



Residenz Au Lac
daheim sein

1/2024

RESIDENZ ZEITUNG

INFORMATIONEN FÜR DIE BEWOHNER UND PENSIONÄRE SOWIE FREUNDE DER RESIDENZ AU LAC

FERIEN



Editorial



FERIEN

Liebe Leserin, lieber Leser

Ferienenerlebnisse prägen uns. Vor meiner Zeit in der Residenz war ich für lange zwei Monate mit dem VW-Bus in Neuseeland unterwegs. Um die Nord- und die Südinsel zu erkunden, kaufte ich mir ein Mountainbike. Mir war damals bewusst, dass Neuseeland ein Land mit Linksverkehr ist. Nicht bekannt war mir, dass hier die Vorder- und Hinterbremsen an Fahrrädern genau umgekehrt montiert werden: Nach der allerersten Kurve der ersten Abfahrt wusste ich es dann...

Es muss jedoch nicht immer eine grosse Reise sein: Auch Ausflüge in der Region sind eine gute Möglichkeit, die bekannte Umgebung neu zu entdecken. Im «Blickpunkt» auf Seite 12 stellen wir nahegelegene Ausflugsziele vor.

Wie wichtig Ferien für unsere Psyche sind, zeigt unser Interview mit Arbeits- und Gesundheitspsychologe Norbert Semmer (ab Seite 4).

«Die wirkliche Entdeckungsreise besteht nicht darin, neue Landschaften zu suchen, sondern darin, mit neuen Augen zu sehen», sagte die Physikerin Marie Curie. Ich wünsche uns allen, dass uns diese Fähigkeit erhalten bleibt.

Viel Spass bei der Lektüre!


Marc Kaufmann | Direktor

Inhalt

- 03** Augenblick: die Welt mit anderen Augen betrachten
- 04** Interview mit Arbeits- und Gesundheitspsychologe Norbert Semmer
- 06** Geschichte aus den Wohnungen: Ferien in der Residenz
- 08** Geschichte aus der Pflege: Auszeit für Bewohnerinnen und Bewohner
- 10** Gastronomie: La dolce vita in der Happy Hour
- 12** Blickpunkt: Ferianausflüge in der Region
- 13** Gestern – Heute – Morgen
- 16** Aktuell

IMPRESSUM

Herausgeber: Residenz Au Lac, Aarbergstrasse 54, Postfach, 2501 Biel-Bienne, Tel. 032 328 29 30, Fax 032 328 29 31, www.residenz-au-lac.ch, info@residenz-au-lac.ch

Texte: textatelier.ch: Peter Bader, Denise Fricker, Martina Hunziker, Lisa Jakob, Thorsten Kaletsch

Redaktion: Katharina Meewes, Rita Morf

Übersetzung: Chantal Pulé Traductions France, Paris

Fotos: Guy Perrenoud, Peter Bader, Denise Fricker, Martina Hunziker, Lisa Jakob, zVg.

Layout: Aleks Rasul

Lektorat: Katharina Meewes, Marie-Anne Seiler

Konzept/Druck: Gassmann AG

Titelbild: Pétanque-Gruppe der Residenz Au Lac.
(Bild: Guy Perrenoud)

Sofern Sie die Residenz-Zeitung nicht mehr erhalten möchten, melden Sie sich bitte unter info@residenz-au-lac.ch.

Weitere Informationen zum Umgang mit Personendaten finden Sie in unserer Datenschutzerklärung auf unserer Webseite.

Die Welt mit anderen Augen betrachten

«Gehe einmal im Jahr irgendwo hin, wo du noch nie warst.» Das empfiehlt der Dalai Lama. Oft müssen wir gar nicht weit reisen, um etwas zu erleben, das uns die Welt mit anderen Augen sehen lässt. Dieser Ansicht war auch der deutsche Schriftsteller Kurt Tucholsky. Er schrieb: «Eine kleine Reise ist genug, um uns und die Welt zu erneuern.»



«Das Grundprinzip für Erholung: Freude haben»

Belastung und Stress seien nicht grundsätzlich schlecht, sagt Norbert Semmer. Doch danach brauche es eine Phase der Erholung. Der emeritierte Professor für Arbeits- und Gesundheitspsychologie an der Universität Bern forsche zu diesen Themen. 2011 betonte er in einem Gutachten für die Volksinitiative «6 Wochen Ferien für alle» die Wichtigkeit der Erholungszeit.



Norbert Semmer:
«Manchmal ist
«nicht arbeiten»
produktiver.»

Herr Semmer, Arbeit und Freizeit verschwimmen immer mehr. Ist das etwas Positives?

Das kann Vorteile haben. Man verliert keine Zeit für Arbeitswege, man kann sich die Zeit besser einteilen und nach Bedarf eine Pause einlegen. Andererseits ist der persönliche Kontakt schwieriger, und oft hat man zuhause keine guten Arbeitsbedingungen. Arbeit im Homeoffice stellt hohe Anforderungen an die Selbstregulation. Das heisst, es ist immer wichtig, die Arbeit gut zu planen. Je spezifischer die Planung, desto besser die Wahrscheinlichkeit für die Umsetzung.

Was heisst das konkret?

Wichtig ist, sich nicht zu grosse Projekte vorzunehmen, sondern die Arbeit in überschaubare Arbeitspakete aufzuteilen. Man weiss aus der Forschung, dass man die Zeit, die man für eine bestimmte Arbeit braucht, häufig unterschätzt. Weil man etwas fertig machen will, dehnt man dann die Arbeitszeit unter Umständen über Gebühr aus. Viele arbeiten daher im Homeoffice nicht weniger, sondern mehr. Es ist also wichtig, auch aufhören zu können. Indem

wir etwa sagen, jetzt gehen wir spazieren, schauen einen Krimi oder treffen uns mit Freundinnen und Freunden. Besonders bei einer interessanten Arbeit merkt man oft zu spät, dass man Erholung braucht. Da müssen wir uns manchmal vornehmen, eine Pause zu machen.

