighetti, Wolfgang Boettcher, Wen-Sinn Yang, Alexander Rudin, Claude Starck, Reinhard Latzko und Troels Svane.

Tamara Chitadze wurde in Tiflis (Georgien) geboren und spielt seit ihrem 8. Lebensjahr Klavier. 1998 schloss sie ihre Studien am renommierten Musikgymnasium Zakaria Paliashvili ab. Nach Erlangung des Master of Performance 2004 in Tiflis studierte sie in der Solistenklasse von Prof. Hans-Jürg Strub an der Zürcher Hochschule der Künste und schloss ihr Studium erfolgreich mit dem Solistendiplom ab. Tamara Chitadze wurde mehrfach mit Preisen und Stipendien ausgezeichnet. Seit Oktober 2010 ist Tamara Chitadze neben reger Konzerttätigkeit an der Hochschule der Künste Bern als Korrepetitorin tätig und auch an zahlreichen internationalen Meisterkursen und Festivals äusserst gefragt.

25.+26. Konzert

Sa 14.04./ So 15.04./ 17 Uhr

Robert Schumann: Ballszenen op. 109

Claude Debussy: Petite Suite L.71

Edvard Grieg: norwegische Tänze op. 35

Antonin Dvořák: slawische Tänze op. 46

Klavierduo Kolarbrand

Marlen Brand Klavier

Elisabeth Kolar Klavier

Ein Programm mit Klavier zu Vier Händen für alle Pianofreunde, bestückt mit den Klassikern dieser Besetzung. Elisabeth Kolar schloss 1997 an der Hochschule für Musik und Theater Zürich bei Eckarth Heiligers ihre Klavierausbildung mit dem Lehrdiplom ab. Danach folgte eine zweijährige Weiterbildung in Klavier, Musikpsychologie und Pädagogik an der Prager Akademie der musischen Künste. An der Hochschule der Künste Bern erlangte sie bei Rada Petkova das Klavier-Konzertreife-diplom. Im Jahre 2004 schloss sie an der Zürcher Hochschule der Künste die Ausbildung zur Kantorin ab, im Juni 2015 erfolgte der Abschluss mit dem Diploma of advanced studies als Orchesterleiterin mit Bestnote, Auszeichnung und spezieller Gratulation der Jury.

Marlen Brand erhielt ihren ersten Klavierunterricht an der Musikschule Saanenland-Obersimmental. Später studierte sie Klavier in Bern/Biel bei Erika Radermacher und Rada Petkova. Sie unterrichtete an verschiedenen Musikschulen. Im Jahr 2007 erwarb sie an der Zürcher Hochschule der Künste das Diplom Musikalische Grundschule und Früherziehung.

27.+28. Konzert

Sa 21.04./ So 22.04./ 17 Uhr

Kurt Weill/ Friedrich Hollaender

Jacques Brel/ Yves Montand

Charles Aznavour/ Edith Piaf

«Chansons und Lyrik»

Dorothee Reize Sprache Gesang

Ken Mallor Klavier

Im neuen Programm von Dorothee Reize und Ken Mallor geht es um das unendlich vielfältige Thema «Liebe» in all seinen Facetten. Dabei schöpfen Dorothee Reize und Ken Mallor aus ihrem grossen Fundus. Chansons und Lyrik aus aller Welt, Texten von Mascha Kaléko, Ulla Hahn, Bert Brecht, Kurt Marti, Erich Fried, Eugen Roth und Peter Turrini und natürlich aus ihren eigenen Erfahrungen.

29.+30. Konzert

Sa 28.04./ So 29.04./ 17 Uhr

Ludwig v. Beethoven: Trio B-Dur op. 11

«Gassenhauer Trio»

Johannes Brahms: Trio a-Moll op. 114

Fredy Zaugg Klarinette

Sanja Uhde Violoncello

Michael Uhde Klavier

«Frühwerk und Spätwerk», die Musiksprache von Beethoven und Brahms. Beide Werke entstanden durch die Begegnung der Komponisten mit Klarinettenisten ihrer Zeit, die einen nachhaltigen tiefen Eindruck hinterliessen. Bei Beethoven war es Joseph Beer, der um Variationen eines in Wien allseits bekannten Themas bat. Brahms wurde von Richard Mühlfeld, Soloklarinettenist der Meininger Hofkapelle und Widmungsträger der vier späten Klarinettenwerke, stark beeindruckt. Brahms hat mit seinem eindrücklichen Trio eine Art musikalisches Vermächtnis hinterlassen, während das Gassenhauer Trio den kommenden leuchtenden Stern am Musikhimmel ankündigt.

Fredy Zaugg: Klarinettenstudien in Bern, Basel, NY und Sofia bei Kurt Weber, Thomas Friedli, Bela Kovacs, Ernesto Molinari, Sid Bekerman, Ilija Iliiev Stevanov. Von Kindheit an Interesse an verschiedenen Musiksparten: Volksmusik, insbesondere Klezmer, Jazz, Improvisation, Klassik, zeitgenössische Musik.

Die Cellistin, Sanja Bozena Uhde, besuchte die Spezialmusikschule für begabte Kinder in Belgrad. Mit Hilfe eines staatlichen Stipendiums setzte sie ihre Studien an der Musikhochschule in Wien bei dem international bekannten Cellisten André Navarra fort. Dort erhielt sie auch ein Stipendium des österreichischen Kultusministeriums. Später studierte sie in Freiburg bei dem renommierten spanischen Cellisten Marcial Cervera.

