



**Residenz Au Lac**  
daheim sein

2/2024

# RESIDENZ **ZEITUNG**

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



**SONNE**

# Editorial



## SONNE

Liebe Leserin, lieber Leser

«Die Sonne» – ein passendes Thema für die letzte Ausgabe der Residenzzeitung, für die ich das Editorial schreiben darf: Sie ist unsere natürliche Wärmequelle, sie gibt uns Kraft und nährt uns mit Energie. Die Sonne ist aber auch der astronomische Mittelpunkt unseres Planetensystems, um den sich die Erde dreht.

Ganz ähnlich erlebe ich meine Situation: Die Menschen, die in der Residenz wohnen oder bei uns arbeiten, waren in meiner Zeit als Direktor naturgemäss das Zentrum meiner Überlegungen und Handlungen. Im Gegenzug habe ich sehr oft Wärme in Form von Wertschätzung, Empathie und Dankbarkeit zurückerhalten. Natürlich war es nicht immer sonnig: Manchmal hat es geregnet, während der Pandemie sogar etwas länger. Allerdings weiss man den Wert von Sonnentagen auch erst zu schätzen, wenn man ab und zu nass wird.

Ich bin dankbar für die grossartigen Erfahrungen, die ich in diesen etwas mehr als acht Jahren hier machen durfte. Dank allen, die Teil des «Sonnensystems Residenz Au Lac» gewesen sind: den Bewohnerinnen, den Pensionären, den Angehörigen, den Mitarbeitenden und allen Menschen, deren Bekanntschaft ich im Rahmen meiner Aufgabe machen durfte. Merci!

  
Marc Kaufmann | Direktor

# Inhalt

- 03 Augenblick: Das Sonnenlicht nutzen
- 04 Interview mit Christian Surber, Pharmazeut
- 06 Geschichte aus den Wohnungen: Sonnige Aktivitäten
- 08 Geschichte aus der Pflege: Lebensfreude in die Wohngemeinschaften bringen
- 10 Gastronomie: Sonne in der Küche
- 12 Blickpunkt: Die neue Geschäftsführerin der Residenz Au Lac
- 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](http://www.residenz-au-lac.ch), [info@residenz-au-lac.ch](mailto:info@residenz-au-lac.ch)

**Texte:** textatelier.ch: Denise Fricker, Mia Hofmann, Lisa Jakob, Thorsten Kaletsch, Mike Sommer

**Redaktion:** Katharina Meewes, Rita Morf

**Übersetzung:** Chantal Pulé Traductions France, Paris

**Fotos:** Guy Perrenoud, Denise Fricker, Lisa Jakob, Mike Sommer, zVg.

**Layout:** Aleks Rasul

**Lektorat:** Katharina Meewes, Marie-Anne Seiler

**Konzept/Druck:** Gassmann AG

**Titelbild:** Kita-Kind beim Spielen der Sonne. Bild: iStock

Sofern Sie die Residenz-Zeitung nicht mehr erhalten möchten, melden Sie sich bitte unter [info@residenz-au-lac.ch](mailto:info@residenz-au-lac.ch).

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

## Das Sonnenlicht nutzen

Die Sonne ist eine wertvolle Ressource: Ihre Einstrahlung auf die gesamte Fläche der Schweiz beträgt 200 Mal mehr, als die Schweiz an Energie verbraucht. Photovoltaikanlagen wandeln die Sonnenstrahlung direkt und emissionsfrei in elektrische Energie um. Auf dem Hauptgebäude der Residenz Au Lac gibt es eine PV-Anlage mit 562 Solarmodulen – auf dem Haus Futura eine mit 100 Modulen. Zusammen erzeugen sie 210'000 kWh Strom pro Jahr. Das entspricht dem Verbrauch von 42 Haushalten mit je vier Personen.



# «Ältere Haut braucht genau den gleichen Schutz wie junge»

**Christian Surber ist emeritierter Titularprofessor für Haut-Pharmakologie an der Universität Basel und beschäftigt sich mit allen Arten des Sonnenschutzes. Der 70-Jährige erklärt, weshalb Kindheit und Jugend für die Haut entscheidend sind und wie Sonnencreme eigentlich wirkt.**



**Christian Surber:**  
«Das Wichtigste ist, sich nicht mittags bewusst der Sonne aussetzen.»

## **Herr Surber, welche Bedeutung hat die Sonne in Ihrem Leben?**

Ich bin froh, dass sie jeden Tag aufgeht (lacht). Die Sonne ist die Grundlage des Lebens. Mir ist sehr bewusst: Ohne Sonne geht gar nichts.

