

magazin

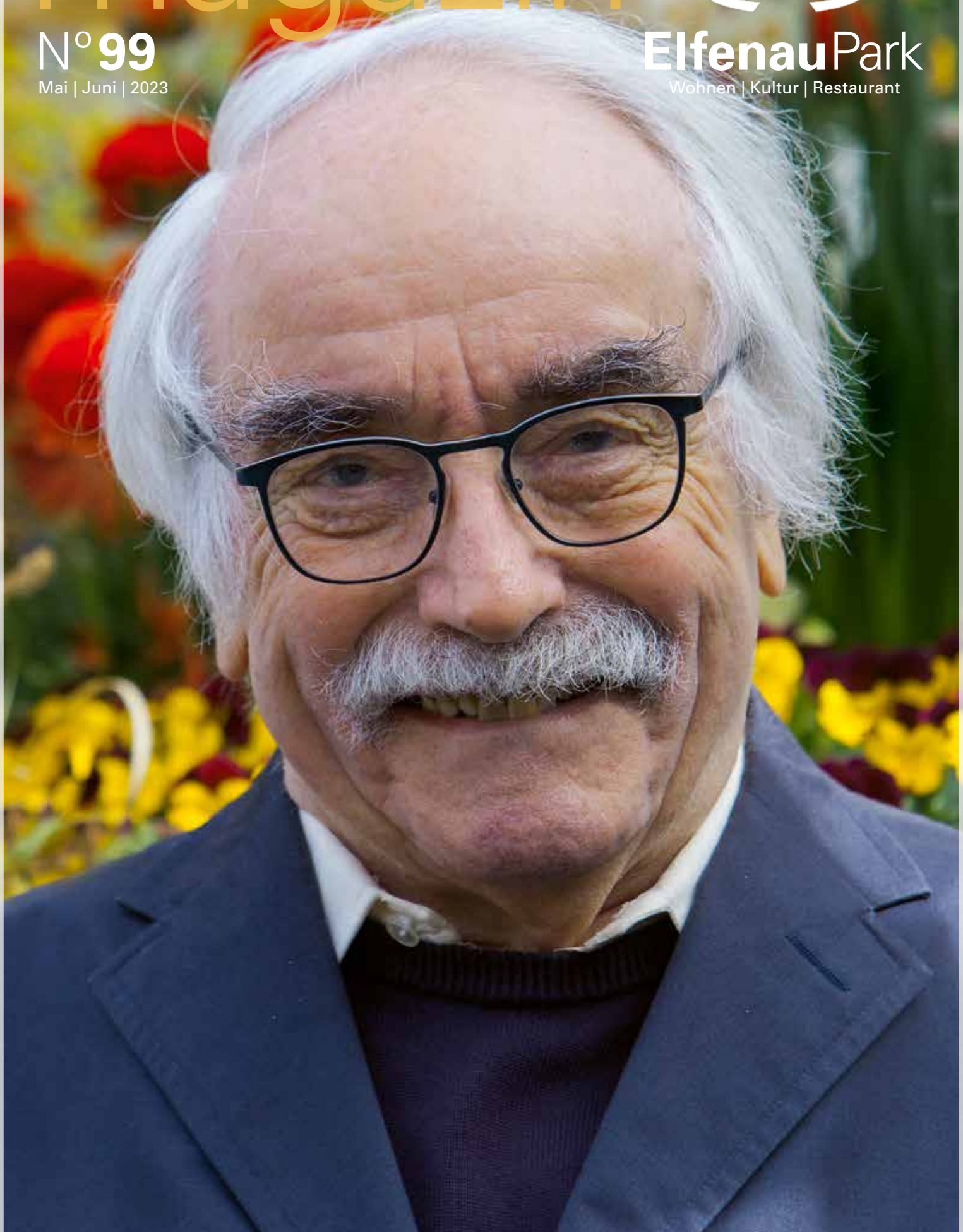
N° 99

Mai | Juni | 2023



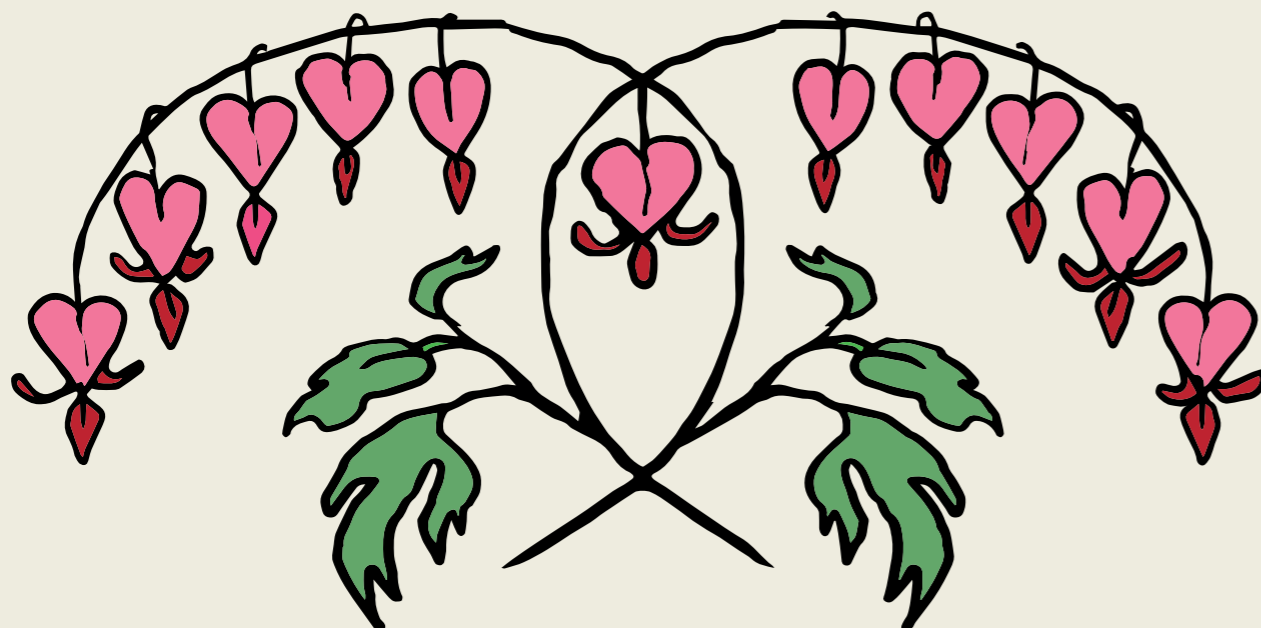
Elfenau Park

Wohnen | Kultur | Restaurant



Muttertagsmenü

14. Mai im ElfenauPark



Spargelcrèmesuppe mit geröstetem Butterpilz

*

Gemüseterrine mit Sprossensalat & Erbsencrème

*

Tranchen von der Kalbshuft mit Morchel-Brandyrahmsauce

Bärlauchnudeln | Frühlingsgemüse

oder

Gedämpftes Kräuter-Saiblingsfilet mit Zitronenhollandaise

Wildreismix | Frühlingsgemüse

oder

Broccoli-Käsetaler mit Morchel-Brandyrahmsauce

Wildreismix | Frühlingsgemüse

*

Kissen vom Schokoladenmousse
mit Mandelkrokant & Himbeeren

Weil meine Mama die Allerbeste ist !

Wir offerieren Ihnen ein erfrischendes Elfenzauberitaf zum gemeinsamen Anstossen
Reservation bitte bis zum 9. Mai 2023
Tel 031 356 36 56 oder restaurant@elfenauPark.ch
ElfenauPark – wo die Mutterherzen höher schlagen

99

Liebe Magazinlesende

Ein kleines Betriebsgeheimnis vorneweg: der ElfenauPark tut alles dafür, dass ein Gast nicht das erwartete «ich betrete jetzt eine Alterswohneinrichtung-Gefühl» bekommt. Vielleicht aus diesem Grund, ist den Besucher*innen gänzlich unbekannt, dass der ElfenauPark über eine Betriebsbewilligung als «Spitex für betreutes Wohnen» und als Pflegeheim besitzt. Diese Betriebsform ermöglicht es uns, Pflegeleistungen in den Wohnungen anzubieten, so dass die Bewohnenden nicht in ein Pflegezimmer umziehen müssen.

Im März dieses Jahres war mit ein paar Wochen Vorlaufzeit, ein Besuch der kantonalen Aufsichtsbehörde angekündigt. Bisher hatten wir keinen direkten Kontakt zur Gesundheits- und Fürsorgedirektion und so machte uns dieser Besuch doch ein wenig nervös. Natürlich sind wir von unseren Dienstleistungen, dem Angebot und dessen Qualität überzeugt, aber ob das die Menschen hinter den Schreibtischen der Aufsichtsbehörde auch so sehen werden?

Kurz und knapp: der Besuch der Aufsichtsbehörde war eine tolle Bestätigung und ein bereichernder Fachaustausch. Wir machen es gut im ElfenauPark und im Gesamten findet sich hinter den Kulissen nichts, was nicht beim Betreten durch den Haupteingang versprochen wird: eine aussergewöhnliche Wohneinrichtung für Seniorinnen und Senioren welche alle Bedürfnisse abdeckt, die das Altwerden mit sich bringt.

Magazinleserinnen und Leser wissen es bereits: wir scheuen den Blick hinter die Kulissen nicht und freuen uns immer, wenn wir zeigen können wer wir sind und was wir tun.

Barbara Zuber | Geschäftsführerin ElfenauPark

Inhalte

- 1 Titel**
Herr Rolf Huber | geboren 1938 |
wohnhaft seit 2017 im ElfenauPark
- 2 Editorial**
- Thema**
- 4 Reise nach Rom**
- Wohnen im ElfenauPark**
- 6 Parkett wie neu**
- 7 Ausbildung im EP**
- Gesundheit & Pflege**
- 8 Gno, Gsi.??**
- 10 Bewegung ist Leben**
- Essen & Trinken Hotellerie**
- 12 Kellerfrisch**
- Kultur & Manuelstiftung**
- 14 Konzertvorschau**
- 15 Sommerserenade**
- 16 Konzertprogramm**
- 20 Neues aus der Bibliothek**
- 22 Von Würmern und Ratten**
- Wichtiges & Unwichtiges**
- 24 Doris Schneiter verabschiedet sich**
- 25 Berner Müschterli**
- 26 Kommen & Gehen**
- 28 Barbara Brandt stellt sich vor**
- 30 Nicole Clausen stellt sich vor**
- 31 Kommen & Gehen & Impressum**
Wichtige Telefonnummern
- 32 Rückseite**
Rolf Huber als Baby



Späte Reise nach

von *Monika Rösinger*
Magazinleserin | Buchautorin

ROM

Der Artikel im Pfarreiblatt hatte sie förmlich angesprungen: Interessierte waren eingeladen, in die ewige Stadt mitzufahren um dort an der Vereidigung der Schweizergardisten dabei zu sein. Fabrice, ein ehemaliger Schüler, würde am 6. Mai den Eid leisten. Diese Gelegenheit konnte sie sich nicht entgehen lassen. Zufrieden sass sie nun im dunklen Bus. Die Anstrengung des Packens, Koffer verladens und Einsteigens lagen hinter ihr.