Der Pianist, Michael Uhde, wurde als Sohn von Musikern geboren; beim Vater Jürgen Uhde, Pianist und Autor mehrerer Standardwerke über Klavierliteratur, erhielt er ab dem 5. Lebensjahr ersten Klavierunterricht. Seine Ausbildung erhielt er an der Musikhochschule Freiburg bei Carl Seemann sowie, als Stipendiat der Studienstiftung, bei Bruno Canino in Mailand.



31.+32. Konzert

Sa 05.05./ So 06.05./ 17 Uhr

Zoltan Kodaly: Sonate für Violoncello und Klavier op. 4

Othmar Schoeck: Cellosonate

Ludwig v. Beethoven: Sonate op. 5, Nr. 2

«Junges Podium» Pelion Duo Foto

Trude Mészár Violoncello

Henrike v. Heimburg Klavier

Als freischaffende Musikerin ist Trude Mészár Mitgründerin und Ensemblemitglied des Kubus Quartetts. Mit der Pianistin Henrike von Heimburg tritt sie im Pelion Duo auf und als Schauspielerin und Musikerin arbeitet sie mit dem Theaterkollektiv «mes:arts» zusammen. Sie war Teilnehmerin der Lucerne Festival Academy in Luzern unter Pierre Boulez. Mitwirkung als Musikerin und Schauspielerin beim Theaterspaziergang «Der Blutfürst». Einspielung für Amnesty International zum Film «Niemandland». Zusammenarbeit mit der Dance Company Frankfurt.

Henrike v. Heimburg, wurde in Lahr im Schwarzwald geboren. Bei «Jugend musiziert» erzielte sie früh Preise. Sie gewann den 2. Bundespreis und den 2. Preis des «Walther-Gieseck» Wettbewerbs. Impulse bekam sie von Marissa Somma (Bari), T. Mokatsian, E. Brunner, G. Rivinius, Fedele Antonicelli und Th. Duis. Henrike v. Heimburg studierte an der Hochschule für Musik Würzburg bei Prof. E. Török, danach an der Hochschule für Musik Saar bei Prof. Thomas Duis. Den Master in Kammermusik hat sie bei Prof. Tatevik Mokatsian mit Bestnote abgeschlossen. Sie erhielt diverse Stipendien (Stadt Offenburg, Akademie Würzburg, Landesgraduiertenstip. des Saarlandes), spielte auf internationalen Festivals (Wien, Italien), Bachhaus Eisenach, Staatstheater Saarbrücken, etc. Es entstanden Aufnahmen (SR, Deutschlandradio Kultur live).

Skulpturenweg

Vernissage Fr. 08.06./ 18 Uhr

Dauer der Ausstellung bis Sa 01.09.2018

täglich geöffnet 10–19 Uhr

Im Rahmen von Art&MusiqueauJardin stellen verschiedene Künstlerinnen und Künstler ihre Werke aus.

Unter dem Namen «Art Musique au Jardin» findet dieses Jahr vom 8. Juni bis 1. September im ElfenauPark Bern ein grösserer, raumeinnehmender Kulturanlass statt. Das Organisationsteam besteht aus:

Fredy Zaugg Leiter Manuelstiftung | Gesamtleitung

Gabriela Wülser Geschäftsleitung ElfenauPark

Stephan Meier Gardenartist Paradiesgärten

Nebst dem Skulpturenweg, an dem sich sechs bildende Künstler beteiligen, wird ein interessantes Rahmenprogramm angeboten. Zu diesem gehören Lesungen u. a. mit Guy Krneta und Michaela Wendt, eine Oper, Konzerte, von Kuratoren geführte Rundgänge und auch ein kulinarisches Angebot. Die Ausstellung soll während der ganzen Dauer zum Besuch einladen.

Den Auftakt macht am **Freitagabend 8. Juni** das Kammerorchester Elfenau Bern unter der Leitung von Chantal Wuhrmann, in Zusammenarbeit mit dem Vokalensemble Canto Vivo, mit der Aufführung der Oper Dido&Aenas, Ouvertüre und Oper in drei Akten von Henry Purcell. Davor wird die Ausstellung mit Vernissage und Buffet eröffnet.

Bref rappel

par Bernadette Grosjean | visiteuse des concerts
et par Blaise Crevoisier | résident ElfenauPark

Rappel 8 concert | dimanche | 21 janvier 2018 Klezmer Pauwau

Un vent de folie souffle dans la salle de concert pleine à craquer, certaines personnes sont assises sur les escaliers... Les caméras sont installées. **Fred Singer** a un grand travail en perspective. Pourtant, il accueille chaque personne aimablement. Les lumières vives s'éteignent partiellement. Quelle est la signification du mot « **Klezmer Pauwau** » ? D'abord c'est le nom du trio : **Singer, Pantouchenko et Tasheff**.

L'ElfenauPark a déjà accueilli ces artistes...

Citons les instruments :

accordéon, contrebasse, clarinette.

On constate tout de suite la légèreté de l'accordéon. Puis, on assiste à un beau solo de Fred Singer, repris par l'accordéon et la contrebasse. La contrebasse semble être un instrument plutôt sérieux. Erreur : cela devient de plus en plus rapide. Pourtant on pourrait retenir la mélodie et danser. On soupire... Puis la contrebasse devient très gaie. La contrebasse et l'accordéon peuvent remplacer la clarinette ou le violon ? Que de questions ?

Les roulades font penser à la musique roumaine ou russe. Mais le titre du programme l'indique « Klezmer Musik aus dem Shtetl osteuropäischer Juden » (c'est-à-dire musique instrumentale des Juifs de l'Est européen).

On est attiré par cette musique très rythmée.