Sie plädieren für mehr Pausen im Alltag?

Untersuchungen über Kurzpausen zeigen: Die Leistung nimmt in der Regel nicht ab. Im Gegenteil, sie nimmt zu. Manchmal ist «nicht arbeiten» produktiver. Zudem ist man nach einem Arbeitsalltag mit regelmässigen Pausen weniger erschöpft. Pausen sollten aber an den Arbeitsrhythmus angepasst sein. Bevor wir eine Unterbrechung einlegen, sollte ein Arbeitsgang fertig sein. Grundsätzlich kann man als Faustregel nehmen: Alle 50 bis 70 Minuten fünf Minuten Pause.

Zu Pausen gehören auch Ferien. 2011 haben Sie in einem Gutachten für den Bund zur Volksinitiative «6 Wochen Ferien für alle» die Bedeutung der Erholung betont. Wie wichtig sind Ferien?

Arbeitsfreie Zeiten haben immer zwei Funktionen. Die eine ist die Erholung, die andere ist die soziale Komponente. Also Zeit mit Menschen verbringen. Das können Ferien mit der Familie sein, das Besuchen von Freunden und Freundinnen oder eine Reise mit dem Fussballclub. Das sind Vorhaben, die Zeit am Stück verlangen. Bei der Erholung ist es so: Je besser die Erholung im Alltag, desto weniger häufig brauche ich Ferien.

Was bedeutet Erholung?

Erholung ist der Wiederaufbau von Ressourcen und der Abbau von Anspannung. Wir laden die Batterien wieder auf. Dauerstress ist gesundheitsgefährdend. Wir holen uns schneller Entzündungen und wir werden eher krank. Ausreichende Erholung kann solche Effekte auffangen. Man bleibt gesünder und fühlt sich wohler. In unserem Gutachten empfehlen

wir, einmal im Jahr längere Ferien mit der Familie zu machen oder Freunde zu besuchen und ansonsten mehrfach ein verlängertes Wochenende zu planen. Denn häufige kurze Erholung ist wirksamer als eine einzelne lange Erholungszeit. Sechs Wochen Ferien am Stück sind daher weniger erholsam als einmal drei oder vier Wochen plus mehrmals ein verlängertes Wochenende.

Wie hält das Ferien-Gefühl länger an?

Je stressiger die Arbeit, desto schwerer fällt es, abzuschalten. Man nimmt die Gedanken mit in die Ferien, und das Gedankenkarussell beginnt bereits vor Arbeitsbeginn wieder. Man grübelt über Probleme, über Konflikte oder unerledigte Arbeiten und steigert sich dabei in negative Emotionen, wie etwa Ärger oder Depressivität, hinein. Das heisst auch: Je besser die Bedingungen bei der Arbeit, wie zum Beispiel interessante Arbeit, bewältigbare Anforderungen, ein gutes Arbeitsklima oder eigene Entscheidungsmöglichkeiten, desto eher können wir Ferien geniessen. Und uns dann darauf freuen, wieder zurückzukommen.

Eine Methode, mit belastenden Gedanken umzugehen, heisst Mindfulness oder Achtsamkeit. Das hilft erstaunlich gut. Wir sind achtsam, was in uns und um uns herum passiert, bewerten die Gedanken und Gefühle aber nicht. Um uns zu erholen, müssen wir lernen, unsere eigenen Gedanken und Emotionen

anzunehmen, dann können wir uns mit einer gewissen Selbst-Distanz damit auseinandersetzen.

Von welchen weiteren Faktoren hängt der Erholungs-Effekt ab?

Viele meinen, sie müssen weit wegreisen, um sich vom Alltag zu erholen. Das ist nicht unbedingt so. Das Grundprinzip ist, Freude zu haben. Auch Aktivität sollte damit verbunden sein. Zum Beispiel, jeden Morgen oder Abend einen Spaziergang machen. Auch hier gilt: Je spezifischer der Plan, desto grösser ist die Wahrscheinlichkeit, dass ich ihn einhalte. Es ist also wichtig, zu sagen, um welche Uhrzeit der Spaziergang stattfindet. Zudem ist die Regelmässigkeit

«Sechs Wochen Ferien am Stück sind weniger erholsam als einmal drei oder vier Wochen plus mehrmals ein verlängertes Wochenende.»

wichtig. Wenn ich eine Aktivität regelmässig mache, dann vermisse ich sie, wenn sie wegfällt. Ich muss mich also gar nicht mehr überwinden. Das macht vieles einfacher.

Und wenn die Bewegung eingeschränkt ist?

Man sollte sich im Rahmen seiner Möglichkeiten so viel wie möglich bewegen. Aktivität heisst aber nicht ausschliesslich Bewegung. Auch beim gemeinsamen Singen sind wir aktiv und angeregt. Oder beim Kartenspiel, Puzzlen oder Kreuzworträtsel lösen. Wir haben über die Wichtigkeit von Pausen gesprochen. Im Alter ergeben sich Pausen im Laufe des Tages oft von ganz alleine. Und wenn wir zu einem grossen Teil Dingen nachgehen können, die uns Freude bereiten, brauchen wir nicht unbedingt festgelegte Pausen. Die Gefahr im Alter besteht oft eher in der Passivität. Deshalb ist die Struktur im Alltag so wichtig. Dazu gehört das Mittagessen, auf das wir uns freuen, der Spaziergang, die Yogaübungen. Das Grundprinzip für Erholung bleibt in jungen wie in späteren Jahren gleich: Freude haben.