«Zwei Nachtfahrten und dann das dichte Programm in Rom, das ist mir zu anstrengend», hatte ihr Mann gesagt. Sie verstand ihn gut. Sie hatte selbst Respekt vor den bevorstehenden Tagen. Eine Freundin hatte sie gar für unvernünftig erklärt. «In deinem Alter. Nachtreisen ohne richtigen Schlaf, im unbequemen Sessel, die Besichtigungen, die Vereidigung der Gardisten und womöglich noch eine Audienz beim Papst, nein, das ist doch viel zu viel in unserem Alter.» Aber Agnes hatte sich nicht abhalten lassen. Sie musste zu dieser Feier.

Die Lichter in der dunklen Nacht wurden weniger, die ganze Welt schien zu schlafen. Einzelne Reisende murmelten leise miteinander, von den hinteren Sitzen, wo die jungen Leute sassen, war leises Kichern und Tuscheln zu hören. Eine Frau auf der anderen Seite des Gangs kramte endlos in ihrer Tasche und raschelte mit unzähligen Plastiksäckchen. Agnes erinnerte sich an ihre Schwiegermutter, die für ihre Reisen auch alles und jedes in ein Extrasäckchen verpackt hatte. Mit dem ewigen Geraschel hatte sie Mitreisenden jeweils viel Geduld abverlangt. Endlich schob die Raschlerin die Tasche in das Netz an der Rücklehne des vorderen Sitzes und bald war ihr ruhiger Atem zu hören. Bis zum nächsten Halt würden einige Stunden vergehen. Agnes entspannte sich, zog ihre leichte Decke etwas höher und liess ihre Gedanken weit in die Vergangenheit wandern.

Vor über fünfzig Jahren hatte ihr ältester Bruder eines Tages verkündet, dass er in die Schweizergarde eintreten wolle. «Aber dann bist du ja lange weit weg und in einer so grossen Stadt wie Rom ist es doch sicher gefährlich», hatte die Mutter erschrocken abgewehrt. «Ach Mutter, lass doch den Buben ziehen. Es ist eine grosse Ehre, wenn er im Vatikan dem Papst dient und ihn beschützt», hatte der Vater gemeint. «Er hat sicher so eine Hellebarde und dann kann ihm nichts passieren», doppelte der jüngere Bruder nach. So hatte Albert eifrig Italienisch gelernt und war nach Rom gereist. Jede Woche kam ein Brief per Luftpost. Agnes freute sich an den wunderbaren Marken und übernahm gerne das Amt der Briefeschreiberin. Der Bruder schilderte den Dienst in der Garde, den Vatikan, den Petersdom, die Stadt Rom und seine Ausflüge in die Umgebung so ausführlich und farbig, dass Agnes das Gefühl hatte, selbst dabei zu sein. Am liebsten wäre sie auch nach Italien gereist. In der zweiten Sekundarklasse besuchte sie das Freifach Italienisch, das milderte irgendwie das Heimweh nach dem grossen Bruder. Schwester Edeltraud lockerte die Stunden mit Beschreibungen aus ihrer Studienzeit in Florenz auf – die Stunden waren für Agnes einfach meraviglioso.

Ein offizieller Brief des Gardekommandanten brachte die Einladung an die Vereidigung des Bruders für die ganze Familie. In Erinnerung an den historischen Tag, dem **Sacco die Roma 1527**, fand diese Feier jährlich am 6. Mai statt. Den Bruder endlich wieder sehen, in der wunderbaren Uniform, freute sich Agnes. Für sie war es ganz selbstverständlich, dass sie nach Rom reisen und die Vereidigung miterleben würde. Endlich würde sie selbst in den Petersdom eintreten, die Engelsburg sehen, in der Sixtinischen Kapelle Michelangelo's Gemälde bewundern, und und und.

Der Bruder würde ihnen sicher die Stadt zeigen und wer weiss, vielleicht gab es sogar die Möglichkeit, den Papst von ganz nahe zu sehen.

«Hedy und ich werden zur Vereidigung reisen», verkündete der Vater beim Abendessen. «Mutter und die beiden Grossen werden während unserer Abwesenheit meine Arbeit übernehmen.» Die Mutter nickte, die Sache war mit dem Vater besprochen. Wisi freute sich, dass der Vater ihm diese grosse Verantwortung zutraute und Elisabeth war es ganz recht, wenn der Vater einige Tage nicht im Hause war. Sie waren oft sehr unterschiedlicher Meinung. «Ich darf aber mitreisen, gell Vater», bat Agnes. Mein Billett kostet doch nur die Hälfte und ich kann auch schon ein wenig Italienisch.»

«Das geht nicht», winkte der Vater ab. «Kinder müssen nicht in der Welt herumreisen, das ist nicht nötig. Unsere Billette und das Hotel kosten schon genug und zudem musst du in die Schule.»

Aber Schwester Oberin gibt mir doch sicher Dispen, sie fragt mich ja immer, wie es Albert beim Papst so geht», wandte Agnes ein. «Und ich kann auch mein Billett selbst bezahlen, ich habe Geld auf meinem Sparbüchlein von den Brotturen und vom Heuen im letzten Sommer. Bitte, bitte, Mutter, gell ich darf mit nach Rom.» Die Mutter hob entschuldigend die Schultern und blickte sie mitleidig an.

«Nichts da», schloss der Vater. «Du bist zu jung, du bleibst zu Hause.»

Agnes wusste, wenn der Vater diese Miene aufsetzte, war jedes weitere Wort sinnlos. Sie fühlte eine unbändige Wut, die ihr ihr fast den Atem nahm. Zugleich hätte sie aus Enttäuschung am liebsten laut geschrien. Sie schlüpfte unter dem Tisch durch und rannte aus der Küche in ihr Zimmer. Auf ihrem Bett konnte sie die Tränen nicht mehr

zurückhalten und weinte lange in ihr Kissen. Sie würde nie mehr mit ihrem Vater sprechen, nie nie mehr.

Glücklich sass Agnes inmitten der anderen Gäste aus der Pfarrei im **Cor-tile di San Damaso**. Mit Trommeln und Pfeifen waren die Gardisten eingezogen. Die Helme glänzten in der Sonne, die Uniformen leuchteten gelb rot und blau in den Farben des Vatikans. Kommandos ertönten, die Truppen stellten sich auf. Die Hellebardiere gingen in Position neben der Fahne. Der Kommandant begrüßte die jungen Männer, die den feierlichen Ernst des historischen Aktes im Gesicht trugen. Ein junger Gardist um den anderen trat vor, legte die linke Hand auf die Fahne, erhob die Rechte zum Schwur und sprach laut seinen Eid, dem Heiligen Vater zu dienen und ihn jederzeit zu beschützen.

*Gell Vater, dachte Agnes lächelnd.
Jetzt bin ich alt genug und doch noch
an die Vereidigung gereist.*

Parkett wie neu

von *Farida Hasueva* | *Iliana Wieland* | *Kerstin Ferkinghoff* | *Team Hauswirtschaft*

So funktioniert's

Parkett wird mit der Zeit stumpf und es können sich Kratzer bilden. Wir zeigen Ihnen, wie im Rahmen einer Ausbildungssequenz zur Fachfrau Hauswirtschaft, Parkett richtig abgeschliffen und wieder beschichtet wird. Parkett zu schleifen und neu zu beschichten ist zwar anstrengend und schweisstreibend, funktioniert jedoch einfacher als viele annehmen. Selbst tiefe Kratzer und Dellen, wie sie zum Beispiel durch schwere Möbel verursacht werden, lassen sich durch gründliches Abschleifen leicht entfernen. Das Ergebnis kann sich danach sehen lassen! Eine wunderbare und werterhaltende Arbeit. Erforderlich sind Fachwissen über Boden- und Oberflächenbeschaffenheit und der richtige Umgang mit der Einscheibenmaschine.

Vorbereitung

Bevor mit dem Schleifen begonnen werden kann, sollte der Raum komplett leergeräumt und allfällige Radiatoren zum Schutz abgedeckt werden. Anschliessend wird der Boden gereinigt und auf Unebenheiten untersucht.

Grobschliff

In einem ersten Schleifgang werden alte Lack-, Wachs- oder Ölreste, sowie Verschmutzungen vom Holzboden entfernt. Dabei gilt es zu beachten, dass je dunkler der Pad, je gröber der Schliff ist. Die Unterschiede zeigen sich in der Farbe der unterschiedlichen Pads, die wir verwenden. Zum Abtragen der groben Verschmutzungen verwenden wir einen dunkelgrünen Pad. Danach werden Ränder und Ecken mit einem Randraeinigungsgerät nachgebessert. So werden die bis dahin unberührten Stellen ohne Druck und in kreisenden Bewegungen abgeschliffen.