Surprise : Fred Singer chante ! C'est normal. Son chant est très rythmé et il a une belle voix. Le public apprécie. Le public est avide de sensations extrêmes. Subitement, Fred Singer siffle avec l'accordéoniste, de manière harmonieuse. L'accordéoniste chante également dans un accompagnement très fin, sifflé. En voici des événements ! Les trois artistes sont ensemble et ils sont très entraînants. Ajoutons que Fred Singer a chanté en jiddisch, mais pour nous faire une surprise, il a introduit dans la chanson une strophe en « Bärndütsch »...

Tout se termine par de chansons !

Rappel Denise Felber | Kopf x Hand x Bauch Exposition à ElfenauPark | du 20.10 au 7.12.2017

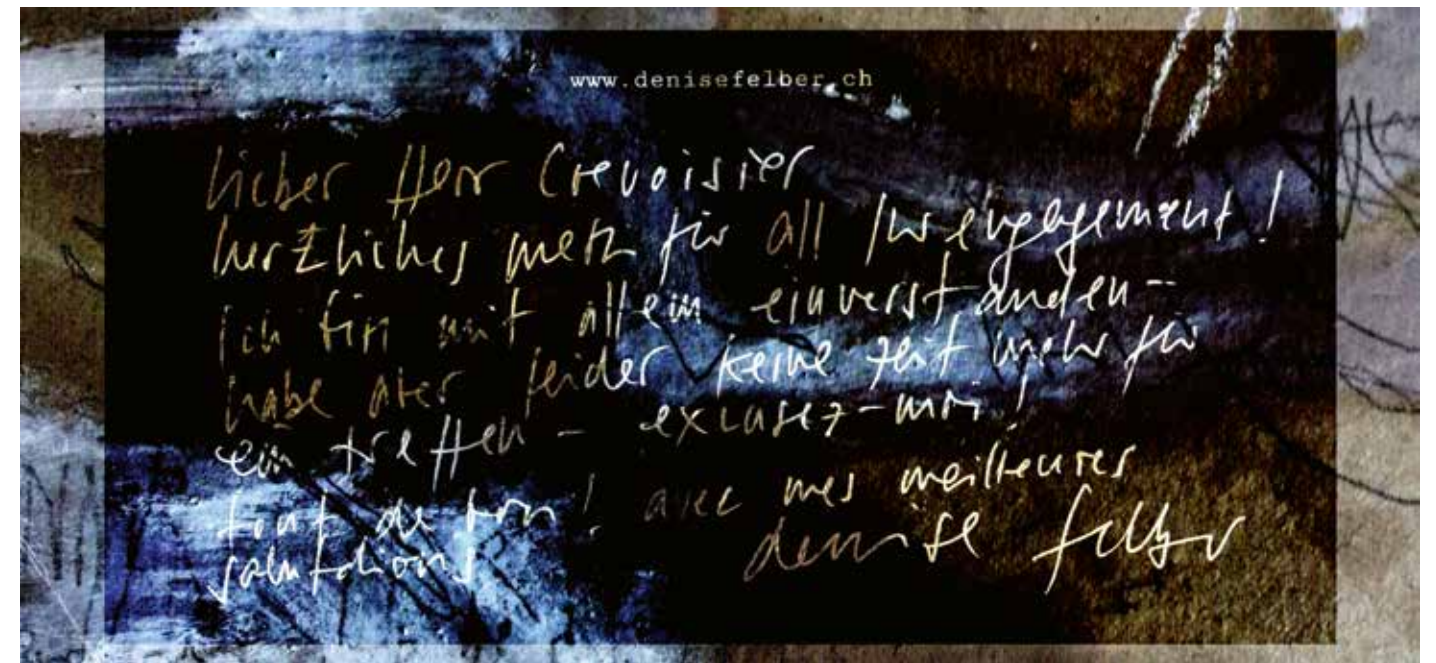
Denise Felber détient en elle la flamme de l'innovation, de l'expérience. Elle œuvre en symbiose avec les ressources offertes par les formes, les couleurs, les matériaux les plus divers qu'elle valorise à son gré. L'imagination, l'émotion sont au pouvoir chez elle. Elle fabrique elle-même ses couleurs à l'aide de pigments, elle confectionne certains de ses pinceaux, ce qui en dit long sur son besoin de créer sans cesse de l'inédit, mettant à son service des techniques modernes. On voit naître alors des formes d'expressions nouvelles, des géométries audacieuses, des contrastes et des profondeurs affirmées, des reliefs inédits.

Berne, Thoune, Lucerne, Cologne, Londres ont accueilli ses œuvres. Des institutions nombreuses et diverses ont recours à elle pour étoffer leur programme d'enseignement.

La magnifique exposition reflète bien sa personnalité ouverte, cordiale et dynamique. Elle excelle à plusieurs niveaux : un choix de cartes originales, un portfolio qui résume toutes ses œuvres, des documents qui sont à disposition des visiteurs de l'exposition. Une exposition magistrale vient de s'achever, magistrale à mon avis, en ce sens qu'elle met en relief que l'art pictural peut faire bon ménage avec l'esprit et le sens de la recherche.

Le 9 février 2018, j'ai envoyé ce texte à Denise Felber qui a pris position de manière lapidaire sur celui-ci « Je peux approuver ce texte sans réserve, merci de votre engagement personnel. »

Denise Felber m'adresse ce message au verso d'une très belle carte représentant l'une de ses œuvres. Cette carte est reproduite dans « Magazin ». L'art et la recherche se sont trouvés pleinement réunis dans cette belle exposition à propos de laquelle mon fils Hubert, artiste verrier confirmé, m'a dit « l'une des plus belles ».