## **Symbolisch gesehen – wofür steht die Sonne?**

Für das Leben an sich. Fast jede Kultur misst der Sonne eine grosse Bedeutung bei. Oft wird sie auch als Gottheit dargestellt: Das unterstreicht ihren Stellenwert und zeigt, dass sie in allen Zeiten, solange es den Menschen gibt, als Basis des Daseins erkannt wurde.

## **Was bewirkt die Sonne in unserem Körper?**

Sonnenlicht ist unter anderem verantwortlich für den Schlaf-Wach-Rhythmus und für das Vitamin D in unserem Körper. Die Kapazität, in der Haut Vitamin D

zu produzieren, nimmt mit der Lebensdauer ab: Der Grossteil der Menschen über 60 Jahre hat zu wenig Vitamin D im Körper! Deshalb sollte man Vitamin D zu sich nehmen. Zudem hat die Sonne eine Wirkung auf die Psyche: Wenn man rausgeht ins Tageslicht und ins Grüne, gehts einem besser, als wenn man den Tag ausschliesslich drinnen oder vor einem Bildschirm verbringt.

## **Draussen sollte man sich aber auch vor der Sonne schützen: Was ist Ihre Empfehlung?**

Das Allerwichtigste ist, nicht einfach an einem Strand zu sitzen und sich vorne und hinten braten zu lassen. Sich über lange Zeit der prallen Sonne auszusetzen, ist selbstzerstörerisch: Ein Übermass an UV-Strahlung macht die Haut schlicht kaputt. Grundsätzlich ist die Sonne etwas Tolles – doch alles ist eine Frage der Dosis. Es ist wie beim Wein: Ein Glas ist ein Genuss, doch zwei Flaschen zu trinken, ist keine gute Idee.

## **Und was empfehlen Sie nun konkret?**

Das Wichtigste ist, sich nicht mittags bewusst der Sonne auszusetzen. Für mich besteht Sonnenschutz aus drei Faktoren – in dieser Reihenfolge: sich in Gebäuden oder im Schatten aufhalten, schützende Kleidung tragen und Sonnencreme auftragen. Manchmal staune ich, dass der Fokus so stark auf den Sonnencremes liegt – denn die anderen Methoden sind im Grunde effektiver. Also: Wenn möglich am Morgen oder am späten Nachmittag spazieren. Geht man mittags raus, trägt man idealerweise dichte, langärmelige Kleider. Beim Fahrradfahren helfen Handschuhe. Altersflecken sind ein gutes Indiz dafür, wo die Sonnenexposition am stärksten ist: Sie sind an den Händen, im Gesicht oder im Dekolleté am ausgeprägtesten. Mir ist wichtig zu sagen: Man hat mit seinem Verhalten die Wahl – und sollte den gesunden Menschenverstand walten lassen.

**Wie verhalten Sie sich persönlich?**

Ich wähle meine Tätigkeiten der Tageszeit entsprechend. Wir haben einen Garten: Bei blauem Himmel käme ich nicht auf die Idee, zwischen 10 und 16 Uhr dort zu arbeiten. An einem normalen Arbeitstag streiche ich aber keine Sonnencreme ein: Das ist meiner Meinung nach nicht nötig – und schon gar nicht in Gebäuden, wie das manche propagieren. Man muss nicht übertreiben.

**Was passiert, wenn Licht auf Haut trifft, die mit Sonnencreme eingestrichen wurde?**

Sonnencreme besteht grob zusammengefasst aus zwei Teilen: einer Grundlage und mehreren Sonnenschutzfiltern. In der Lotion, der Creme oder dem Öl werden die Filter gelöst (lösliche Filter) oder verteilt (nichtlösliche Filter). In Europa gibt es etwas mehr als 30 behördlich zugelassene Filter: die meisten absorbieren das Licht, also die Photonen, die vom Himmel kommen. Sie saugen sie quasi auf. Partikel, die grösser sind als hundert Nanometer, reflektieren das Licht. Wie Regentropfen, die auf einen Schirm prallen. Mit einem Vorurteil möchte ich aufräumen: Es gibt die Angst, insbesondere Nanopartikel könnten über die Haut in den Körper gelangen. Die Leute haben das Gefühl, diese seien besonders klein. Dabei sind alle löslichen Filter noch viel kleiner. Müsste ich also etwa für Kinder eine Empfehlung abgeben, dann würde ich eine Creme mit nicht-löslichen Filtern empfehlen, auch mit Nanopartikeln.