Zwischenschliffe

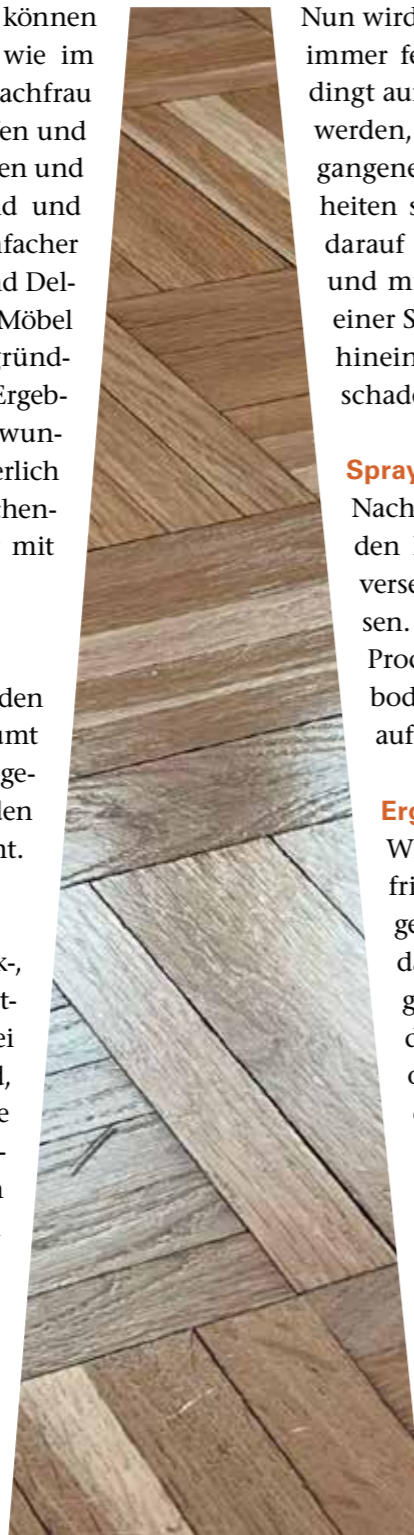
Nun wird der Boden in mehreren Durchgängen immer feiner geschliffen. Hierbei muss unbedingt auf die Faserrichtung des Holzes geachtet werden, um die Schleifspuren des vorangegangenen Grobschliffs sowie andere Unebenheiten sicher zu entfernen. Es mussten auch darauf achtgeben, nicht zu viel abzutragen und mit der Maschine ja nicht zu lange auf einer Stelle zu arbeiten. Das würde im Nachhinein sichtbar bleiben und würde mehr schaden als nützen.

Sprayen, Ölen, Wachsen

Nach dem letzten Schleifgang haben wir den Boden gründlich gereinigt, um nicht versehentlich Feinstaub mit einzuschliessen. Danach konnten wir das kombinierte Produkt für den wieder fast neuen Parkettboden mit dem roten Pad gleichmässig auftragen.

Ergebnis

Wir waren mit dem Ergebnis sehr zufrieden. Uns allen hat es grosse Freude gemacht, die Arbeit auszuführen. Farida konnte zudem ihre Routine im Umgang mit der Einscheibenmaschine für die anstehenden Qualifikationsverfahren optimal vertiefen und ausbauen. Für den EfenauPark und somit für unsere Bewohnenden ist es eine Freude in die Wohnung mit dem schön glänzenden Boden einzuziehen. Für die Reinigungsmitarbeiter*innen gehen die anstehenden Reinigungsarbeiten dank der glatten und verschlossenen Oberfläche ebenfalls viel leichter von der Hand. Unter anderem zeigt genau diese Arbeit auf, wie wertvoll gutes Fachwissen im Bereich Hauswirtschaft für Mensch und Haus ist.



Ausbildung im EP

von *Daniela Zollinger* | *Leiterin Pflege*

Das 1. Quartal vom Jahr ist eine bewegende Zeit in der Ausbildung von Pflegeberufen. Der Endspurt für die Abschlussprüfung steht an und der letzte Schliff wird eintrainiert. Oft kommt auch etwas Hektik auf. Manchmal bei den Lernenden oft aber auch bei den Berufsbildner*Innen. Im Januar konnten wir drei Austauschlernende aus dem Lindenhospitals begrüßen. Im 2. Lehrjahr als Fachfrau Gesundheit lernten sie die Schwerpunkte der Pflege kennen. Es war sehr interessant, mit den jungen künftigen FaGe zu sprechen. Ihre Gedankengänge und wie sie die Berufsrolle in der Langzeitpflege sehen. Was sie auf ihren Weg mitnehmen. Besonders geschätzt haben sie die Kontakte mit den Bewohnenden.

Unsere Lernenden im 3. Lehrjahr hatten die Möglichkeit zwischen zwei und vier Wochen Spitalluft zu schnuppern. Die Lernenden erlebten so den schnelllebigen Spitalalltag. Sie hatten unter anderem die Möglichkeit, Blut zu nehmen und Infusionen zu richten. Dies sind Tätigkeiten, welche wir nur teilweise anbieten.

Fast zeitgleich gehen unsere Lernenden im 1. Lehrjahr in die internen Praktika. Sie sind am Empfang, in der Hauswirtschaft, in der Wäscherei, im Restaurant und in der Aktivierung. Einen Blick über den eigenen Tellerrand zu werfen ist sehr wichtig für die Wertschätzung der anderen Dienste gegenüber. Die Zusammenarbeit mit anderen Diensten ist ein wichtiger Faktor.

Ausbilden ist eine tolle, bewegende Aufgabe. Die jungen Menschen zu erleben, wie sie sich neues Wissen aneignen und langsam eine gewisse Routine entwickeln, ist sehr bereichernd.

Wir stellen uns hohe Ziele in der Ausbildung des Nachwuchses. Nicht nur aus Überzeugung und Freude sondern auch damit wir unsere Erfahrungen weitergeben und voneinander lernen können.



Gno Gsi.??

von *Wendy Banda* | in der Ausbildung
als FaGe Erwachsenenbildung im EP

So habe ich es mir immer vorgestellt, dass ich eines Tages den Muthabenwürde, meinen Artikel zu schreiben – als Hommage an meine erste Heimat, den ElfenauPark. Ich würde dem Artikel diese Überschrift geben.



Ich nenne es meine Heimat, denn da ich nicht hier in der Schweiz geboren bin, ist und war die Arbeit im ElfenauPark eine der Erfahrungen in meinem Leben, die mich persönlich in den bisher neun Jahren meiner Integration in der Schweiz geprägt hat.

Warum Gno, Gsi.?? mag man sich fragen. Das war eines der ersten Wörter, die ich auf Berndeutsch lernen musste. Wahrscheinlich eine Geschichte von vielen Ausländern. Es gibt ein Sprichwort, das besagt: **Man ist immer am Lernen.** Irgendwie gibt es einige Wörter, die bleiben, und dabei sogar mit einem Ort oder Menschen verbunden sind – sowohl negativ als auch positiv. So, das waren oder sind einige davon. Nun, um nur eine meiner vielen kleinen Begegnungen zu teilen. Es war in einem meiner ersten Morgenberichte, nachdem ich mein Praktikum im EP gemacht hatte. Da war ich angestellt gewesen, weil die damalige Pflegedienstleiterin Frau Engel, sagte, ich hätte mein Praktikum gut gemacht. Ich fragte mich in meinem Kopf, ob sie wirklich wusste, wie eingeschränkt ich mich fühlte, also nicht so selbstbewusst mit meinem Sprachniveau damals. Es ist eine Sache, ein Zertifikat in einer Sprache zu haben, aber eine andere,

sie wirklich in Worte zu fassen. In der Sprachschule lernt man Hochdeutsch, aber bei der Arbeit oder auf der Strasse ist es etwas anderes. Es ist wie ein Neuanfang mit einer neuen Sprache – **Berndeutsch**. Denn ich habe nicht so viel Kontakt mit der Sprache, es ist meistens bei der Arbeit (Englisch zu Hause). Das war eine der Herausforderungen, die ich zu bewältigen hatte oder habe. Im Voraus denen zu verzeihen, die nicht die Geduld hatten, dankbar zu sein für die, die sie hatten. Ich bin wirklich für immer, dankbar für die Arbeitskollegen und die Bewohner, die mir auf meiner Reise im Weg standen. Für manche war es vielleicht nur ein Job, und doch hat man jemandem die Möglichkeit gegeben, sich auszudrücken, oder man hat ihm einfach Hoffnung gegeben oder die Chance auf einen Neuanfang.

Manchmal berühren wir Menschen und hinterlassen Spuren in ihren Herzen ohne es zu merken.

Natürlich, lustige Momente gehören dazu. Eine Bewohnerin hat mich immer ausgelacht, und wir haben danach oft zusammen gelacht. Es war also in den ersten Tagen nach der Sprachschule und ich war so zuversichtlich, dass ich das Konzept der Verben-Trennung oder der Änderung der Verben in die Vergangenheitsform beherrschte. Ich ging also selbstbewusst zu ihr und fragte sie, ob sie ihre Medikamente genommen hatte. Dann sagte sie zu mir: «In meinem ganzen Leben, in dem ich Deutsch spreche, Frau Wendy, habe ich noch nie das Wort **eingenimmt** gehört.» Da ich also ständig lerne und immer meinen Übersetzer zur Hand habe, habe ich nachgeschaut und wala, man merkt sogar, dass es einen Unterschied zwischen einnehmen und mitnehmen gibt.

Aber dann, sicher, an manchen Tagen, sicher waren manche Tage schwieriger als andere. Ich würde nach Hause gehen und mich fragen, lieber mit mir selbst sprechen. Vielleicht weinte ich sogar und fragte mich: Wissen sie es? Wissen sie, wie es ist, in einem fremden Land zu sein, eine neue Sprache von Null an zu lernen, eine neue Kultur, Essen usw. Man sagt: **Der Verstand ist ein Schlachtfeld** – sicher. Manchmal möchte man aufgeben, weil man sich inkompetent oder schwach fühlt. Ich erinnere mich, dass ich manchmal meine Kollegen verstand, die Jahre brauchten, um sich anzupassen, und schliesslich aufgaben, ohne es überhaupt versucht zu

haben. Dann klopft man sich auf die Schulter und sagt «Bravo, Wendy». Irgendwie hat man dann die Kraft, wieder aufzustehen und es erneut zu versuchen. Sicherlich kann es da draussen auch einschüchternd sein, besonders wenn man offensichtlich auffällt. Aber zu einem grossen Teil kann ich sagen, weil ich persönlich geistig daran glaube, dass Gott Wege bahnt, habe ich es geschafft, durchzusegeln. Ich erinnere mich, wie ich gebetet habe, dass Gott mir wenigstens geduldige Menschen in den Weg stellen möge.

Die Umprogrammierung ist noch schwieriger, besonders wenn man in seinem Heimatland Karriere gemacht hat. Ich zum Beispiel, in Simbabwe, war ich eine leidenschaftliche, qualifizierte Kosmetikberaterin. Ich fühlte mich für das Leben gerüstet, aber ich musste aus familiären Gründen umziehen. Als ich hierherkam, riet mir eine Beraterin von der Gemeinde, wegen der Sprachbarriere in den Gesundheitsbereich zu gehen. Ich erinnere mich, dass sie das vorgeschlagen hat, damit ich die Sprachbarriere überwinden kann. Aber durch diese Arbeit, habe ich eine Seite an mir entdeckt, von der ich nicht wusste, dass sie in mir steckt.