Elle venait à point nommé d'ailleurs, précédant de peu l'ouverture en 2018 de « l'année européenne du patrimoine culturel ». Celui-ci s'illustre dans des éléments matériels comme des monuments, des objets d'art, des livres, des images, des paysages. Ce patrimoine culturel a également une dimension immatérielle, ce sont les us et coutumes, les règles de vie d'une communauté.

L'exposition de Denise Felber a été documentée au moyen d'un texte au verso d'une carte originale renseignant sur la formation de l'artiste, sur ses titres, ses activités multiples, ses expositions, sur les endroits où son talent s'est exprimé. L'affirmation est des plus nettes : l'engagement personnel de Denise Felber est total, et parfaitement adapté aux exigences sociales et économiques du temps. Toute exposition d'artistes est d'abord un message. Celui de Denise Felber a fait mouche.

P.S.

L'Office fédéral de la culture a fait savoir récemment qu'il entendait soutenir financièrement les acteurs d'activités nouvelles du domaine du patrimoine culturel.

Frühlingsahnung

Informationen aus der Bibliothek
von Peter Blaser | Bewohner ElfenauPark

O sanfter, süsser Hauch!
Schon weckst du wieder
Mir Frühlingslieder,
Bald blühn die Veilchen auch.

Habe ich mit diesem wunderschönen Frühlingsgedicht von Ludwig Uhland Ihren Appetit auf mehr Lyrik geweckt? Dann besuchen Sie doch unsere Bibliothek und schmökern Sie im Regal «Gedichte». Im Buch «Der ewige Brunnen» finden Sie über 1600 Balladen und Gedichte! Sollte Ihnen der Sinn jedoch mehr nach Belletristik stehen, dann haben wir für Sie viele Neuanschaffungen getätigt. Sie stehen in wechselnder Reihenfolge auf den Buchstützen in den Regalen. Vier davon stelle ich Ihnen nachstehend kurz vor.

«Was man von hier aus sehen kann» Mariana Leki

Selma hat nach langer Zeit wieder einmal von einem Okapi geträumt. Immer wenn Selma von einem Okapi träumt, muss in den nächsten 24 Stunden jemand im Dorf sterben! Auch wenn niemand dies offen zugibt, ist jeder im Dorf insgeheim besorgt, ob es nicht ihn treffen könnte. Deshalb schreiben die Leute lange Briefe, in denen sie jemandem bisher verschwiegene «letzte Wahrheiten» anvertrauen. Der Optiker zum Beispiel fasst sich den Mut, Selma endlich zu gestehen, dass er sie liebt. Eine Tatsache, die das ganze Dorf ohnehin längst weiss! Das Buch steckt voller skurriler, lustiger Situationen. Wer nun aber annimmt, es handle sich bei dem Roman um nichts Weiteres als um einen Schwank, der wird bald eines Besseren belehrt. Dem Leser zeigt sich mit der Zeit das liebevoll gezeichnete Porträt eines Dorfes und dessen Bewohnern. Hinzu kommt eine ganz und gar ungewöhnliche, berührende Liebesbeziehung zwischen Frederik und Lucie, der Ich-Erzählerin. Im Literaturklub des Schweizer Fernsehens waren sich ausnahmsweise alle vier Experten in ihrer Beurteilung einig: «Eine vergnügliche Lektüre». Ein Freund von mir hat es auf den Punkt gebracht: «Ein vergnügliches Buch, ja sicherlich, aber mit Tiefgang!»

Dumont, 2017, 314 Seiten

«Was ich noch sagen wollte» Helmut Schmidt

Der ehemalige und 2015 verstorbene Bundeskanzler, Helmut Schmidt, beginnt dieses Buch mit einem Kapitel über «Gelassenheit». Schwierigste Situationen und Entscheidungen mit Gelassenheit und Verstand anzugehen, war für den Vollblutpolitiker Schmidt die eine von zwei Charaktereigenschaften, welche seine Persönlichkeit auszeichneten. Die andere nennt er zusammenfassend die unbedingte Bereitschaft zur Pflichterfüllung. So war es für ihn als Bundeskanzler eine ganz selbstverständliche Pflicht, seine Entscheidungen zuallererst im Hinblick auf das Wohlergehen Deutschlands zu treffen. Und ganz selbstverständlich war es für ihn auch, dass die Verantwortung für die Folgen seines Tuns allein er selbst zu tragen hatte. Diese Verantwortung wog in manchen Situationen unglaublich schwer. Als Beispiel sei nur das fast unlösbare Dilemma bei den Erpressungsversuchen der RAF in den 70er Jahren des letzten Jahrhunderts erwähnt. Entweder man gab nach und verspielte so jede Glaubwürdigkeit des Staates oder man blieb den verbrecherischen Forderungen der Terroristen gegenüber hart und setzte so das Leben der Geiseln aufs Spiel. Diese Last der Verantwortung konnte Helmut Schmidt oft nur dank der Unterstützung durch Loki, seiner treuen Lebensgefährtin, verkraften. Wer sich für neuere Geschichte und Politik interessiert, der kommt bei diesem Buch voll auf seine Rechnung. Es handelt sich um nichts weniger als um das «Vermächtnis» eines grossen Staatsmannes.