Interview & Foto: Denise Fricker

Ab in die Ferien

Im 19. Jahrhundert fuhren Gutbetuchte zur «Sommerfrische» und für Kuraufenthalte in die Berge oder aufs Land. Das waren unter anderem Professoren und Beamte, die sich von der geistigen Ermüdung erholten. Erst nach 1920 erhielten auch Arbeiterinnen und Arbeiter, die hart körperlich arbeiteten, Anspruch auf Ferien. 1940 wurden Ferien zum schweizweiten Politikum: Bundesrat Enrico Celio (CVP) forderte die Bevölkerung im zweiten Weltkrieg auf, Ferien in der Schweiz zu machen. Im Gesetz verankert wurde der Ferienanspruch erst Jahrzehnte später. 1966 legte das Arbeitsgesetz zwei Wochen fest, seit 1984 sind vier bezahlte Ferienwochen gesetzlich zugesichert.

Ferien an der Bieler Riviera

Ferien mitten im Bieler Stadtzentrum und in fussläufiger Distanz zum See – was will man mehr? In der Residenz Au Lac stehen zwei vollständig eingerichtete Wohnungen für Ferienaufenthalte zur Verfügung.



Rita Morf: «Unsere Ferienwohnungen sind eine Möglichkeit, unverbindlich Residenz-Luft zu schnuppern.»

Hilda Suri machte im Dezember 2023 einen Monat Ferien in Biel. Die 80-Jährige lebt in einem eigenen Haushalt in Tavannes, ein gutes Stück vom Bahnhof entfernt. Noch sei das kein Problem, sagt die Seniorin, «aber man weiss ja nie, wie rasch sich das ändern kann.» Sie will nicht unvorbereitet sein, wenn wegen ihrer gesundheitlichen Situation plötzlich der Weg zum Bahnhof oder zum Einkaufen zu umständlich wird oder wenn sie im Alltag auf Hilfe angewiesen sein sollte. Deshalb entschied sie sich, einen Monat in einer Ferienwohnung der Residenz Au Lac zur Probe zu wohnen.

Hilda Suri hat in einer der beiden 2 ½-Zimmer-Wohnungen gewohnt, die die Residenz für Aufenthalte ab einer Woche vermietet. Es sind im Grunde nichts anderes als «gewöhnliche» Ferienwohnungen: moderne Einrichtung, eine ausgestattete Küche mit

Kaffeemaschine, Bett- und Frottierwäsche, einmal wöchentlich wird geputzt. Was aber die Wohnungen im Bieler Stadtzentrum zusätzlich anbieten, ist die Möglichkeit, während des Ferienaufenthaltes von den Dienstleistungen der Residenz zu profitieren: von der Verpflegung im Restaurant über die Teilnahme an gemeinsamen Aktivitäten bis hin zu Physio, Spitex oder 24-Stunden-Notfalldienst.

«Daran könnte man sich gewöhnen»

«Die Ferienwohnungen sind eine Möglichkeit, unverbindlich Residenz-Luft zu schnuppern», sagt Rita Morf, Leiterin Kunden und Kommunikation in der Residenz Au Lac. So, wie es Hilda Suri gemacht habe. Mit dem Probewohnen könne während einer frei wählbaren Zeitspanne ausprobiert werden, wie sich das Leben in einer Alterswohnung anfühle. Welche

zusätzlichen Angebote man in dieser Zeit nutzen möchte, könne spontan und mit Unterstützung der Rezeption entschieden werden.

Während ihrer Ferien in Biel verreiste Hilda Suri jeden Tag mit dem Zug. «Ich habe ein GA und konnte das in diesem Monat sehr geniessen.» Die Nähe der Residenz zum Bahnhof Biel habe sie hierfür sehr geschätzt. Auch sonst sei der Aufenthalt angenehm gewesen, der Komfort einer solchen Wohnung mit wöchentlicher Reinigung, einer Waschmaschine auf dem Stock und moderner Küche sei gross. Von den zusätzlichen Dienstleistungen hat Hilda Suri während ihres Aufenthalts nichts in Anspruch genommen. «Ich war schlicht zu viel unterwegs», sagt sie. Ein-, zweimal habe sie aber am Sonntagmittag in der Residenz gegessen. Sie lobt die Küche und den Service: «Daran könnte man sich durchaus gewöhnen.»

Nach dem Monat hätten sie und ihre Tochter gemeinsam das gleiche Fazit gezogen: «Ich empfehle es allen, auszuprobieren, wie sich das Wohnen in einer Altersresidenz anfühlt, bevor es das Leben einem vorgibt», sagt Hilda Suri. Zu gegebener Zeit könne sie sich gut vorstellen, in eine Wohnung in der Residenz einzuziehen.

Ideal für Übergangslösungen

Die Ferienwohnungen in der Residenz Au Lac bieten auch Entlastung in Situationen, in denen einem das selbständige Leben kurzfristig erschwert ist. Etwa für Menschen, die vorübergehend auf Unterstützung angewiesen sind, beispielsweise im Nachgang zu einem Spitalaufenthalt, wenn es noch zu früh sein sollte für die Rückkehr in den eigenen Haushalt. Oder

etwa für Personen, die im Alltag von Angehörigen unterstützt werden und dies für eine gewisse Zeit nicht möglich ist. «Es kann ja zum Beispiel vorkommen, dass die Angehörigen in die Ferien fahren und die Betreuung nicht auslagern können», sagt Rita Morf. «Dafür sind unsere Ferienwohnungen mit den individuell buchbaren Dienstleistungen eine ideale Übergangslösung.»