Pflege ist mehr als nur ein Beruf. Ich habe in der Schule sogar eine Präsentation zu diesem Thema gehalten. Ich habe einen Teil dieser Präsentation mit einer der Bewohnerinnen, Frau M. geteilt. Ich erinnere mich an eines der Dinge, die sie erwähnte, nämlich, dass es eine Zweibahnstrasse ist, es ist eine Beziehung. Und dass wir jeden Tag, den Tag von jemandem retten oder zerstören können. Das sind die Momente, in denen es nicht nur um einen Job geht, sondern um das Leben selbst.

Als wir jung waren, hat meine Grossmutter immer gesagt: «Das Leben ist jetzt».

Ich bin sicher, dass ich damit für viele spreche. Oder, dass die Bewohner uns auch so empfinden. Ich habe viele Gelegenheiten, bei denen sie uns fragen, ob es uns gut geht? Wie es in der Schule läuft, und sie nehmen sich wirklich Zeit, um zuzuhören. Eine Bewohnerin, Frau F., hält immer den Daumen hoch, meistens wenn ich ihr begegne. Ich weiss, dass das typisch Schweizerisch ist, weil ich es während der Fußballweltmeisterschaft vor einem Spiel oft gesehen habe. Wenn man das Haus wechselt oder in die Ferien geht, merken sie es auch.

Man braucht ein gewisses Herz. Ich sage, **ein gewisses Herz** denn im Gegensatz zu dem Privileg oder besser gesagt, der Vorstellung von Studenten in der Schweiz, die zum Schnuppern gehen und die Chance haben, aus

einem riesigen Angebot an Jobs oder Berufen zu wählen. Diejenigen, die hier geboren sind, wenn wir mit ihnen arbeiten, sehen, dass es für sie nicht nur ein Job ist. Sie haben sich für diese Arbeit entschieden. Ich bewundere sie nicht nur, sondern ich applaudiere Ihnen, von den Anwerbern selbst bis hin zu den Arbeitskollegen. Ich gestehe auch, dass ich anfangs, als es für mich darum ging, die Sprachbarriere zu überwinden, immer das Gefühl hatte, dass **dieser Job mich ausgewählt hat**.

Dann war es eine andere Sache für mich, eine Seite von mir zu entdecken, von der ich nicht wusste, dass sie in mir existiert. In meinem Land gibt es ein anderes System, wir haben nicht so viele Pflegeheime. Die älteren Menschen in der Familie werden von Familienmitgliedern zu Hause gepflegt. In den 4½ Jahren, die ich bei EP gearbeitet habe, kann ich sagen, dass ich eine neue Perspektive auf das Leben habe.

*Ich habe Beziehungen, die ich durch die Weisheit, die unsere Bewohner*innen teilen, aufbauen und schätzen lernen können.*

Es war auch eine Chance, etwas über bestimmte Dinge im Leben zu lernen, muss ich sagen. Bücher zu schreiben ist einer meiner Träume, von dem ich sehr hoffe, dass ich ihn eines Tages erfüllen kann. Ich fühle, dass ich das sicherlich tun werde.

Zu diesem Artikel kann ich persönlich sagen, dass ich aufgeregt und glücklich war, als die Pflegedienstleiterin, Frau Zollinger zu mir sagte, dass sie gerne ein Interview wegen der FaGe Ausbildung, die ich mache, führen würde. Es war auch dann ein wahr gewordener Traum. Nochmals, die Möglichkeit, diese Ausbildung im ElfenauPark machen zu können, nehme ich nicht als selbstverständlich hin. Es fühlt sich an wie eine Chance, die sich mir geboten hat, um auch meine Geschichte zu erzählen.

Sie ist vielleicht nicht für alle Ausländer gleich, aber ich habe das Gefühl, dass es eine Geschichte von vielen ist.

Anmerkung Artikel EP magazin 99 Stanislav Kutac Na endlich. Ein Text, der gelesen werden will, der danach schreit, gefühlt zu werden. Voller Ehrlichkeit und Dankbarkeit. Ich kann mich nur an sehr wenige Beiträge erinnern, die mich so zum Schmunzeln, so zu Tränen gerührt haben. Allein deshalb haben wir den Text eins zu eins ohne jegliche «Korrekturen» veröffentlicht.

Bewegung ist Leben

von Helene Jutzi | Freelancerin Fitnessturnen und Bewegungstherapie

Fitnessturnen
und Bewegungstherapie
immer dienstags

Fitnessturnen
9.30 – 10.10

Bewegungstherapie
10.30 – 11.00

in der Christophorusstube
mit Helene Jutzi

Es ist mir ein Anliegen, diese Aussage ins Bewusstsein zu bringen: Was völlig bewegungslos ist, ist starr und tot. Jeder Mensch sollte sich, im Rahmen seiner Möglichkeiten und so dass es Spass macht, bewegen. Dies unabhängig von Alter und Fitnesslevel! Ob das nun Spaziergänge in der Natur sind, die auch etwas «ins Schnuufen» bringen dürfen oder ein Angebot aus der Bewegungspalette des ElenauPark, ist alles besser als nichts und trägt zu einer besseren Lebensqualität bei!

Mit Bewegung lassen sich sogar Angstgefühle bewältigen und körperliche Aktivität wirkt sich positiv, nicht nur auf die körperliche sondern auch auf die geistige Gesundheit aus. Diese Aussage kommt nicht von mir, sie ist durch Studien belegt. Das Schöne dabei ist, schon wenig nützt viel. Das fängt schon bei der Ganganalyse eines Menschen an. Das Gangbild eines Menschen lässt bereits auf seinen gesundheitlichen Zustand schliessen. Die aufrechte Haltung sollte auch am Rollator beibehalten werden. Es ist zugegebenermassen schwierig das umzusetzen! Gerne stützt man sich zu sehr am Rollator ab und oft ist die Höhe der Griffe nicht optimal eingestellt. Die Menschen, die einen Rollator benötigen, sollten sich diesbezüglich einmal kritisch selber beobachten oder jemanden beauftragen, dies zu tun und Rückmeldung zu geben.

Jeder, der meine Bewegungsstunden besucht, weiss, dass bei mir alle Teilnehmer auch mal ohne Stuhllehne gerade sitzen müssen. Das allein ist schon anstrengend und braucht viele kleine Muskeln entlang der Wirbelsäule, die verkümmern beim ewigen, anglehnten Sitzen im Stuhl. Ich möchte alle ermuntern, sich einmal zu überwinden und das gute Gefühl nach einem ausgiebigen Spaziergang oder nach dem Besuch einer Bewegungsstunde zu geniessen. Wer einmal die Bequemlichkeit überwunden hat, «Blut geleckt hat», möchte es nicht mehr missen, versprochen!

Das Bewegen in der Gruppe ist für viele Teilnehmer eine zusätzliche Bereicherung. Man trifft sich, motiviert sich gegenseitig und wechselt auch ein paar Worte miteinander. Ich habe schon viele Bewohner des ElenauPark über all die Jahre besser kennen gelernt und schätze den persönlichen Austausch sehr. Niemand sollte sich durch eine körperliche Einschränkung abhalten lassen, das

breite Angebot in Sachen Bewegung kostenlos zu nutzen! Jeder kann mitmachen, wie seine Tagesform oder Einschränkung es zulässt. Wir wollen machen, was Spass macht und zuträglich ist und es gibt kein «Muss».

Finden sie heraus, in welcher Form Bewegung ihnen Freude macht. Besuchen sie in Schnupperstunden die Bewegungsangebote. Man kann sich übrigens auch im Alltag mehr oder weniger bewegen. Jeder sollte soviel Bewegung in sein Leben bringen, wie ihm möglich ist. Lassen sie sich nicht entmutigen durch irgend eine Einschränkung. Ziel ist selbstständiges Leben bis ins hohe Alter und Bewegung ist das Mittel dazu. Bewegung für die Seele ist im übrigen Gesang und Musik.

Gerne begrüsse ich sie zu einer Schnupperstunde im Fitness jeweils dienstagsvormittags 9.30 Uhr.

Diese Lektion ist zur allgemeinen Gelenkmobilisation, Stärkung des Zentrums und Flexibilität der Wirbelsäule mit Übungen, die auch etwas «ins Schnuufen» bringen können.

Oder in der Bewegungslektion, ebenfalls jeden dienstagsvormittag um 10.30 Uhr.

Diese Lektion dient dem Erhalt der Beweglichkeit, der Gelenke und ist auch für Bewohner im Rollstuhl geeignet.

Ich freue mich über jeden Interessierten und begrüsse sie gerne zu einer Schnupperlektion! Helene Jutzi – mit Rosi, der mittlerweile einjährigen, mehr als nur bewegungsfreudigen Hündin.

Nachtrag

Ich «gendere» in meinem Text absichtlich nicht! Wenn ich von Bewohner etc. spreche meine ich den Menschen allgemein und dieser hat nun mal die Präposition «der». Ich möchte nicht jeden, in meinen Augen «unnützen Modeschmäh» mitmachen und finde mittlerweile vieles in sprachlicher Hinsicht als auch in unserer Gesellschaft allgemein mehr als zweifelhaft, fragwürdig und übertrieben. Ich möchte niemanden kränken und hoffe auf Akzeptanz. Ein wenig Gegensteuer zum allgemeinen Trend muss sein...

Kellerfrisch

Wein verstehen | Wein richtig behandeln
von *Christophe Daros* | *Chef de Service ElfenauPark*

Boom oder Krise-Pandemieverkäufe und Klimawandel. Der Weinmarkt wird weltweit neu definiert. Sammler und Investoren haben gute Weine als lohnendes Objekt der Begierde entdeckt, während die Gastronomie- und Eventbranche als Abnehmer phasenweise covidbedingt schwächelt. Zunehmend gewinnen nun auch gereifte Weine die längst überfällige Marktpräsenz. Investieren in das Wohlschmeckende hat sich noch immer gelohnt.