**Ist die Sonneneinstrahlung in den letzten 100 Jahren tatsächlich viel stärker geworden?**

Die Einstrahlung an sich ist nicht stärker, doch die Anzahl der Stunden Sonnenschein pro Jahr hat zugenommen. Die Bewölkung hat sich als Folge des Klimawandels verändert.

**Wie stark hängen Sonneneinstrahlung und Hautalterung zusammen? Und welche Rolle spielt die Sonne bezüglich Hautkrebs?**

Es gibt viele eindrückliche Bilder. Etwa das eines Lastwagenfahrers, der 30 Jahre dieselbe Strecke gefahren ist: Seine Haut ist auf der einen Seite des Gesichts viel runzlicher als auf der anderen. Der Zusammenhang ist ganz direkt: Mehr Sonne gleich mehr Hautalterung. Auch bei Krebs ist der Fall klar: In den 1960er-Jahren hat man entdeckt, dass UV-Strahlung das Erbgut der Hautzellen schädigt, 2009 ist sie von der WHO als krebserregend eingestuft

worden. Beim Kauf einer Sonnencreme sollte man deshalb darauf achten, dass sie vor UV-B und UV-A-Strahlen schützt. Dafür gibt es ein eigenes kleines Logo: ein Kreis, in dem «UVA» steht. Denn beide sind für Hautkrebs verantwortlich.

**Was sollten ältere Menschen besonders beachten?**

Sie brauchen genau denselben Schutz wie alle anderen. Ein Unterschied ist, dass in ihrer Jugend – meine eingeschlossen! – noch wirklich dumme Gewohnheiten verbreitet waren. Wie etwa, sich Melkfett ins Gesicht zu streichen, um braun zu werden. Ältere Menschen haben ihr Sonnenkonto oft schon ziemlich strapaziert. Sie können sich aber selbstverständlich in der Gegenwart gut Sorge tragen.

**«Am wirksamsten? Schatten, schützende Kleidung und erst dann Sonnencreme!»**

**Sind in der Kindheit und Jugend erlittene Sonnenbrände besonders schlimm?**

Ja. Das Ziel sollte sein, dass Kinder und Jugendliche bis 20 keinen einzigen Sonnenbrand erleiden. So ist das Risiko für Hautkrebs minimiert. Die Hautarchitektur ist bei einem Kind anders als bei Erwachsenen. Potenziell empfindliche Zellen wie etwa die pigmentbildenden Melanozyten befinden sich näher an der Oberfläche. Sie können also schneller geschädigt werden.

**Sie sind auch passionierter Fotograf. Welches Licht mögen Sie dabei am liebsten?**

Das kommt darauf an, was für ein Bild ich schiessen will (*lacht*). Wenn ich wählen müsste: kurz vor oder nach Sonnenaufgang oder -untergang. Zudem finde ich schlechtes Wetter grossartig, dann ist das Licht sanft. Denn auch bei der Fotografie gilt für mich: Ein schöner Tag im Sinne von prallem Sonnenschein ist gar nicht erstrebenswert.

*Interview: Mia Hofmann*

*Foto: zVg.*

## Sonnige Aktivitäten: Pétanque und «Gärtele» mit den Kleinsten

**Die Pensionäre und Bewohnerinnen der Residenz Au Lac üben verschiedene Aktivitäten an der frischen Luft aus: Beim Robert-Walser-Platz, hinter dem Bieler Bahnhof, trifft sich zum Beispiel jeden Donnerstag um 14.30 Uhr die Pétanque-Gruppe. Und gemeinsam mit dem Kindergarten Schilfweg bewirtschaften Pensionärinnen beim «Kinder-Garten-Projekt» einen Garten und verbringen Zeit miteinander.**



Bei der Pétanque-Gruppe steht das gemeinsame Vergnügen an der frischen Luft im Mittelpunkt.