CH. Beck, 2015, 233 Seiten

«Tschick» Wolfgang Herrndorf

Fast in allen Fächern Bestnoten, ein angepasster Schüler in der 8. Klasse des Gymnasiums: das ist Maik Klingenberg. Sein grosses Problem besteht darin, dass er ein Langweiler ist, der von niemandem wahrgenommen wird. Das ändert sich, als Tschick in sein Leben tritt. Der seltsame, asiatisch aussehende Neue in der Klasse ist niemandem sympathisch, auch Maik zunächst nicht. Eigentlich heisst er richtig Andrej Tschichatschow, doch der Spitzname Tschick macht schon bald die Runde. Er ist das pure Gegenteil von Maik. Er schert sich keinen Deut um seinen Ruf, nimmt sich den Lehrern gegenüber



unglaubliche Freiheiten heraus und ist dazu noch geistreich und intelligent. Trotz ihrer völligen Unterschiedlichkeit nähern sich die beiden Aussenseiter einander an. In den Sommerferien hauen sie in einem gestohlenen «Lada» ab und erleben die unglaublichsten Abenteuer. Diese will ich hier nicht verraten, um die Spannung nicht vorwegzunehmen.

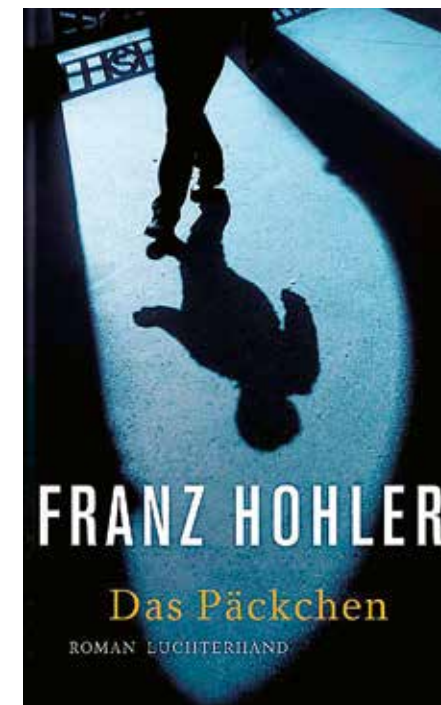
Wer hinter dem burschikosen Titel einen leichten, literarisch korrekt und schön geschriebenen Sommerkrimi erwartet, dem würde ich von der Lektüre abraten. Die Sprache ist salopp, oft auch provozierend, der Inhalt teils verstörend, teils aber auch umwerfend komisch und witzig. Wer sich trotz des anfänglich etwas gewöhnungsbedürftigen Stils auf die Geschichte einlässt, der wird mit Tschick und Maik mitleiden, mitfiebern und mit der Zeit die beiden unweigerlich ins Herz schliessen. Mir zumindest ist es bei der Lektüre so ergangen.

Rowohlt, 2010, Berlin

«Das Päckchen» Franz Hohler

Ernst Stricker steht in der Unterführung des Berner Bahnhofs vor einem der wenigen übriggebliebenen öffentlichen Telefonapparate und ist im Begriff, seine Frau anzurufen. Da klingelt der Apparat neben ihm. Er schaut sich um, ob da jemand einen Anruf erwartet. Er erblickt nirgends eine wartende Person und hebt, ohne zu wissen warum, den Hörer ab. Auf sein «Hallo» meldet sich am anderen Ende die Stimme einer alten Frau, die ihn fragt: «Bist du es Ernst»? Zufälligerweise heisst er tatsächlich Ernst! Die Frau am Apparat fleht ihn an, sie möglichst bald aufzusuchen. Tatsächlich spürt er sie, in einem jahrhundertealten Haus in der Gerechtigkeitsgasse, in einer Wohnung im dritten Stock auf. Sie händigt ihm ein Päckchen aus und bittet ihn inständig, dieses niemandem weiterzugeben. Ohne es zu wollen, wird der 48-jährige Bibliothekar der Zentralbibliothek in eine Geschichte hineingezogen, welche sein Leben ziemlich durcheinanderrüttelt. Den weiteren Verlauf der Erzählung verrate ich hier nicht. Lesen Sie selbst!

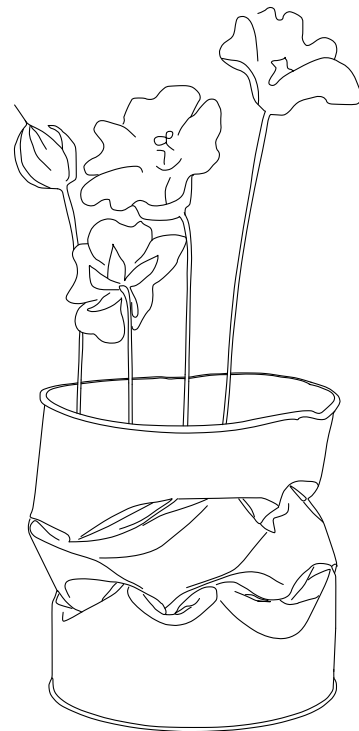
Luchterhand, 2017, 221 Seiten



Auferstehung

von Irène Scheidegger | Leserin ElfenauPark Magazin

Für mich
und dann erst auch für dich,
auf jeden Fall bei COOP.
Der erste sein, der's weiss,
die andern hinten an –
Angebot der Swisscom.
Bei Aldi alles billiger,
wurst, woher es kommt.
Weniger für mehr bei Ex-Cablecom
– und anderswo.
Medienzensur
gegen Menschenrechte und für die Macht.
Beispiele nur – aus vielen in der Welt.
Was kümmern mich
geschundene Fabrikarbeiterinnen
oder sogar Tiere.
Da ein Lebewesen, nur ein Klick,
erst virtuell, später dann reell,
Lebewesen tot, na und.
Ich zuerst, sofort und schnell,
egal, auf wessen Kosten.
Egal, dass Meer kaputt,
dass Klima auch kaputt,
Ich lebe jetzt,
die nächsten sollen schauen,
was mit Atommüll und so
machen.
Trieb ausleben,
egal mit welchen Folgen.
Action, Lärm – ja keine Stille.
Hauptsache, schnell und mehr
der nie befriedigenden Sachen,
bis dann einmal ...