Steigende Nachfrage

Das Angebot der Ferienwohnungen hat die Residenz Au Lac im Jahr 2016 lanciert. Seither steige die Nachfrage stetig, sagt Rita Morf. Das Angebot steht für alle offen und ist direkt buchbar über die Rezeption der Residenz – aber auch über Airbnb.

Damit spricht die Residenz Au Lac auch Gäste an, die einfach auf der Suche nach einer schönen Ferienwohnung mitten in der Stadt Biel sind. Dass die Wohnungen der Residenz angeschlossen seien, spiele in solchen Fällen gar keine Rolle, sagt die Leiterin Kunden und Kommunikation. Immer wieder seien Familien mit Kindern zu Gast, die wegen des Freizeitangebots rund um den Bielersee anreisen und die zentrale Lage der Wohnung schätzten. Dann wiederum ist die Ferienwohnung in der Residenz eben doch eine ganz «gewöhnliche» Ferienwohnung.

Text: Martina Hunziker

Foto: zVg.

Ferienbett in der Pflegeabteilung

Auch in der Pflegeabteilung besteht die Möglichkeit eines vorübergehenden Aufenthalts. Ferienbetten sind oft eine kurzfristige Übergangslösung in dringlichen Situationen: Etwa, wenn Personen mit Pflegebedarf aus dem Spital entlassen werden, oder wenn die Betreuung einer Person aufgrund eines medizinischen Zwischenfalls plötzlich anspruchsvoller werden sollte. Der Aufenthalt im Ferienbett kann wertvolle Zeit verschaffen, bis in solchen Fällen eine Nachfolgelösung gefunden wird. Da die Pflegeabteilung in der Residenz Au Lac nahezu zu 100 Prozent belegt ist, kann sie die Verfügbarkeit von Ferienbetten jedoch nicht garantieren.

Mit weitem Blick auf der Schwarzwaldalp

Für Menschen in den Wohngemeinschaften ist es nicht selbstverständlich, in die Ferien zu verreisen. Können sie es trotzdem, profitieren sie von vielen Eindrücken und einem neuen Selbstwertgefühl. So wie Guido Schilling: Mit Hilfe seiner Familie reist er regelmässig an einen Ort, der ihm sehr viel bedeutet.

Er hat einen direkten Blick aufs Wetterhorn. Das Bild vom Berg im Berner Oberland hat ein Freund gemalt. Es hängt direkt über dem Fernseher im Zimmer von Guido Schilling in der Wohngemeinschaft Alpes in der Residenz Au Lac. Es weckt in ihm schöne Erinnerungen – an vergangene Zeiten und an Ferien, die er immer noch regelmässig auf der Schwarzwaldalp im Haslital verbringt. Von dort hat der 85-Jährige einen unverstellten Blick auf den knapp 3700 Meter hohen Berg. Für ihn sei es ein grosses Glück, dass er noch heute regelmässig an jenen Ort zurückkehren könne, der ihm und seinen Angehörigen so viel bedeutet, sagt Guido Schilling.

Pionier der Sportwissenschaft

Das ist nicht selbstverständlich, denn Guido Schilling sitzt im Rollstuhl und ist deshalb längst nicht mehr so mobil und umtriebig, wie er es früher war. Einst hatte er ein ausgesprochen aktives und vielseitiges Berufsleben: Er war ein Pionier der Schweizer Sportpsychologie und Sportwissenschaft. Er etablierte in der Schweiz eine überverbandliche Trainerausbildung und war Vizedirektor der Eidgenössischen Hochschule für Sport in Magglingen. Später arbeitete er als Dozent an der ETH Zürich. Mit seiner Frau bezog er erst eine Wohnung in der Residenz, später wechselten sie in ein Zimmer in der Wohngemeinschaft. Anfang 2022 verstarb seine Frau Christina und hinterliess eine enorm grosse Lücke.

Sie war der Grund gewesen, warum das Ehepaar mit den drei Töchtern und dem Sohn alle Ferien auf der Schwarzwaldalp im Haslital verbrachten. Seit Generationen lebte die Familie von Christina Schilling im Haslital, bereits ihre Grosseltern hatten die Alp betrieben. Christina und Guido Schilling gründeten später eigens eine Stiftung, um die dort ansässige Sägerei zu retten und zu restaurieren. Heute dient sie als Touristenattraktion auf der Alp.



Bis heute kehrt die Familie in den Ferien ins Elternhaus von Christina Schilling zurück. Zuerst hatte das Ehepaar Schilling gemeinsam Ferien von der Residenz auf der Schwarzwaldalp verbracht, nun reist Guido Schilling ohne seine Frau zwei bis drei Mal im Jahr für ein paar Tage auf die Alp. Möglich macht dies

Guido Schilling verbringt seine Ferien mit seiner Tochter Tonia – hier bei einem Ausflug auf die Grosse Scheidegg.

unter anderem Tonia Schilling, seine jüngste Tochter. «Mein Vater hat so viel mit uns gemacht, nicht nur als wir als Familie auf der Alp in den Ferien waren», erzählt sie. «Nun habe ich die Möglichkeit, etwas zurückzugeben und Zeit mit ihm zu verbringen. Ich geniesse das sehr.»