Wo der Wein am liebsten liegt

Die gute Nachricht: Die meisten Weine sind ohnehin nicht für eine lange Lagerung geeignet – in der kurzen Zeit zwischen Erwerb und Genuss muss man sich also keine grossen Gedanken machen. Ob im Wohnzimmer bei 25 Grad oder im Kühlschrank im Sommer, für kurze Zeit zeigt sich der Wein durchaus robust. Einige Monate hält er sich auch mühelos bei Zimmertemperatur im kühleren Raum, entfernt von Licht- und Wärmequellen. Bei Naturkork unbedingt liegend. Je höher die Temperatur, desto rascher altert der Wein. Ab etwa 21 Grad reift der Wein in der Regel schneller, als ihm gut tut, ab 25 Grad drohen geschmackliche Einbussen. Sollen Weine länger lagern, wird es im Eigenheim haarig. Steht kein tauglicher unterirdischer Keller zur Verfügung, geht es nicht ohne Klimaschrank – der ist gemessen an seiner Kapazität teuer – oder einen noch teureren Umbau eines Raums. Man kann auch Weinlager mieten.

Im Weinkeller sind die Regeln einfach: Kühl, dunkel, mässig feucht und frei von Erschütterungen sollte er sein. Optimal sind 12 bis 14, tolerabel 10 bis 16 Grad, entscheidend ist die Temperaturkonstanz. Keller, deren Temperatur um mehr als 8 Grad schwankt, sind ungeeignet.

Wie hoch die Luftfeuchtigkeit sein soll, hängt davon ab, was man von dem Wein in Zukunft will: Soll er nur reif getrunken werden, darf es feuchter sein; legt man Wert auf intakte Etiketten, etwa weil man Weine als Wertanlage sieht, empfiehlt sich eine moderate Luftfeuchtigkeit von 60 bis 80 %. Ist die Luft zu wenig feucht, trocknen die Korken aus und werden porös, im schlimmsten Fall oxidiert der Wein. Heizöl, Benzin oder Autoreifen im Keller sind tabu.

Keine Angst vor Kellerschimmel

Relativ hohe Luftfeuchtigkeit im Keller ist nicht nur gut für die Weinkorken, sondern auch idealer Nährboden für Schimmelpilze. Sie sind eigentlich ein Indikator für gute Lagerbedingungen. Den Weinen schaden sie kaum, sehr wohl aber den Etiketten. Liegt die Luftfeuchtigkeit über 80 %, installiert man besser einen Luftentfeuchter. Alternativ können auch trockene Badeschwämme im Keller verteilt werden. Auch die kleinen weissen Silica- oder Kieselgel-Beutel, die man häufig in Verpackungen von Elektrogeräten findet, nehmen Feuchtigkeit auf.

Weine aus dem Keller rechtzeitig aufrichten

Weine, die länger – vielleicht Jahre – im Keller liegend verbracht haben, sollten vor dem Öffnen für einige Stunden, besser noch Tage, wieder senkrecht aufgestellt werden, damit sich ein etwaiges Depot wieder am Boden absetzen kann. Vor allem bei reiferen Jahrgängen.

Schaumwein stehend lagern

Bis vor kurzem galt die Regel, Schaumweine genau wie stille Weine mit einem Naturkork hinzulegen: Der Kork wird umspült und trocknet nicht aus. Neue Studien besagen jedoch, dass aufgrund der mit Wassermolekülen angereicherten Kohlensäure in der Flasche, der Kork ohnehin feucht bleibt. Liegende Flaschen würden eventuell zu stark durchfeuchtet, was zu Druckverlust führen könnte. Wichtiger aber als die Ausrichtung der Flasche ist eine höhere relative Luftfeuchtigkeit.

Dekantieren und Karaffieren

Dekantieren und Karaffieren sind zwei verschiedene Vorgänge, um den Wein von der Flasche in eine Karaffe oder Dekanter, zu leeren. Sie werden gerne verwechselt.

Dekantieren dient dazu, den Wein von seinem etwaigen Depot zu trennen, und wird vorwiegend bei älteren Weinen angewandt. Nach langer waagrechtlicher Lagerung im Keller empfiehlt es sich, die Flasche einige Zeit aufzustellen, damit sich Sedimente am Flaschenboden absetzen. Dann die Flaschenöffnung mit einem sauberen Tuch abwischen. Den Wein durch einen Trichter langsam und vorsichtig in den Dekanter füllen, bis das Depot im Flaschenhals sichtbar ist. Eine Lichtquelle, Kerze oder Taschenlampe, ist dabei hilfreich. Falls sich Korkreste im Wein befinden, einen Teefilter oder ein feines Edelstahlsieb in den Trichter legen, um Korkbrösel oder Sedimente abzufangen.

Am Schluss den restlichen Wein inklusive Depot aus der Flasche entfernen. Auswaschen, abtropfen lassen und den Wein aus dem Dekanter vorsichtig wieder in die Flasche zurückfüllen und temperiert servieren.

Karaffieren dient der Belüftung des Weins um ihn durch Sauerstoffzufuhr zugänglicher zu machen. Das ist bei gereiften Weinen nicht notwendig und vor allem bei zarten Burgundern mit Vorsicht zu geniessen. Zu rascher und intensiver Sauerstoffkontakt könnte dem alten Wein den Rest geben. Lieber langsam im Glas entwickeln lassen! Intensive Belüftung des Weins empfiehlt sich bei strukturierten und/oder gerbstoffreichen Weinen, die vor ihrer Trinkreife genossen werden. Sie verändert sowohl die Wahrnehmung von Aromen als auch die Textur des Weins. Das gilt sowohl für Rot- als auch für Weissweine! Auch vielen maischevergorenen Weissweinen bekommt ein Zwischengang in der Karaffe mitunter gut. Selbst strukturiertem Champagner, der vor dem Degorgieren über Jahre auf der Hefe lag, kann vorsichtiges Karaffieren in eine schlanke Karaffe zu ungeahnter Aromenvielfalt verhelfen, freilich mit etwas Verlust der Perlage.

Grundsätzlich wandern tendenziell zu viele Rotweine in die Karaffe, die nicht die Struktur dafür besitzen oder ohnehin schon ohne Sauerstoffzufuhr fruchtig, weich und zugänglich sind. Sie drohen damit, jegliche Lebendigkeit und auch interessante Geschmackskomponenten zu verlieren! Kräftige Weissweine hingegen werden oft zu zögerlich karaffiert.

Es empfiehlt sich, den Wein vorher zu kosten, ob er die Prozedur überhaupt braucht. Nicht selten wird karaffiert, weil es hübsch aussieht oder man glaubt, es gehört sich beim Rotwein halt so. Letztlich ist es eine subjektive Entscheidung: Mag ich den Wein lieber etwas widerborstig oder ganz zutraulich?

Auch die Form der Karaffe ist entscheidend: Je breiter und bauchiger, desto mehr Sauerstoff kommt mit dem Wein in Kontakt, und er entwickelt sich entsprechend rascher.

Konzertvorschau

Kammerorchester Elfenau | Vorschau zum Konzert vom 3. und 4. Juni 2023
von *Erika Derendinger* | Kammerorchester Elfenau

Das Programm enthält diesmal lauter Frühwerke. David Kläy war 19 Jahre alt, als er seine Fantasie schuf, Felix Mendelssohn hat seine Sinfonie sogar mit erst etwa 13 Jahren geschrieben. Joseph Haydn dagegen war schon über 30 Jahre alt, als dieses Klavierkonzert entstand. Da er aber erst relativ spät mit dem Komponieren begann, gilt es im Rahmen seines gesamten Oeuvres trotzdem als Frühwerk. Und Haydn war eines der Vorbilder des jungen Mendelssohn.

Programm

David Kläy (*2001)

Fantasie in C-Dur für Streichorchester
Allegro moderato

David Kläy studiert an der Hochschule für Musik in Luzern. Er komponierte die einsätzig und tonale Fantasie in C-Dur für Streichorchester im Jahr 2020, während der Corona-Schulschliessung, als Hausaufgabe fürs Gymnasium. Er gewann damit einen Preis, und das Werk wurde intern aufgeführt. Das Kammerorchester Elfenau darf nun die öffentliche Uraufführung der Fantasie übernehmen

Joseph Haydn (1732–1809)

Klavierkonzert in D-Dur Hob.XVIII:2
Allegro moderato – Adagio molto – Allegro

Das Streben nach Virtuosität lag Haydn fern. Deshalb rückte er mit zunehmendem Alter von der Gattung der Solokonzerte ab, die meisten schuf er in den 1760–er Jahren, in der Anfangszeit seines Wirkens als Kapellmeister der Fürsten Esterhazy in Eisenstadt. Das 2. Klavierkonzert entstand etwa um 1765. Was diesen Frühwerken an artistischer Brillanz abgeht, machen sie jedoch reichlich wett durch Heiterkeit, zierliche Galanterie und Gesanglichkeit in den langsamen Sätzen. Sie sind ganz geschaffen, um Freude zu verbreiten.

Felix Mendelssohn-Bartholdy (1809–1847)

Sinfonie für Streichorchester
in C-Dur/c-moll Nr. 9 «La Suisse»
Grave/Allegro – Andante – Scherzo – Allegro vivace

Zwischen 1821 und 1823 komponierte Felix Mendelssohn 12 Sinfonien für Streichorchester (noch ohne Opuszahl), die an den Sonntagsmusiken der Familie unter seiner Leitung aufgeführt wurden. In ihnen erprobte er Stilarten, die er im Kompositionsunterricht kennen lernte. Vorbild für die zweite Gruppe der Streichersinfonien war Joseph Haydn. Die 9. in c-Moll ist mit «La Suisse» überschrieben. In ihr (wie auch in der 11.) verarbeitete der Knabe Volksmelodien und Kuhreihen, welche er auf seiner ersten dreimonatigen Schweizer Reise mit den Eltern und der Schwester Fanny im Sommer 1822 mit grossem Interesse gehört und aufgezeichnet hatte.

Solist

Patrizio Mazzola Klavier

Patrizio Mazzola wurde bei Genua (Italien) geboren. Er erhielt seine musikalische Ausbildung am Konservatorium Luzern und schloss dort sein Studium beim englischen Pianisten Hubert Harry mit dem Lehr- und Solistendiplom ab, das er mit Auszeichnung bestand. Er erhielt den Edwin-Fischer-Gedenkpreis und den Kunst-Anerkennungspreis der Stadt Luzern. Er ist neben seiner Lehrtätigkeit an den Musikhochschulen Bern und Luzern und in Zürich an verschiedenen Festivals und mit diversen Orchestern und Dirigenten solistisch tätig. Mit Patrizio Mazzola erschienen mehrere CD-Einspielungen.