Weltweit zusammen nur kann's gehen,
wo jede/r gibt und nimmt im Einklang mit den andern.
Auferstehung ohne sogenannten Tod.
Aufstehen aus dem Sumpf des Egos und anderer Ismen
zu dem, was unsre Seele ist.
Aufstehen aus dem Krankmachenden des Alltags:
die selbst kreierte Phantomjagd beenden.
Auferstehen von der Angst zu kurz zu kommen,
endlich SEIN,
DA-SEIN – auch für andere.
Dann ja,
dann könnten Lebewesen
in Frieden glücklich miteinander leben –
nach der Auf(er)stehung des Menschen.

der Kollaps,
wo plötzlich langsam klar wird,
DAS ist es nicht.

Wichtiges & Unwichtiges



Villa Kunterbunt
von Magdalena Muff | Mitarbeiterin Service

So bunt kennen Sie uns bestimmt nicht! Denn normalerweise stecken wir in schwarzen geschlossenen Schuhen. Manchmal schmerzen wir oder haben heiss und schwitzen; manchmal stinken wir auch ein bisschen. Aber diesmal haben wir uns für einmal in Schale geworfen. In kunterbunten Socken gehen wir mit 20 Füssen und 100 Zehen durchs Jahr. Vielleicht sehen Sie uns ja im Restaurant, Speisesaal, Garten oder auf der Terrasse!

Auflösung Wettbewerb Magazin Nr. 67 von Urs Hirschi | Co-Geschäftsleiter EfenauPark

Herzliche Gratulation an Herrn Jörg Ruprecht. Er hat mir als Erster die richtige Antwort zugesteckt: Das doppelseitige Foto von Stanislav Kutac zeigt die berühmte «Capela das Almas», welche sich in Porto, Portugal, befindet. Glückwunsch!

Wenn der Wind der Veränderung weht von Celina Geissbühler | Betriebsassistentin und Chef de Service Restaurants

Ein Windstoss ist angekommen. Ich kann die Windrichtung nicht ändern, aber die Segel anders setzen. Mit diesen Worten möchte ich mich bei Ihnen allen, die mir im ElfenauPark begegnet sind, verabschieden. Unzählige schöne, glückliche, humorvolle, aber auch traurige und prägende Momente durfte ich mit Ihnen, liebe Bewohnerinnen und Bewohner, in den letzten 19 Monaten teilen. Momente, welche mich nicht nur in beruflicher, sondern noch mehr in persönlicher Hinsicht, haben wachsen lassen. Ich werde mich ab April mit einer Freundin ins Ausland absetzen. Wir starten in Spanien, weil wir dort Bekannte haben und ein Konzert besuchen möchten. Was, wo, wie lange wir uns an einem Ort aufhalten werden, lassen wir im Ungewissen.



Gestatten...

... mein Name ist Docampo ... Olga Docampo | Restaurationsfachfrau

Für mich ist Glück etwas Anderes als Besitz. Für mich sind Glück, die kleinen Sachen, die man geniessen kann ... ein freier Tag ... ein Anruf von meiner Familie ... ein Strand und das Geräusch der Meeresbrandung ... die Sonnenwärme im Gesicht spüren ... hausgemachte Gelati ... der Duft von frischem Brot ... der Gang über einen nordspanischen Markt ... übertoll mit Gemüse ... frischem Obst ... gut abgehangenem Fleisch ... ganzen Fischen ... die sie sich noch bewegen ... und vielem mehr! Einfach herrlich! Für mich zählt der Moment. Das, was wir heute und jetzt erleben dürfen.

Nun zu meiner Herkunft. Ich heisse Olga Docampo, bin Spanierin, geboren in Vigo, einer Stadt ungefähr so gross wie Bern ... ca. 300.000 Einwohner. Vigo orientiert sich traditionell stark am Atlantischen Ozean; die Stadt verfügt über einen der grössten natürlichen Häfen Spaniens und ist Standort der grössten Fischereiflotte des Landes. In Vigo befindet sich darüber hinaus ein Werk des französischen Automobilherstellers Citroën, in dem die Modelle «C4 Picasso» und «Berlingo» hergestellt werden. Seit meinem 15. Lebensjahr arbeite ich in der Gastronomie und denke nicht daran aufzuhören, meinen Beruf, der eigentlich meine Berufung ist, zu lieben.

Angefangen habe ich zuhause im elterlichen Restaurant. In dieser Zeit gelang es mir, Arbeit und Schule so gut zu kombinieren, dass ich mein Diplom für die Vorschule der Universität absolvieren konnte. In den folgenden Jahren arbeitete ich in verschiedenen gastgewerblichen Betrieben. Parallel dazu kamen noch 2 Jahre Berufsschule in Spanien.

1988 kam ich zum ersten Mal in die Schweiz, um mein Wissen zu vertiefen. Zu Beginn arbeitete ich aus sprachlichen Gründen in der Hauswirtschaft und später am Buffet. Schon bald aber gelang es mir, eine Anstellung als Servicefachangestellte zu erlangen. Mit gezielten Weiterbildungen wie Weinseminaren, Marketing, Verkauf und Serviceschulungen, habe ich mich stetig verbessert. In Luzern arbeitete ich in Häusern wie dem «Chateau Gütsch», dem «Park Hotel» in Weggis, im «Posthotel», im Hotel «Kastanienbaum» in Horw, dem Hotel «City Ochsen» in Zug, und noch weiteren renommierten Häusern ... die Liste wäre lang. Dann war es an der Zeit für Veränderung. Mich zog es nach Bern. In Bern angekommen, war ich zuerst bei einem Edel-Italiener tätig, auch um mir eine Scheibe von seinen Kochkünsten abzuschneiden. Nebenbei habe ich den Fähigkeitsausweis, Gastronomie, mit Bravour bestanden. Anschliessend war ich noch in den Restaurants «Der Süder» und «Frohegg» angestellt.