Spitex-Hilfe am Morgen

In den Ferien wird die 56-Jährige immer von der engen Familienfreundin Rahel Schwyer begleitet. Sie hilft tatkräftig mit, dass solche Ferienprojekte möglich sind – und zwar seit den ersten Ferien der Eltern von der Pflegeabteilung im Jahr 2020. Seit letztem Jahr reist nun jeweils morgens eine Spitex-Mitarbeiterin an, um Guido Schilling beim Aufstehen und bei der Morgentoilette zu helfen. Für sie sei das eine grosse Hilfe und Absicherung, sagt Tonia Schilling. «So können wir davon ausgehen, dass für die professionelle Pflege gesorgt ist.» Auf die Alp reist der Vater mit dem Behinderten-Taxi an, für Ausflüge mit dem Auto ist Tonia Schilling inzwischen geübt und technisch gut ausgerüstet.

Somit ist eine wichtige Voraussetzung für gelungene Ferien von Bewohnerinnen und Bewohnern erfüllt: «Alles muss gut vorbereitet und organisiert sein», sagt Franziska Dietrich, Team-Leiterin Pflege in der Wohngemeinschaft Alpes. «Die Ferien müssen in

einem sicheren, geschützten Rahmen stattfinden, ansonsten kann sich niemand wirklich erholen. Ganz sicher braucht es dazu auch eine Portion Humor und Gelassenheit. Und zur Not sind wir in der Residenz ja auch jederzeit erreichbar und können helfen, wenn es nötig ist.» Viele seien es nicht, die in den Wohngemeinschaften noch Ferien antreten könnten, ergänzt die Pflegefachfrau. Umso mehr freut sie sich für Guido Schilling: «Wenn er nachhause kommt, ist er jeweils schon ein bisschen müde. Aber er strahlt übers ganze Gesicht, wirkt glücklich und erfüllt.» Ferien seien auch für Menschen im Altersheim wichtig, sie verschafften ihnen neue Eindrücke und letztlich ein neues Selbstwertgefühl, ist Franziska Dietrich überzeugt.

Diesen Eindruck teilt auch Tonia Schilling. «Wenn mein Vater auf der Terrasse unseres Hauses auf der Schwarzwaldalp sitzt, Tiere und Panorama beobachtet, ist er mit sich und der Welt zufrieden.» Unlängst habe er sie angerufen und sich nach den Ferienterminen in diesem Jahr erkundigt. «Er ist ungeduldig und freut sich darauf, dass es bald wieder losgeht», sagt sie und lacht.

Text: Peter Bader

Fotos: zVg.

Osterbrunch auf der Schwarzwaldalp – unter anderem mit Ferienbegleiterin Rahel Schwyer (2. v. r.).



La dolce vita in der Happy Hour

Marine Larderie ist stellvertretende Leiterin des Service-Personals und reist am liebsten nach Italien in die Ferien. Sie genießt die «Italianità» und lässt sich in kleinen Restaurants für die Happy Hour der Residenz inspirieren.



Ferienfeeling
in der Residenz:
Jeden Mittwoch am
frühen Abend findet
im Restaurant die
Happy Hour statt.

Aperitivo in Italien: «Die Tische in den Cafés und Bars sind voll besetzt. Menschen mit entspannten Gesichtern, sie lachen und stossen an, die Stimmung ist gelassen», erzählt Marine Larderie, stellvertretende Leiterin Restauration, und erinnert sich dabei an ihre letzte Reise in den Süden. Ob man zu den Besucherinnen und Besuchern gehört oder nicht – die Konzepte des Aperitivo, des Aperitifs oder der Happy Hour sind weitherum bekannt. Sie bieten einem nach der Arbeit oder in den Ferien eine Gelegenheit, um ganz einfach die Seele baumeln zu lassen.

Happy Hours in der Residenz

Die Residenz Au Lac lädt die Pensionärinnen und Pensionäre jeden Mittwoch am frühen Abend zu dieser Auszeit mit Ferienfeeling ein. Die Happy Hour

findet von 16.30 bis 17.30 Uhr statt und richtet sich primär an die Menschen der Residenz, aber auch andere Gäste sind herzlich willkommen. «Wir dekorieren einen langen Tisch und bereiten jede Woche ein spezielles Getränk mit kleinem Snack vor», sagt Marine Larderie. Je nach Saison gibt es ein anderes Getränk mit und ohne Alkohol und etwas Feines zum Naschen. Unabhängig davon zahlen die Teilnehmerinnen und Teilnehmer fünf Franken. «Der Tisch ist immer voll besetzt. Rund 20 Personen nehmen wöchentlich an diesem Apéro-Treffen teil», sagt die 39-Jährige. Eine spezielle Happy Hour gibt es auch für die Bewohnenden des Pflegebereichs. Jeden Donnerstag besucht eine Mitarbeiterin oder ein Mitarbeiter des Service-Personals mit einem kleinen Getränkewagen die Wohngemeinschaften. «Das sind

immer sehr schöne Momente», sagt Marine Larderie. «Ich liebe es, durch die Pflegeabteilung zu gehen. Ich sehe die Menschen dort so selten.»

Von Speakeasies bis Mocktails

Doch was hat es mit dem Begriff Happy Hour eigentlich auf sich, und woher stammt der Ausdruck? Wörtlich übersetzt heisst Happy Hour so viel wie fröhliche oder glückliche Stunde. Der Duden definiert den Begriff als «eine festgesetzte Zeit, in der in bestimmten Lokalen die Getränke zu einem ermäßigten Preis angeboten werden.»