Sommer Serenade

mit dem Senioren-Ensemble «E Viva la Musica»
Samstag 1. Juli 2023 um 17 Uhr
Konzertsaal ElfenauPark

Leitung

Dirigent Andreas Hügli

Andreas Hügli studierte an der HKB Musik, Klavier, Gesang und Komposition. Musikwissenschaften studierte er an der Universität Bern. An der ZHdK absolvierte er ein Nachdiplomstudium in Orchesterleitung bei Iwan Wassilevski unter der Leitung von Johannes Schläfli. Seit 2001 arbeitet er im Gymnasium Kirchenfeld als Musik- und Klavierlehrer sowie als Orchester- und Chorleiter. Andreas Hügli realisierte als Dirigent viele spartenübergreifende Konzerte mit verschiedenen Chören und Orchestern aus Bern, unter anderem mit dem Chor im Breitsch, dem Amadeus-Chor in Zusammenarbeit mit dem Kammerorchester Neufeld Bern, dem Berner Musikkollegium, dem Kammerorchester Elfenau und dem Berner Kammerorchester. Seit 2021 unterrichtet er Chorleitung an der Hochschule der Künste Bern im Studiengang Master of Arts in Music Pedagogy.

Konzertmeisterin Janina Müller

Janina Müller erlangte bei Thomas Füre an der Musikhochschule Basel das Lehrdiplom und an der Royal Danish Academy of Music in Kopenhagen das Konzertdiplom und das Solistendiplom. Das Advanced Postgraduate Kammermusikdiplom rundete ihre Ausbildung ab. Es folgten verschiedene Meisterkurse und sie gewann mehrere Auszeichnungen und Stipendien. Sie spielt als Zuzügerin in verschiedenen Orchestern und Ensembles und unterrichtet seit August 2017 an der Musikschule Region Wohlen.

1. Juli Keine
Reservation

Werke von G.F. Händel/ H. Casadesus (nach Themen von Händel)
A. Corelli/ M. Bruch/ T. Albinoni/ A. Vivaldi

Solistinnen

Beatrix Frey Viola

Susanne Wirth-Kocher Violoncello

Leitung Chantal Wuhrmann

Réflexions sur une Expérience de vie:

«Thérapie musicale au travers des fréquences»!

La musique est une aide précieuse pour le corps, l'âme et l'esprit ... elle est non seulement une aide, mais aussi une médecine pour notre âme et notre corps, ses fréquences nous emmenant dans une énergie bienfaisante ou calmante, ou encore selon ses rythmes dans une dynamique de feu dansante ... En plus elle aide notre cerveau à calmer et enlever les douleurs par certaines de ses bienfaisantes fréquences.

La Musique baroque, qui est construite sur des accords parfaits, retrouve dans notre corps le propre accord parfait de nos fréquences intérieures ... les remettant ainsi en place lorsque la maladie les a malheureusement transformées ... et changées. « J'en ai fait moi-même l'expérience depuis trois ans souffrant d'un cancer généralisé des os ... » Les expériences de ces bienfaits ont été analysées, par la médecine normale et les différentes médecines parallèles, et jugées scientifiquement formidables et très intéressantes. La musique dans l'univers, étant l'une des plus parfaite création, comme celle de notre corps, est donc pour l'être humain une aide extraordinaire et miraculeuse !... mais comment expliquer « l'inexplicable » ...?

Wenn Sie Lust auf ein musikalisches Highlight haben, dann sind Sie herzlich zur Sommerserenade des ElfenauPark eingeladen.

Konzertprogramm

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

29.+30. Konzert

Sa 13.05./ So 14.05./ 17 Uhr

Mattinéeskonzert 10.30 Uhr

Muttertagskonzert «Cellissimo»

Musik von Fauré/ Saint-Saëns/
Paganini/ Gluck/ Popper/ de Falla

Orlando Theuler Violoncello

Bruno Leuschner Klavier

Seit seinen Studien bei Prof. **Ivan Monighetti** wird **Orlando Theuler** regelmässig als Solist und Kammermusiker eingeladen, u.a. bei der **Camerata Bern**, dem Basler Symphonieorchester, **I Salonisti**, dem Berner Kammerorchester. Für das Muttertagskonzert, das samstags zu gewohnter Zeit, am Sonntag ausnahmsweise als Mattinée durchgeführt wird, kommen die von allen gern gehörten Perlen der Celloliteratur zum Klingen. Dabei darf **Poppers Ungarische Rhapsodie** oder der Schwan von **Camille Saint-Saëns** nicht fehlen. Mit **de Fallas Feuertanz** zeigt **Orlando Theuler** sein Brennen für die Mütter dieser Erde. Am Klavier begleitet ihn sein Spielpartner des Ensembles **Musici Volanti**, **Bruno Leuschner**.

31.+32. Konzert

Sa 03. 06./ So 04.06./ 17 Uhr

Kammerorchester Elfenu

Programmorschau
siehe Seite 16



33.+34. Konzert

Sa 10.06./ So 11.06./ 17 Uhr

Sonidos del Sol

Tangos und Eigenkompositionen
zwischen Jazz, Flamenco und
Weltmusik

Franziska Stadelmann Flöte,

Alt- und Bassquerflöte, Piccolo

Nick Perrin Gitarre

Martin Stadelmann Percussion-
Drumset, Handpans, Caisa

Voller Temperament, sprudelnd, rasend, fröhlich und meditativ, führt uns die Musik des im September 2020 gegründeten Ensembles **«Sonidos del Sol»** mit farbigen Klängen und mitreißenden Rhythmen in neue Klangwelten. Die drei virtuosen Musiker, beheimatet in Jazz, Klassik und Flamenco, verbinden verschiedene Stile geschickt zu Eigenkreationen und entführen das Publikum in vielfältige Klangwelten. Voller Energie und Witz wird improvisiert, fabuliert und komponiert. So entsteht ein kurzweiliges Programm, in dem auch Tangos von **Astor Piazzolla** in eigenwilliger Fassung nicht fehlen. Der einzigartige Klang der Handpans lässt Naturbilder aufleben. Bestehende Stücke zeigen sich im neuen Kleid.

35.+36. Konzert
Sa 17.06./ So 18.06./ 17 Uhr

Werke von
Elgar/ Paganini/ Alabiev

Blattwerk Quintett

Alexandru Gavrilovici Violine
Wieslaw Pipczynski Akkordeon

Im Andenken an **Michaela Paetsch** spielen die beiden Musiker Werke aus dem geliebten Repertoire der Ausnahmekönnnerin, Musik voller Spielfreude, Virtuosität und Spontanität – ein Feuerwerk der Geigenmusik, arrangiert für Violine und Akkordeon.



37.+38. Konzert
Sa 24.06./ So 25.06./ 17 Uhr

Sakrisch bun! Is Fränzlis da Tschlin

Domenic Janett Klarinette
Anna Staschia Janett Geige
Cristina Janett Cello
Madlaina Janett Bratsche
Curdin Janett Kontrabass

Ausgehend von der traditionellen Engadiner Volksmusik streuen die fünf Musikant:innen mit Lust und Freude durch alle möglichen und unmöglichen Musikstile, springen dem Kitsch manchmal nur um Haaresbreite von der Schippe um sich dann wiederum auf gefährlich schräges Terrain zu wagen.

Vorbild ist der blinde Unterengadiner Geiger **Franz-Joseph «Fränzli» Waser** (1858-1895). Dieser fiedelte sich mit seinen Brüdern und Kumpanen im vorletzten Jahrhundert durchs Engadin, und geigte unverzagt was ihm gefiel und dem Publikum gefällig war. Wo er und seine Mitmusikanten auftauchten, tanzte man bis in die Morgenstunden, und sogar die eine oder andere filmreife Wirtshausschlägerei ist überliefert.

Im Gedenken an den **«Ur-Fränzli»** des 19. Jahrhunderts und mit dem Kopf voller neuen Ideen ziehen nun die **«Fränzlis»** des 21. Jahrhunderts durch die ganze Schweiz und das nahe Ausland und machen eine tief verwurzelte Engadiner Weltmusik mit dem ebenso typischen wie schwer definierbaren **«Fränzlisound»**. Tönen tut's, jenseits aller Definitionen, jedenfalls **«sakrisch bun»**, wie der gemeine Unterengadiner zu sagen pflegt.

Über die Bücher gehen



Dankbarkeiten
Delphine de Vigan
V.2

Michka, die stets ein unabhängiges Leben geführt hat, muss feststellen, dass sie nicht mehr allein leben kann. Geplagt von Albträumen glaubt sie ständig, wichtige Dinge zu verlieren. Tatsächlich verliert sie nach und nach Wörter, findet die richtigen nicht mehr und ersetzt sie durch ähnlich klingende. Die junge Marie, um die Michka sich oft gekümmert hat, bringt sie in einem Seniorenheim unter. Der alten Frau fällt es schwer, sich in der neuen Ordnung einzufinden. In hellen Momenten leidet sie unter dem Verlust ihrer Selbstständigkeit. Doch was Michka am meisten beschäftigt, ist die bisher vergebliche Suche nach einem Ehepaar, dem sie ihr Leben zu verdanken hat. Daher gibt Marie erneut eine Suchanzeige auf, und Michka hofft, ihre tiefe Dankbarkeit endlich übermitteln zu können. Klarsichtig und scharfsinnig zeigt Delphine de Vigan, was uns am Ende bleibt: Zuneigung, Mitgefühl, Dankbarkeit. Und zugleich würdigt sie in «Dankbarkeiten» all diejenigen, die uns zu den Menschen gemacht haben, die wir sind.