«Das Schöne am Pétanque ist, dass einfach alle mitspielen können. An die Regeln halten wir uns hier aber nicht wirklich!», lacht Pia Fehr, die als Profi die Regeln des Spiels kennt und weiss: Die sind dehnbar. «Pétanque» kommt von «pieds tanqués», «geschlossene Füsse», erklärt sie. Eigentlich steht man beim Pétanque im Kreis, die Spielenden aufgeteilt in zwei

Gruppen aus je zwei oder drei Spielenden. Das wird hier in der Residenz-Runde nicht so genau genommen. Alle spielen von da, wo sie gerade stehen oder sitzen. Wer mit seiner Kugel der Zielkugel («Cochonnet») am nächsten kommt, wirft sie für das folgende Spiel neu aus und markiert so das Ziel.

Peter Maurer, Bewohner der Residenz Au Lac, rief die Sportgruppe vor etwa zwei Jahren ins Leben, die Residenz stellte Kugeln, Rechen und weiteres Zubehör zur Verfügung. Als Spielfeld dient am Bahnhof eine Kiesfläche. Dieser Untergrund ist zwar nicht ideal – «Sand wäre besser» – doch es ist ein naheliegender und günstiger Treffpunkt für die Pétanque-Gruppe der Residenz. Bei schlechtem Wetter wird in der Residenz im Raum «Atelier X» mit kleineren, weichen Bällen gespielt.

Auch vom Rollstuhl aus lässt sich die Kugel zielsicher werfen: Josiane Grosjean hat beim Pétanque in der Handicap-Liga in Lausanne mehrere Pokale gewonnen. Ums Gewinnen geht es heute weniger, im Mittelpunkt steht das gemeinsame Vergnügen an der frischen Luft: «Wir amüsieren uns prächtig!» Muskelkater bekommt Josiane vom Pétanque nie, sagt sie, denn durch das regelmässige Spiel ist sie sich das Werfen gewöhnt.

Für Lotti Keller ist das wöchentliche Pétanque-Spiel ein Fixpunkt. «Wir könnten noch mehr Spielerinnen und Spieler vertragen», appelliert sie an alle Pensionärinnen und Bewohner der Residenz Au Lac. «Alle sind zum Mitspielen eingeladen.»

Lustig geht es zu beim Pétanque, und einmal angefangen und eingespielt, möchte man so schnell nicht mehr aufhören. Im Anschluss begibt sich die ganze Gruppe ins Restaurant, beim Apéro auf der Terrasse klingt der Pétanque-Nachmittag jeweils gemütlich aus.



**Nicht nur das Verziern, sondern auch das Verzehren von Pralinés ist bei den Kindern und Pensionärinnen beliebt.**

### Projekt Kinder-Garten

Im Frühling dieses Jahres war Heidi Schneider zum ersten Mal beim Gartenprojekt des Kindergartens Schilfweg und der Residenz Au Lac dabei. Begeistert erzählt sie, wie ein kleiner Junge zum Znüni einen Zopf servierte: «Auf die Frage, ob er den Zopf selbst gebacken habe, antwortete er ganz stolz, er habe mitgeholfen!»

Erika Willener berichtet, wie sie im Frühling mit den Kindern zusammen Pflanzen angesät habe. «Zeit mit Kindern zu verbringen, gibt mir Kraft und macht mich froh. Ich bin auch gern allein in der Natur, schaue mir in Ruhe die Bäume an.» Dass sie selbst keine Kinder hat, sieht sie rückblickend auch als Zugewinn von Freiheit. «Ich konnte stattdessen endlich einer

Arbeit nachgehen, die ich sehr mochte.» Aufgewachsen mit vielen Geschwistern auf einem Bauernhof im Emmental, konnte sie sich ihre Aufgaben nicht aussuchen. Als erwachsene Frau war sie lange als Verkäuferin am Bahnhof in Biel und in einer Bank tätig.

Im Garten des Kindergartens Schilfweg, den die Pensionärinnen gemeinsam mit den Kindern bewirtschaften, werden im Sommer «Meertrübeli» abgelesen, Spiele gespielt und Lieder gesungen. Maria Burato stammt aus Süditalien und liebt es, mit den Kindern zu singen. «Ich stimme ein italienisches Lied an, und eines der Kinder singt mit, weil es das Lied kennt. C'est extraordinaire.» Weil die Kinder oft mehrere Sprachen sprechen, fällt es Signora Burato leicht, mit ihnen zu kommunizieren.

Die Kürbisse, die im Herbst reif sind, werden in gemeinsamer Aktion zu Eingemachtem verarbeitet. Auch beim Herstellen, Verziern und Verzehren von Pralinés helfen sich die älteren und die jüngeren Teilnehmenden des Projekts gegenseitig. Hin und wieder dürfen die Pensionärinnen Blumen und Beeren aus dem «eigenen» Garten mitnehmen.