Woher das Wort stammt, ist ungeklärt. Laut einem Bericht der Zeitung «Le Figaro» wurde der Ausdruck bereits in der Renaissance verwendet, um einen angenehmen und glücklichen Moment zu bezeichnen. Laut Wikipedia führt der Gebrauch des Begriffs auf die United States Navy zurück. Die Soldatinnen und Soldaten auf dem amerikanischen Schlachtschiff «USS Arkansas» benannten die Stunde zum Rauchen, Tanzen und Musik hören so. Erst zur Zeit der Prohibition von 1920 bis 1933 wurde die Happy Hour mit Alkohol in Verbindung gebracht. Die Herstellung, der Transport und der Verkauf von Alkohol waren in den USA während diesen Jahren verboten. Es entstanden illegale Kneipen, sogenannte «Speakeasies», in denen zwischen Arbeitstag und Abendessen getrunken wurde. Die Amerikaner fingen an, diese Stunde des heimlichen Genusses Happy Hour zu nennen. Heute beschränkt sich der Ausdruck längst nicht mehr nur auf alkoholische Getränke, sondern erstreckt sich auf alkoholfreie Drinks, auch bekannt als «Mocktails», und auf andere gastronomische Produkte wie Apéro-Gebäck und Häppchen.

Inspiration des Südens

«Die Happy Hour bietet unseren Pensionärinnen und Pensionären eine Möglichkeit, zusammen zu sein, sich auszutauschen und einfach gemeinsame Zeit zu verbringen», sagt Marine Larderie. Und für das Service-Personal sei es unter anderem eine Gelegenheit, neue Getränke vorzustellen. «Wir überlegen uns immer gut, was wir unseren Gästen anbieten möchten. Auch Teilnehmerinnen und Teilnehmer, die auf Alkohol verzichten, kommen nicht zu kurz.» Dafür bietet die Residenz auch alkoholfreie Cocktails an. Und zu jedem Happy-Hour-Getränk liefert die Küche ein spezielles kulinarisches Häppchen.

Das Team beobachte genau und wisse mittlerweile, was bei den Pensionärinnen und Pensionären gut ankomme, sagt Marine Larderie. Die Stammgäste der Happy Hour seien sehr offen und freuten sich jeweils auf die neuen Kreationen. Das Service-Personal schaut sich immer auch nach lokalen Getränken um. Im Sortiment findet sich zum Beispiel der bekannte Wermut-Aperitif Martinazzi, der in Aarberg hergestellt wird. Um etwas aus ihrer Heimat zu vermitteln, bietet die gebürtige Französin Marine Larderie aus Pas-de-Calais auch den Klassiker Kir Royal an: Champagner mit Crème de Cassis. «Wir haben den Apéritif aber dem Geschmack unserer Pensionärinnen und Pensionäre angepasst und verwenden italienischen Prosecco statt französischen Champagner.»

Ansonsten lasse sie sich vor allem von ihren Ferien in Italien inspirieren – ihrer Lieblingsdestination. Sie liebe das Meer, das Salz auf der Haut, die Luft und die kleinen Restaurants. Dort probiert sie gerne neue Getränke oder einen guten Rotwein. Dabei denke sie nicht nur an ihren Geschmack, sondern auch an den der Pensionärinnen und Pensionäre der Residenz. «Ich suche nach leichteren, einfacheren Weinen, die gut zur Happy Hour der Residenz passen, damit sie vor allem unseren Pensionärinnen und Pensionären schmecken», sagt sie und schmunzelt.

Text: Denise Fricker

Fotos: Denise Fricker / Guy Perrenoud



Marine Larderie: «Beim Apéro-Treffen geht es vor allem darum, sich auszutauschen und gemeinsame Zeit zu verbringen.»

Ferienfeeling in der Region

Attisholz: Zeitreise im Industrie-Areal

Auf der grössten Industriebrache der Schweiz pulsiert neues Leben: Die ehemalige Cellulose-Fabrik Attisholz liegt östlich von Solothurn an der Aare. Auf einem geführten Areal-Rundgang kann man in die Zeiten der Industrialisierung eintauchen. Auch das gastronomische Angebot kommt nicht zu kurz.

Vinifuni: Aussicht vom «Balkon des Juras»

Das «vinifuni» befördert Fahrgäste von Ligerz durch malerische Weinberge nach Prêles. Es ist die einzige Standseilbahn der Welt, die in einer deutschsprachigen Gemeinde startet und in einer französischsprachigen endet. Mit dem prächtigen Panorama übers Mittelland ist Prêles ein attraktiver Ausflugsort.

Einkehren im Hofbergli

Nach einem Spaziergang auf dem Jura-Höhenweg unterhalb des Chamben bietet die kleine und gemütliche Bergwirtschaft Hofbergli eine schöne Einkehrmöglichkeit mit guter Küche und freundlicher Bedienung. Von der sonnigen Terrasse sieht man bei schönem Wetter die ganze Alpenkette.

Schlossmuseum Nidau

Die permanente Ausstellung in der ehemaligen Wasserburg in Nidau zeigt, was die Juragewässerserkorrektion im Drei-Seen-Land bewirkt hat. Texte, Videos und spannende Interviews geben Einblicke in diese beeindruckenden Bauprojekte.

NMB: idyllischer Museumsgarten

Im Neuen Museum Biel, direkt an der Schüsspromenade, sind aktuelle Ausstellungen zu den Themen Archäologie, Kunst, Industriegeschichte, Literatur, Film und Wohnkultur zu sehen. Das Museumscafé bietet Verpflegung, und im idyllischen Museumsgarten kann man verweilen oder eine Runde Pétanque spielen.

Chasseral: der König des Jura

Mit 1606 m.ü.M. zählt der Chasseral zu den höchsten Gipfeln des ganzen Jura massivs. Das Hôtel Chasseral befindet sich auf der Gipfelkrete und bietet eine 360°-Panorama-Sicht über die ganze Schweiz und das nahe Ausland. Hier zeigt sich eindrücklich die Vielfalt der Landschaften.