Über Menschen
Juli Zeh
Z.2c

Dora ist mit ihrer kleinen Hündin aufs Land gezogen. Sie brauchte dringend einen Tapetenwechsel, mehr Freiheit, Raum zum Atmen. Aber ganz so idyllisch wie gedacht ist Brackn, das kleine Dorf im brandenburgischen Nirgendwo, nicht. In Doras Haus gibt es noch keine Möbel, der Garten gleicht einer Wildnis, und die Busverbindung in die Kreisstadt ist ein Witz. Vor allem aber verbirgt sich hinter der hohen Gartenmauer ein Nachbar, der mit kahlrasiertem Kopf und rechten Sprüchen sämtlichen Vorurteilen zu entsprechen scheint. Geflohen vor dem Lockdown in der Grossstadt muss Dora sich fragen, was sie in dieser anarchischen Leere sucht:

Abstand von Robert, ihrem Freund, der ihr in seinem verbissenen Klimaaktivismus immer fremder wird? Zuflucht wegen der inneren Unruhe, die sie nachts nicht mehr schlafen lässt? Antwort auf die Frage, wann die Welt eigentlich so durcheinandergeraten ist? Während Dora noch versucht, die eigenen Gedanken und Dämonen in Schach zu halten, geschehen in ihrer unmittelbaren Nähe Dinge, mit denen sie nicht rechnen konnte. Ihr zeigen sich Menschen, die in kein Raster passen, ihre Vorstellungen und ihr bisheriges Leben aufs Massivste herausfordern und sie etwas erfahren lassen, von dem sie niemals gedacht hätte, dass sie es sucht. Juli Zehs neuer Roman erzählt von unserer unmittelbaren Gegenwart, von unseren Befangenheiten, Schwächen und Ängsten, und er erzählt von unseren Stärken, die zum Vorschein kommen, wenn wir uns trauen, Menschen zu sein.

Weitere neue Bücher

Die Stille verschieben **Etel Adnan** Ph.1

Racelette Chinoise **Beat Gerber** Kr.59

Vermisst **Dror Mishani** Kr.101

Der Vogel zweifelt nicht am Ort zu dem er fliegt

Usama al Shamani A.9b

Honiglein **Hanna Zahn** Kg.10



Der Duft der Blumen bei Nacht

Leïa Slimani

S.29a

Mitreissend und mit entwaffnender Offenheit erzählt Leïla Slimani in diesem sehr persönlichen Buch von einer ungewöhnlichen Nacht, die sie allein im Museum Museo Punta della Dogana in Venedig verbringt, dem einstigen Zollgebäude der Serenissima. Einem Ort, an dem sich seit jeher Orient und Okzident begegnen und der zum Sinnbild ihrer eigenen Geschichte wird. Leïla Slimani nimmt uns mit auf eine Reise durch ihr Leben. Fesselnd erzählt sie von ihrer Familie und ihrer Kindheit in Rabat, vom Alltag in Paris als Mutter und Schriftstellerin, vom Leben zwischen den Kulturen, ihrer Aufgabe als Schriftstellerin und gesellschaftspolitisch engagierter Frau – und letztlich von der Kraft der Literatur.

Die Lawine kommt!

Philippe Daniel Ledermann L.27a

Einundzwanzig wunderliche bis unerhörte, zum Teil bebilderte Geschichten rund um das Leben von Philippe D. Ledermann zwischen Adoptivkind und umtriebigen Rentner. Diese wahren Begebenheiten sind nicht nur amüsant und spannend, sondern auch eine Zeitkapsel; sie erlauben den Einblick in das Leben in der Schweiz in den Jahren zwischen 1949 und 2022, einer Zeit zwischen Feuerherd, Schallplatten und Caterina Valente einerseits und Implantologie, Internet und modernem Menschenhandel andererseits.



Bücherwürmer und Leseratten

von Leonie Grimm |
Aktivierungsfachfrau

In den verschiedensten Altersinstitutionen erlebte ich Menschen mit ganz unterschiedlichen Vorlieben und Interessen. Hier im Elfenau-Park leben ganz viele **Bücherwürmer** und **Leseratten**. Ich bemerke dies an den vielen Einträgen in der Ausleihliste unserer Bibliothek. Oder im Lesekreis – ein ausdrücklicher Wunsch der Bewohner*innen. Viele von ihnen kannten dieses Prinzip bereits von früher: Alle Teilnehmenden lesen das gleiche Buch, welches von der Gruppe im Voraus bestimmt wurde. Am Ende trifft man sich, erfährt etwas über den Autor, die Autorin und tauscht sich anschließend eingehend über das Gelesene aus. Dabei greifen wir zu fast 100-jähriger Literatur wie z.B. «Schloss Gripsholm» von Kurt Tucholsky ebenso wie zu ganz aktueller, einem Buch von Lukas Hartmann oder Usama al Shamani. Je nach Gusto der Teilnehmer*innen. Die Bibliothek mit dem grossen Tisch in der Mitte bietet das nötige Ambiente, von der Wand schaut uns das Bild vom Bücherwurm mit dem dazugehörigen Gedicht entgegen. Und jedes Mal ziehen wir alle ganz zufrieden und satt wieder von dannen mit den neu gewonnenen Eindrücken ...



Ansprache eines Bücherwurms

Der Kakerlak nährt sich vom Mist,
Die Motte frisst gern Tücher,
Ja selbst der Wurm ist, was er isst.
Und ich – ich fresse Bücher.
Ob Prosa oder Poesie,
Ob Mord – ob Heldentaten –
Ich schmause und genieße sie
Wie einen Gänsebraten.
Ich bin ein sehr belesener Herr,
Nicht wie die anderen Viecher!
Dass Bücher bilden, wisst auch ihr,
Und ich – ich fresse Bücher.
Die Nahrung, sie behagt mir wohl,
Verleiht mir Grips und Stärke.
Was andern Wurst mit Sauerkohl,
Das sind mir Goethes Werke.
Ich frass mich durch die Literatur
So mancher Bibliotheken;
Doch warn das meiste, glaubt es nur,
Bloss elende Scharteken.
Das Bücherfressen macht gescheit,
So denken sich's die Schlaunen.
Doch wer zu viel frisst, hat nicht Zeit,
Es richtig zu verdauen.
Drum lest mit Mass, doch lest genug,
Dann wird's euch wohl ergehen.
Bloß Bücher fressen macht nicht klug!
Man muss sie auch verstehen.

Mascha Kaléko

Doris Schneiter schön war's

von Doris Schneiter |
Finanzen und Personal

Nach genau 14 Jahren werde ich den ElfenauPark, die vielen, zum Teil langjährigen Arbeitskolleg*innen und Sie liebe Bewohnerinnen und Bewohner verlassen, um mich einer neuen Tätigkeit zu widmen.

So viel Schönes, Interessantes und natürlich auch Trauriges durfte ich miterleben, zum Teil mitgestalten oder einfach auch nur da sein und ein offenes Ohr für die Anliegen der Mitarbeitenden oder für Sie als Bewohnende am Empfang oder bei einer Begegnung im Park anbieten.

Es hat sich einiges verändert in diesen Jahren, aber den ElfenauPark als Arbeitsort mit dem wunderschönen Garten, der einmaligen Lage nahe der Aare und meine sehr interessanten und abwechslungsreichen Aufgaben im Team **Finanzen und Personal** werde ich sicher vermissen. Die gute Zusammenarbeit unter den verschiedenen Abteilungen, die vielen Gespräche und Unterhaltungen, ob ernsthaft, berührend, lustig oder einfach nur geschäftlich waren für mich immer sehr wertvoll und bereichernd.



Ich bedanke mich bei allen, die mir mit Wertschätzung, einem freundlichen Lächeln und Wohlwollen begegnet sind und werde all diese Erinnerungen noch lange in mir tragen. Somit wünsche ich Ihnen alles Gute, geniessen Sie die bunten Frühlingstage und auf Wiedersehen.

Berner Müschterli

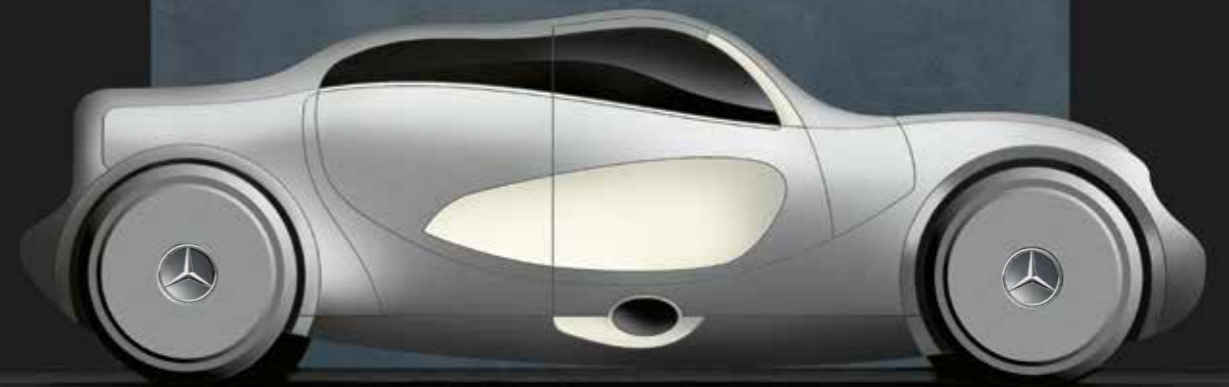
Gesammelt von Jrene Hiltbrunner | Leserin des EP magazin

Das Büchlein mit den 20 Müschterli habe ich ungefähr vor 40 Jahren von Herrn Direktor Ernst der Berner Allgemeine Versicherung erhalten, als er bei einem Besuch in unserer Immobilien-Agentur war. Es hat die Grösse 9,5 x 9,5 cm und auf der Rückseite steht lediglich «Berner Allgemeine – will's pressiert wen öppis passiert!»

Bärner Müschterli Nr. 6

Bärner Müschterli Nr. 9

Design und Illustration Stanislav Kutac



Ein Berner namens Werner Funk sass einst auf eines Baumes Strunk Im Wald und klagte: «Ach, wie stur verkennt der Mensch doch die Natur! Statt diese wandernd zu durchstreifen und ihre Wunder zu begreifen, durchrast er sie im schnellen Wagen und wie ein Blinder sozusagen. Ach, würde doch der Mensch vernünftig!» So klagte er und seufzte zünftig. Dann ging zehn Meter er per pedes zurück zum wartenden Mercedes!

Ein Berner namens Otto Flück besass die Formel für das Glück: Fünf Tage Krampf des Lohnes wegen am sechsten Tag das Auto pflegen auf dass es ihn am siebten Tage frohlockend in die Ferne trage. Wer sagt, dass sei kein echtes Glück beleidigt nicht nur Otto Flück ...