Ich liebe es ... in Kontakt mit Menschen zu sein ... fremde Orte zu erkunden ... neue Kreationen und Präsentationen zu erschaffen ... die dem Auge schmeicheln ... wenn es zu sehen bekommt ... was es vorher noch nicht gesehen hat ... oder meinen Gästen ein traditionelles Gericht servieren zu können, das sie in ihre Kindheit zurückversetzt.

Von jedem Ort, an dem ich bisher gearbeitet habe, versuche ich das Gute mitzunehmen. Gute Erinnerungen, gute Erfahrungen und nicht zuletzt gute Freundschaften, von denen ich die meisten heute noch pflege. Der ElfenauPark hat mich vom ersten Augenblick an in seinen Bann gezogen. Die Bewohner sind äusserst nett und freundlich und auch alle Mitarbeitenden unterstützen mich, wo sie können. Für all das bin ich sehr dankbar. Ich kann sagen ... hier bei Ihnen habe ich mein jetziges «Stück Glück» gefunden.



Packen wir es an

von Christopher Jakob | Restaurationsfachmann

Wer bin ich?

Aufgewachsen bin ich mit meinen Eltern und meinen beiden älteren Geschwistern im schönen Breitenrainquartier in Bern. Meine Mutter ist Österreicherin. Als sie nach Bern kam, machte auch sie ihre Anfänge in der Gastronomie. Danach übernahm sie ein Alterswohn- und Pflegeheim in Bern, welches sie seit 40 Jahren führt. Mein Vater ist gelernter Metallbauschlosser. Später studierte er an der Universität in Bern und arbeitete bis zu seiner Pensionierung als Notar und Fürsprecher. Mein Bruder ist verheiratet. Er hat zwei Kinder. Er führt das Alterswohn- und Pflegeheim zusammen mit meiner Mutter. Auch meine Schwester ist verheiratet, hat eine Tochter und lebt seit vielen Jahren in Frankreich. Sie absolvierte die Hotelhandelschule in Bern. Als kleiner Junge war ich begeisterter Fussballer beim FC Minerva, spielte gerne Tennis und fuhr im Winter gerne Ski. Wie schon mein Bruder und meine Schwester war auch ich bei den Pfadfindern. Dort habe wir so manch Spannendes erlebt. Sogar das Bundeslager «Cuntrast 1994» mit 21.000 Pfadfindern konnte ich miterleben.

War das ein Highlight!

Als alleinerziehender Vater war es in meinen jungen Jahren nicht immer einfach. Durch die Unterstützung meiner Familie konnte ich aber alles Anstehende meistern. Mein Sohn, David, ist heute 16 Jahre alt und mein ganzer Stolz. Momentan ist er auf der Suche nach einer Lehrstelle als Netztechniker. Ich wohne mit meiner Freundin im Längassquartier. Im Sommer gehe ich mit Freunden Tennis spielen und im Winter zieht es mich in die Berge, meistens ins schöne Saanenland, um Ski zu fahren. Ansonsten gehe ich gerne gut essen und genieße gelegentlich Kinoabende.

Mein Berufsweg

Meine Lehre habe ich in der Berner Altstadt im Restaurant «Frohsinn» und im «Zimmermania» absolviert. Dann habe ich im Restaurant «Bären» in Ostermundigen ausgeholfen. Danach war ich eine Wintersaison in Gstaad im Berner Oberland. Dort habe ich meine ersten Catering-Erfahrungen gemacht. Zurück in Bern, zog es mich mehr ins «Nachtleben». Ich arbeitete in einer Bar, wo ich einen Einblick in die Cocktailwelt bekam. Dann zog es mich für ein Jahr ins Ausland, damit ich meine Englischkenntnisse aufbessern konnte. Ich war im 4 Sterne Hotel «St. Pierre Park» in Guernsey (England) angestellt. Dort lernte ich viel über den Frühstück-, Bankett- und gehobenen Service.

Als ich wieder zurückkam, nahm ich eine Anstellung im Restaurant «Casino» am Casinoplatz in Bern an. Danach bin ich, eher durch Zufall, aufs Restaurant «acappella» in Gümligen gestossen. Dort war ich 7 Jahre lang für den täglichen Restaurantbetrieb verantwortlich. Zudem konnte ich viele Bankette, Caterings und Apéros durchführen.

Über meine Anstellung im Elfenau-Park freue ich mich sehr. Von Anfang an fühlte ich mich sehr wohl und willkommen. Ich wurde auch sehr speditiv und professionell eingearbeitet, so dass ich mich schon nach kurzer Zeit als Teil eines aufgestellten und motivierten Teams, dem man die langjährige Zusammenarbeit ansieht, wahrnehmen darf.

Bewohnerinnen

Wir begrüßen alle neuen Bewohner herzlich und hoffen, dass sie sich bereits etwas im ElfenauPark einleben konnten. Wir freuen uns auf zukünftige Begegnungen!

Eintritte

29.01.2018	Frau Agnes Schneider	Wohnung 7.102
01.02.2018	Frau Heidi Schaer	
	Herr Kurt Schaer	Wohnung 7.203
01.02.2018	Herr Bernhard Vatter	Wohnung 52.110
01.02.2018	Herr Jonas Uschatz	Wohnung 52.010
01.02.2018	Frau Ruth Schüpbach	
	Herr Peter Schüpbach	Wohnung 52.203
19.02.2018	Frau Mai Nguyen	
	Herr Nhat Anh Nguyen	Wohnung 52.003

Von diesen Menschen haben wir Abschied genommen.