Heidi Schneider wäre selbst gerne Kindergärtnerin geworden, durfte jedoch im Gegensatz zu ihren Brüdern keine Ausbildung machen, weil das Geld in der Familie knapp war. Die 96-Jährige freut sich auf weitere Kinder-Garten-Aktionen: «Ich bin auf jeden Fall dabei!»

*Text: Lisa Jakob*

*Fotos: Guy Perrenoud / zVg.*

## Jetzt mitmachen!

Möchten Sie einmal ein Pétanque-Spiel miterleben? Jeden Donnerstag um 14.30 Uhr trifft sich die Gruppe: bei gutem Wetter auf dem Robert-Walser-Platz, bei schlechtem Wetter im Atelier X. Mitspielen ist immer möglich – Sie können aber auch nur zuschauen. Die Gruppe freut sich auf jedes neue Mitglied! Bei Fragen wenden Sie sich gerne an die Réception.

# Lebensfreude in die Wohngemeinschaften bringen

**Den Wind in den Haaren und die Sonnenstrahlen auf der Haut spüren: Sandra Fischer arbeitet als Aktivierungsfachfrau in der Residenz Au Lac. «Viele Bewohnerinnen und Bewohner gehen noch immer gerne draussen spazieren», sagt sie. Mit der Aktivierung geht sie auf ihre Bedürfnisse ein und stärkt dadurch ihre Ressourcen und ihre Selbstwirksamkeit.**

Zeit ist für Sandra Fischer das höchste Gut. Und davon hat die neue Aktivierungsfachfrau der Residenz Au Lac für die Bewohnerinnen und Bewohner der vier Wohngemeinschaften: «Ich habe Glück, viel Zeit mit den Bewohnenden verbringen zu dürfen und ihnen ein offenes Ohr zu schenken», sagt Sandra Fischer. Es sei ihre Stärke, auf die Menschen einzugehen und gemeinsam mit ihnen und den Pflegefachleuten Lösungen zu finden. «Ich bin ein lebensfroher Mensch und möchte mein Glück und meine Lebensfreude in meinem Job weitergeben.»

Bei ihrem Job als Aktivierungsfachfrau geht es grundsätzlich darum, die Ressourcen und die Selbstbestimmung von älteren Menschen zu fördern. Den Bewohnerinnen und Bewohnern Lebensfreude zu bringen, damit sie ihren Alltag selbstwirksam und sinnvoll erleben können. «Ich möchte für die Menschen Möglichkeiten schaffen, am Leben teilnehmen zu können», sagt die Nidauerin.

## In der Natur entstehen Gespräche

Diese Ambition setzt voraus, dass sie die Bewohnenden der Residenz gut kennt. Sie vereinbart mit jeder neuen Person einer WG ein Kennenlerngespräch. Dabei gehe es darum, die spezifischen Bedürfnisse herauszufinden. Was machte die Person früher gerne, was war ihr Beruf, was trieb sie an? «Mein Ziel ist es, eine Leidenschaft zu wecken und das Ausleben dieser Leidenschaft wieder zu ermöglichen – wenn auch in abgeänderter Form.» Daraus ergeben sich meistens musische, geistige oder gestalterische Aktivitäten. «Viele arbeiteten früher zum Beispiel gerne kreativ, schufen etwas mit den Händen.» Die Feinmotorik nehme jedoch im Alter ab, und oft gehorchten die Finger nicht mehr so genau. Doch: «Wenn ein Bewohner immer wieder eine Schere benutzt, dann geht das Schneiden mit der Zeit immer besser.»



Sandra Fischer ist jeden Tag in einer der vier Wohngemeinschaften anwesend. Am Vormittag besucht sie diejenigen, die eher zurückgezogen in ihrem Zimmer leben oder dieses aus gesundheitlichen Gründen nicht mehr oft verlassen. «Die Einzelaktivierung ist sehr wichtig, weil ich sehr spontan auf die Wünsche und Bedürfnisse der Bewohnerin oder des Bewohners eingehen kann.» Sie begleitet sie dann zum Beispiel zum Einkaufen oder unternimmt einen Spaziergang zu einer Blumenwiese. «Beim Spazieren erzählen die Menschen viel von früher. Sie erinnern sich an schöne Momente, das bringt Lebensfreude.» Zudem spüren die Bewohnenden draussen die Natur: die Regentropfen auf den

**Die Aktivierungsfachfrau Sandra Fischer motiviert die Bewohnenden, frühere Leidenschaften wieder zu wecken.**

Händen, den Wind in den Haaren, die Sonnenstrahlen im Gesicht. «Ich zupfe ein Gras von einer Wiese ab und streiche damit über die Innen- und Aussenseite des Armes einer Bewohnerin. Es geht ums Spüren und Wahrnehmen.»