Osterglocken und Bisons im Jura

Von Les Prés-d'Orvin aus bietet sich eine rund einstündige Wanderung zur Bison Ranch an. Im Frühling blühen hier Hunderttausende wilde Osterglocken. Die Ranch ist bekannt für ihren Bisonpark und das rustikale Restaurant, wo unter anderem Gegrilltes aus der eigenen Bisonzucht und selbstgebackenes Brot auf der Karte stehen.

Auftanken beim Wasserkraftwerk Hagneck

Bei einem Spaziergang am Bielersee kann man beim Wasserkraftwerk Hagneck Halt machen. Wo früher die Mitarbeitenden des Kraftwerks Pause machten, verwöhnt heute das Bistro Martin-Pêcheur mit seinem kleinen, feinen Angebot mit lokalen Produkten und Spezialitäten seine Gäste. Am besten kehrt man hier ausserhalb der Stosszeiten ein.

*Text: Lisa Jakob
Foto: Guy Perrenoud*



Gestern

«Der Sternenhimmel in Chile machte mich demütig»

Ilona Arns Hermle reiste um die halbe Welt. Und am liebsten würde sie weiterreisen – jedoch nicht allein. Ihr Traum: Eine Reise mit dem Frachtschiff von Basel nach Holland, wo die Futura-Mieterin aufgewachsen ist.

**Welches ist Ihre schönste Ferienerinnerung?**

Meine erste Reise nach New York: Ich besuchte mit meinem Mann die Metropolitan Opera. Ich sah zum ersten Mal den Times Square. Das war gewaltig. Auch unsere Reise nach Chile war tief beeindruckend. Der Sternenhimmel in den Anden, im Norden von Chile, strahlt nirgends so hell wie dort.

Welches Gefühl verbinden Sie damit?

Mit New York verbinde ich Lebendigkeit – Spannung und Vibration. In Chile wollte ich die ganze Nacht nur die Sterne anschauen. Der Himmel liess mich die eigene Winzigkeit erleben und machte mich richtig demütig.

Reisten Sie früher oft mit ihrem Mann?

Wir waren gemeinsam in Ägypten, in Südamerika inklusive der Region Patagonien und in Europa. Wir lebten viele Jahre in Amerika und bereisten das Land. Musik war unsere Leidenschaft. Musik-Reisen werden erst zum tieferen Erlebnis, wenn ich mit jemandem über die Stücke diskutieren kann.

Wie reisen Sie heute?

Als mein Mann vor 12 Jahren starb, änderte sich alles schlagartig. Wir ergänzten uns und hatten die gleichen Interessen. Der Wunsch zu reisen, ist nach wie vor stark. Doch ich überlege heute mehr, ob ich eine bestimmte Reise machen will und bremsen mich selbst manchmal aus. Ich traue mir allein weniger zu.

Wie erholen Sie sich heute?

Ich gehe ins Museum, ins Theater, besuche Opern und Konzerte. Ich mache eher Kurzreisen mit Freundinnen und mit der Familie.

Haben Sie Fernweh?

Immer. Ich möchte nochmals nach Amerika und würde gerne mit dem Segelschiff von Athen nach Venedig fahren. Ein unerfüllter Traum ist eine Reise mit dem Frachtschiff von Basel nach Holland, wo ich aufgewachsen bin. Wenn ich jemanden hätte, der genauso verrückt wäre wie ich, wäre ich mehr unterwegs.

Interview & Fotos: Denise Fricker

Heute

«Neoprenanzug statt Dresscode»

Danielle Engelmann arbeitet in der Residenz als Leiterin der Reinigung und Wäscherei. Sie bereiste schon unzählige Länder und ist damit noch längst nicht fertig. Ihre grosse Leidenschaft teilt sie mit ihrem Mann: das Tauchen.



Welches ist Ihre schönste Ferienerinnerung?

Mit meinem Mann bin ich in jungen Jahren während 14 Monaten um die Welt gereist. In Neuseeland haben wir einen Monat lang auf einer Plantage Brombeeren gepflückt. Leute, die uns gar nicht kannten, haben uns in ihr Haus eingeladen und uns bei sich wohnen lassen.

Welches Gefühl verbinden Sie mit Ferien?

Die Aufregung während der Vorbereitungen und wenn ich zum Flughafen fahre. Die Vorfreude auf alles, was ich erleben werde. Ich freue mich auf die Landschaften, die Menschen, ein anderes Klima. Ich bin immer noch sehr neugierig auf alles, was die Welt zu bieten hat. Ich erhole mich, indem ich aktiv bin: Wir unternehmen Tauchgänge oder Wanderungen und haben viel mit anderen begeisterungsfähigen Menschen zu tun.

Was erleben Sie beim Tauchen?

Die Geschwindigkeit ist eine andere: Es nützt nichts, da unten zu pressieren. Je nach Tageszeit kann man das Leben beobachten, das dort stattfindet. Es braucht viel Glück, dass man die besonderen Tiere sieht.

Wie gestalten Sie Ihre Auszeiten im Alltag?

An den Wochenenden machen wir oft Ausflüge in der Nähe. Egal ob mit dem Velo oder zu Fuss – Hauptsache Bewegung. Beim «Geocaching» machen wir uns mit Hilfe von GPS-Koordinaten auf die Suche nach Schätzen, sogenannten Caches. Ziel ist es, sich nach dem Fund eines Cache in das Logbuch einzutragen.

Wie wollen Sie in Zukunft reisen?

Ich möchte noch viel Tauchen gehen. Dafür muss ich gesund und fit bleiben, deshalb turne ich und bin sportlich aktiv. Es kommt auch darauf an, was unser Budget zulässt, wenn wir nicht mehr arbeiten. Aber so viel ist sicher: Ein Hotel wird es nicht sein. Das passt nicht zu uns. Ich trage viel lieber einen Neoprenanzug, als schick gekleidet zum Abendessen zu erscheinen.