Barbara Brandt

von Barbara Brandt | Empfang

Ich heisse Barbara Brandt und bin das neue Gesicht am Empfang im ElfenauPark. Seit vielen Jahren wohne ich im schönen Bern und komme bei gutem Wetter mit dem Fahrrad oder auch mal zu Fuss zur Arbeit. Nach 18 Jahren Arbeit im Airline-Geschäft (zehn Jahre in Zürich bei Swissair und acht Jahre auf dem Belpmoos bei Crossair und Swiss), war ich in vielen verschiedenen Betrieben tätig. Die Arbeit mit den Menschen aus aller Welt und die Möglichkeit, meine Sprachkenntnisse zu gebrauchen, habe ich immer sehr geschätzt und auch gesucht. Nach der Geburt meines ersten Kindes im Jahr 1995 habe ich nach dem Mutterschaftsurlaub in einem Teilpensum weitergearbeitet und auch nach der Geburt meines zweiten Kindes bin ich berufstätig geblieben. Zuerst in einem kleinen Pensum. Je selbstständiger die Kinder wurden, habe ich das Anstellungspensum immer wieder etwas erhöht.

Nun bin ich seit August 2022 stolze Grossmutter und freue mich auf die Zeit, welche ich in Zukunft ab und zu mit meiner Grosstochter verbringen darf.

Meine Freizeit verbringe ich gerne in der Natur, gehe gerne wandern und (essbare) Pilze suchen. Seit vielen Jahren halte ich mich mit Pilates und Trampolin springen fit. Auch bin ich oft am Nähen und Stricken oder widme mich allem was so wächst auf unserer Terrasse. Jetzt wo der Frühling und die wärmeren Tage wieder kommen, spiele ich auch immer gerne eine Partie Boules bei uns im Quartier.

Da ich viele Jahre am Kistlerweg gewohnt habe, ist mir die Umgebung des Elfenauparks sehr vertraut. Manchmal glaube ich die einen oder anderen Gesichter, die hier ein- und ausgehen, schon im Quartier gesehen zu haben.

Nun freue ich mich auf all die schönen Begegnungen und den Austausch mit Ihnen allen.



Nicole Clausen

von *Nicole Clausen* |
Stv. Leiterin Finanzen und Personal

Von Menschen, Buchstaben und Bildung – ein Porträt über Nicole Clausen

Im April habe ich meine Stelle als Stv. Leiterin Finanzen & Personal im ElfenauPark aufgenommen. Als Schwerpunkt bin ich für die Belange rund um das Personelle verantwortlich. Ebenfalls bin ich Ansprechperson für alles, was sich um Marketing & Kommunikation dreht. Und last but not least, wurde ich mit einigen Assistenzaufgaben für die Geschäftsleitung betraut. Dabei handelt es sich ausnahmslos um Themenfelder, die mir nicht nur grosse Freude bereiten, sondern auch meine Persönlichkeit prägen. Seit jeher haben mich Menschen und ihre Geschichten interessiert und fasziniert. Keine Klatsch-und-Tratsch-Geschichten wie sie mitunter z.B. englische Königshäuser zum Besten geben. Ich meine die ganz alltäglichen, aber nicht minder tiefgreifenden und berührenden Lebensgeschichten, die uns alle zu einzigartigen und respektablen Persönlichkeiten mit all den zahlreichen Charaktereigenschaften machen. Die Arbeit für und mit Menschen war somit immer mein persönlicher Berufswunsch. Ich brauche Ihnen also nicht sagen, dass ich mich riesig auf mein Amt im und für den ElfenauPark gefreut habe.

Nebst der Arbeit mit Menschen, besitze ich noch ein weiteres Steckenpferd: Sprache, Wörter, Literatur – alles was mit Buchstaben zu tun hat. Sowohl in geschriebener als auch in gesprochener Form. Entsprechend war ich einst während 14 Jahren für die altherwürdige Schweizerische Nationalbibliothek tätig. U.a. einige Jahre in der Direktionsassistentin sowie im Bereich Marketing & Kommunikation (Sie sehen, der Kreis schliesst sich heute für mich wieder). Ich ging vollends auf in dieser Welt, umgeben von unzähligen Büchern und Schriften. Dennoch holte mich schliesslich das Bedürfnis ein, wieder als Dienstleisterin am Menschen tätig zu sein. Etwas Sinnstiftendes musste es sein. Und so führte mich mein Weg schliesslich in ein Alterswohn- und Pflegeheim, wo ich mehrere Jahre die Administration leitete.

Verbunden mit meiner Leidenschaft zur Literatur, schlägt mein Herz zudem für die lebenslange Bildung. Es vergeht wohl kein einziger Tag, den ich ohne Lesen verbringe (oh, und Schokolade). Welche Literatur, fragen Sie? Unter anderem Friedrich Dürrenmatt. Eine Koryphäe seines Zeichens.

Als Ferienlektüre bevorzuge ich Martin Suter. Er schreibt in einer bunten Palette von tiefeschürfendem Gedankengut bis hin zu einer lockeren Leichtigkeit, die einen den Alltag vergessen lässt. Und als besonderes Schmankerl gönne ich mir regelmässig Texte aus dem Stoizismus. Namentlich die Lehre bekannter Philosophen wie Seneca, Epiktet und Marc Aurel. Dabei handelt es sich um eine philosophische Lebensschule sondergleichen. Sehr gerne teile ich mit Ihnen eines meiner Lieblingszitate. Ein Zitat, welches ich mir immer wieder gerne im Berufs- und sonstigen Alltag mit einer gewissen Demut vor Augen führe und umzusetzen versuche:

«Werfe deine eingebildeten Ansichten über Bord, denn es ist für einen Menschen unmöglich, etwas zu lernen, von dem er meint, dass er es schon weiss.»
Epiktet, Lehrgspräche, 2.17.1

Zum Schluss möchte ich mir einen Buchtipp nicht nehmen lassen: Wenn Sie sich Dürrenmatts Literatur annähern wollen, ist «Der Besuch der alten Dame» ein Muss! Wohl nur wenige Bücher vermögen es, mit verblüffend einfachen Worten eine Geschichte zu erzählen, welche die (vielleicht auch eigene) Moral komplett bis in ihre Grundfesten zu erschüttern vermag. Ein Geniestreich von einem Buch!

*In diesem Sinne wünsche ich Ihnen,
viel Musse, Freude und Leichtigkeit
in Ihrem Alltag kennenzulernen.
Ihre Nicole Clausen*



Bewohner*innen

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

Eintritte

| | |
|------------|---|
| 22.03.2023 | Frau Katharina Fahrländer |
| 01.04.2023 | Herr Miklos Liskay |
| 15.04.2023 | Herr und Frau Fritz Rudolf und Anne-Marie Gysin |
| 01.05.2023 | Herr und Frau Werner und Elisabeth Nydegger |

Von diesen Menschen haben wir Abschied genommen.

Todesfälle

| | |
|------------|-------------------------------|
| 12.02.2023 | Frau Annemarie Lenz |
| 15.03.2023 | Frau Blanda Jachertz |
| 22.03.2023 | Frau Isabella Häuselmann |
| 02.04.2023 | Herr Friedrich Martin Bernath |

Mitarbeiter*innen

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

Eintritte

| | | |
|------------|-------------------|---------------------|
| 20.02.2023 | Julieth Henzen | Pflege, Haus D |
| 01.03.2023 | Carmen Plesca | Hauswirtschaft |
| 20.03.2023 | Michelle Moser | Pflege, Haus D |
| 01.04.2023 | Bettina Carigiet | Pflege, Haus A |
| 01.04.2023 | Jimmy Wieland | Küche |
| 01.04.2023 | Okan Muzeyyen | Hauswirtschaft |
| 01.04.2023 | Silvia Brönnimann | Restaurant |
| 01.04.2023 | Barbara Brandt | Empfang |
| 01.04.2023 | Karin Junker | Pflege, Haus C |
| 01.05.2023 | Lena Bächler | Finanzen & Personal |
| 01.06.2023 | Joao Pires Sousa | Küche |

Austritte

| | | |
|------------|-------------------|----------------|
| 30.04.2023 | Silja Burri | Küche |
| 31.05.2023 | Michael Stern | Küche |
| 30.06.2023 | Katerina Cetkovic | Pflege, Haus C |
| 30.06.2023 | Sonja Ritter | Aktivierung |

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 | Barbara Zuber
Gestaltung | stanislavkutac.ch
Fotos | Stanislav Kutac ausser zVg.
Druck | Ast & Fischer AG
Auflage | 1'500 Exemplare

Ausgabe 100
Überraschungsausgabe
kein Redaktionsschluss

Gedankensplitter

Christoph von Graffenried

Stresssituationen begegnen uns allen immer wieder. Kurz innehalten und 20 tief durchatmen wirkt Wunder



ElfenauPark

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

Geschäftsführerin

Barbara Zuber 031 356 36 35

Leiterin Pflegedienst

Daniela Zollinger 031 356 36 63

Leiterin Hotellerie

Kerstin Ferkinghoff 031 356 36 50

Empfang

Telefon Intern 111

Telefon extern 031 356 36 36

Öffnungszeiten

Mo–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–Fr 08.00–20.00 Uhr
Sa+So 09.00–20.00 Uhr

Seelsorge im ElfenauPark

Frank Luhm Pfarrer KG Petrus

Telefon 031 350 43 09

Mail: frank.luhm@refbern.ch

Das Seelsorgeangebot steht allen Bewohner*innen und Mitarbeitenden offen.

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

ElfenauPraxis für

Allgemeine Innere Medizin

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–Fr 08.00–12.30 Uhr
14.00–18.30 Uhr

Samstag 08.00–12.30 Uhr

info@egghoelzli.apotheke.ch

www.egghoelzli.apotheke.ch

Physio Elfenau

Telefon intern 500

Telefon extern 031 351 65 00

Öffnungszeiten

Mo–Fr 08.00–19.00 Uhr

Samstag 09.00–13.00 Uhr

physioelfenau@hin.physio

www.physioelfenau.ch

Podologie Elfenau

Telefon intern 510

Telefon extern 031 351 28 24

Öffnungszeiten |

Montag 09.00–19.00 Uhr

Di–Fr 08.00–17.00 Uhr

www.fuss-spitex.ch

Coiffeur im ElfenauPark

Yolanda Haaf

Telefon intern 607

Telefon extern 031 356 36 07

Termine nach Vereinbarung

Elfenau Laden

Telefon 031 352 03 20

Mo–Fr 08.00–18.30 Uhr

Samstag 08.00–16.00 Uhr

info@elfenauladen.ch

www.elfenauladen.ch

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



99 mal EP magazin

99 Luftballoons

99 mal Danke