Todesfälle

24.12.2017	Frau Ingeborg Hochstrasser
29.12.2017	Frau Elisabeth Cattaneo
04.01.2018	Frau Marlise Ejsen
25.01.2018	Frau Jolanda Haenggi
08.02.2018	Frau Antonia Jenzer
16.02.2018	Frau Suzanne Sollberger

Mitarbeiterinnen

Wir begrüßen alle neuen Mitarbeitenden herzlich und wünschen ihnen einen guten Einstieg. Den uns Verlassenden wünschen wir alles Gute auf ihrem Weg und verbleiben mit einem grossen Dankeschön.

Eintritte

01.02.2018	Olga Docampo	Restauration
01.04.2018	Aline Nobs	Restauration
01.04.2018	Tino Siegfried	Praktikant Empfang

Austritte

31.01.2018	Roberto Panese	Lernender Restaurationsfachmann
28.02.2018	Regula Buff	Administration
31.03.2018	Celina Geissbühler	Restauration
31.03.2018	Rebekka Peter	Hauswirtschaft
31.03.2018	Pierre Borloz	Praktikant Empfang
30.04.2018	Rosmarie Schär	Restauration

Impressum

Magazin des ElfenauPark
Stiftung ElfenauPark
ISSN 1664-9389

Elfenauweg 50 | CH-3006 Bern
Telefon | 031 356 36 36
Telefax | 031 356 36 37
mail@elfenaupark.ch
www.elfenaupark.ch

Informationen zur Manuelstiftung
Fredy Zaugg | Manuelstiftung
Elfenauweg 50 | 3006 Bern
fredy.zaugg@elfenaupark.ch

Erscheint | alle 2 Monate
Redaktion | Urs Hirschi
Gestaltung | stanislavkutac.ch
Fotos | Stanislav Kutac ausser zVg.
Druck | Ast & Fischer AG
Auflage | 2'000 Exemplare

Redaktionsschluss Ausgabe 69
Mittwoch | 18. April 2018

Blickrichtung

Gedankensplitter von
Christoph von Graffenried
freier Mitarbeiter im ElfenauPark

Das «ICH» im Menschen altere nicht, bemerkte jüngst eine Bekannte. Am frischesten erscheinen mir Menschen der älteren Generation, welche nach vorne blicken und loslassen können. So ergibt sich eine nie dagewesene Offenheit zum Leben. Jeder Tag ist eine neue Chance!



Sanität 144

Notfallarzt 0900 57 67 47 (CHF 1.98/Min.)
Apotheken Notruf 0900 98 99 00 (CHF 1.98/Min.)
Polizei Notruf 117
Feuerwehr 118

ElfenauPark

Telefon 031 356 36 36
Telefax 031 356 36 37
mail@elfenaupark.ch
www.elfenaupark.ch

Co-Geschäftsleitung

Urs Hirschi 031 356 36 50
G. Wülser Friedrich 031 356 36 35
Barbara Zuber 031 356 36 63

Réception/Empfang

Telefon Intern 111
Telefon extern 031 356 36 36
Öffnungszeiten |
Mo bis Fr 08.00–12.00 Uhr
14.00–17.00 Uhr
Pikettdienst für Externe
Telefon 031 356 36 06

Pflege 7.00–22.30 Uhr

Tagesleitung A 031 356 36 70
Telefon intern 670
Tagesleitung C 031 356 36 80
Telefon intern 680
Tagesleitung D 031 356 36 90
Telefon intern 690

Pflege 22.30–7.00 Uhr

Nachtwache 031 356 36 06
Telefon intern 606

Restaurant

Telefon intern 656
Telefon extern 031 356 36 56
Öffnungszeiten |
Mo bis Fr 08.00–20.00 Uhr
Sa und So 09.00–20.00 Uhr

Hausärztegemeinschaft ElfenauPraxis

Telefon intern 400
Telefon extern 031 351 51 53

Apotheke

mit gratis Hauslieferdienst
TopPharm Egghölzli Apotheke
Annelies Steffen
Egghölzlistrasse 20 | 3006 Bern
Telefon 031 351 10 20
Öffnungszeiten |
Mo bis Fr 08.00–12.30 Uhr
14.00–18.30 Uhr
Samstag 08.00–12.30 Uhr
egghölzli.apotheke@smile.ch
www.egghoelzli.apotheke.ch

Physiotherapie ElfenauPark

Telefon intern 500
Telefon extern 031 351 65 00
www.physioelfenau.ch

Podologie Elfenau

Telefon intern 510
Telefon extern 031 351 28 24
Öffnungszeiten |
Montag 09.00–19.00 Uhr
Di bis Fr 08.00–17.00 Uhr
www.fuss-spitex.ch

Coiffeur Merz

Telefon intern 607
Telefon extern 031 356 36 07
Öffnungszeiten |
Di bis Fr 08.00–12.00 Uhr
13.00–18.00 Uhr

Brunnadere Lade

Telefon 031 352 03 20
brunnadere-lade@bluewin.ch
Öffnungszeiten |
Mo bis Fr 08.00–18.30 Uhr
Samstag 08.00–16.00 Uhr

Taxiunternehmen

Bären Taxi 031 371 11 11
oder 0800 55 42 32

Nova Taxi 0313 313 313
oder 0800 879 879

Betax 031 990 30 94
oder 0800 90 30 90



Kurz nach der ersten
Schneeschnelze.
Kurz vor der Vereinigung
von Gürbe und Aare.