Morgen

«Am besten gefallen hat mir der Eiffelturm»

Curtis Feliho war kürzlich zum ersten Mal in Paris in den Ferien – und möchte als Nächstes nach Spanien reisen. Der Achtjährige ist der Sohn von Jocelyne Crécelle, die in der Residenz im Service arbeitet.



Welches ist deine schönste Ferienerinnerung?

Ich erinnere mich am liebsten an Paris. Wir waren letzten Oktober mit der Familie zum ersten Mal dort. Die Reise dorthin mit dem Zug hat grossen Spass gemacht. Paris ist eine riesige Stadt. Am besten gefallen hat mir der Eiffelturm. Endlich konnte ich ihn einmal in echt sehen.

Welches Gefühl verbindest du mit Ferien?

Ich fühle mich glücklich.

Verhalten sich deine Eltern in den Ferien anders?

Meine Eltern sind viel entspannter, als wenn sie von der Arbeit nach Hause kommen. Dann sind sie oft müde und ein bisschen gestresst. In den Ferien lachen wir viel zusammen. Und es ist schön, in den Ferien den ganzen Tag mit ihnen zu verbringen.

Darfst du Sachen in den Ferien tun, die du im Alltag nicht darfst?

Wenn ich Ferien habe, darf ich manchmal allein in die

Bäckerei bei uns im Quartier einkaufen gehen. Dann kaufe ich immer mein Lieblingsgebäck ein: Käsekuchen.

Wohin würdest du gerne einmal in die Ferien reisen?

Nach Spanien. Dort war ich noch nie. Ich glaube, dort ist es im Sommer sehr heiss. Und ich habe schon viele Bilder gesehen von schönen Stränden. Da möchte ich unbedingt hingehen. Ich liebe es, im Meer zu baden.

Wie verbringst du deine Ferien zuhause?

Ich spiele mit meinen Freunden draussen. Am liebsten spiele ich Fussball. Oder wir fahren Velo. In den Sommerferien, wenn es heiss ist, spielen wir mit der Wasserpistole, und im Winter, wenn es Schnee hat, machen wir Schneeballschlachten. Letzten Sommer habe ich während den Ferien gelernt, Skateboard zu fahren. Leider habe ich kein eigenes Skateboard, aber ich durfte das von einem Freund brauchen.

Interview & Fotos: Martina Hunziker

Direktionswechsel in der Residenz Au Lac

Marc Kaufmann, der die Bieler Residenz Au Lac seit 2017 als Direktor leitet, gibt dieses Amt im Verlauf des Jahres 2024 ab. Anfang 2025 übernimmt er die Geschäftsleitung der Bieler Immobilienfirma FIDROC. Der Residenz Au Lac bleibt er als Delegierter des Stiftungsrats eng verbunden.

In der Bieler Residenz Au Lac steht voraussichtlich in der zweiten Jahreshälfte 2024 ein Direktionswechsel an: Marc Kaufmann gibt das Amt des Direktors ab und wechselt von der operativen in die strategische Leitung: Er wird neu Stiftungsrat der Stiftung TRIX, der Trägerin der Residenz Au Lac. Hauptberuflich übernimmt er Anfang 2025 die Geschäftsleitung der Bieler Immobilienfirma FIDROC.

«Ich blicke auf sieben schöne und intensive Jahre in der Residenz zurück», betont Marc Kaufmann. «Die vielen Begegnungen haben mein Leben bereichert – und die Entwicklung dieser wertschätzenden Institution für selbstbestimmtes Wohnen im Alter war eine spannende und fordernde Aufgabe.» Der Abschied werde ihm aber leichter fallen, weil er der Residenz auch beruflich eng verbunden bleibe.



Maison de la santé et de la prévention

Als Verwaltungsrat der Kimball AG begleitet er – im Moment neben der Leitung der Residenz Au Lac – zusätzlich auch noch den Bau des «Maison de la santé et de la prévention» in unmittelbarer Nähe der Residenz. Dabei handelt es sich um ein Kompetenzzentrum mit Ausrichtung auf Altersvorsorge sowie auf ambulante medizinische Spezialversorgung. Im fünfstöckigen Gebäude werden künftig das Spitalzentrum Biel AG und verschiedene Akteure wie die Spitex Biel-Bienne Regio AG und Pro Senectute ansässig sein. Die Eröffnung ist für 2026 geplant. Dieses Grossprojekt wird Marc Kaufmann in seiner neuen Funktion als Geschäftsleiter der Immobilienfirma FIDROC weiterführen.

Idealer Zeitpunkt für Neuorganisation

Die Stelle der Geschäftsführung der Residenz Au Lac ist derzeit ausgeschrieben. Um eine nahtlose Übergabe zu gewährleisten, bleibt Marc Kaufmann Direktor, bis seine Nachfolge bestimmt ist. «Auch der Stiftungsrat der Stiftung TRIX freut sich sehr, dass Marc Kaufmann eng in die Führung der Residenz Au Lac eingebunden bleibt und weiter für die heutigen Bauprojekte verantwortlich ist», sagt Stiftungsratspräsidentin Franziska Borer Winzenried. Der Zeitpunkt für diese Neuorganisation sei ideal: «Die Residenz Au Lac ist sehr gut aufgestellt. Die neue Geschäftsführung kann direkt daran anknüpfen und auf ein kompetentes und sehr engagiertes Team zählen.»

Stiftungsrats-
präsidentin
Franziska Borer
Winzenried und
der scheidende
Direktor der
Residenz Au Lac,
Marc Kaufmann.

Text: Thorsten Kaletsch
Foto: Guy Perrenoud