### Am Freitag gibt es Fisch

Sandra Fischer arbeitet seit dem 1. März dieses Jahres in der Residenz Au Lac. Der Beruf gefiel ihr schon lange, doch die Lebensumstände erlaubten es ihr erst im Jahr 2022, die Ausbildung zur Aktivierungsfachfrau zu machen. Im Alters- und Pflegeheim Centre Rochat in Biel sammelte sie erste Berufserfahrungen. Zu ihrem Beruf gehört neben der Einzelaktivierung auch die Gruppenaktivierung. Dabei muss sie herausspüren, was die Mehrheit der Bewohnerinnen und Bewohner der Residenz interessiert. «Musik ist ein grosses Bedürfnis», sagt die 53-Jährige. «Die Menschen, die hier leben, haben früher viel und oft gesungen.» Also bringt sie eine Gruppe zusammen und es wird musiziert oder es werden Lieder erraten. Oft geben auch Ereignisse wie die Fussball-Europameisterschaft oder die vier Jahreszeiten Themen für Gruppenaktivierungen vor: im Frühling zum Beispiel der altbekannte Frühlingsputz. «Dann entstehen lustige Gespräche darüber, wie früher geputzt wurde.»

Oft seien auch simple Sachen sehr wertvoll, sagt Sandra Fischer. Die Feinmotorik wird etwa auch gefördert, wenn eine Bewohnerin den Reissverschluss

einer Jacke selbst zumacht oder den Pullover anzieht. Jeden Tag plant die Fachfrau vor dem Mittagessen eine kleine Aktivierung ein. Sie fragt an einem Freitag zum Beispiel nach dem Wochentag und will wissen, welches Essen dafür typisch ist. «Am Freitag gibt es Fisch – daraus ergeben sich Diskussionen über Traditionen und übers Angeln als Hobby.» Auch saisonale Früchte oder unterschiedliche Sommergetreide werden gemeinsam aufgezählt. Damit verfolgt Sandra Fischer ein klares Ziel: «Die Bewohnerinnen und Bewohner können nicht mehr aktiv am Leben draussen teilnehmen. Ich möchte Ihnen aber ein Gefühl für den Tag und die Saison vermitteln.»

### Aktivitäten fördern Selbstbewusstsein

Am Nachmittag finden auf den vier Wohngemeinschaften verschiedene Aktivitäten mit externen Partnern wie zum Beispiel Yoga und Tanzen im Sitzen statt. Die Aktivierungsfachfrau kennt die Bedürfnisse und Interessen der Bewohnenden. Sie bringt sie zu den Aktivitäten, nimmt manchmal selbst daran teil und begleitet sie danach wieder zurück ins Zimmer. «Der Alltag der Bewohnerinnen und Bewohnern ist durch Beschwerden geprägt. Mit meiner Anwesenheit und meinen Aktivitäten kann ich ihnen Lebensfreude bringen und ihr Selbstbewusstsein stärken.»

Text: Denise Fricker

Fotos: Denise Fricker / zVg.



**Tanzen im Sitzen:**  
Bewegung und Feinmotorik nehmen im Alter ab. Es ist wichtig, sie regelmässig zu fördern.

## «Die Sonne auf den Teller bringen»

**Gutes Essen hat auf Menschen eine ähnliche Wirkung wie ein warmer Sonnenstrahl: Es macht glücklich. Maria Steiner, die neue Küchenchefin in der Residenz Au Lac, sorgt mit ihrem Team tagtäglich für sonnige Erlebnisse bei Tisch.**

Maria Steiner fühlt sich bereits kurz nach ihrem Antritt als Küchenchefin wohl in ihrem erfahrenen und eingespielten Team.



«Alles neu macht der Mai» heisst es am Anfang eines bekannten Volkslieds, und etwas weiter: «Rings erglänzt Sonnenschein». Als wir Maria Steiner im Juni treffen, macht sich die Sonne schon seit Wochen rar. Einen Monat zuvor gab es für die 47-Jährige aber tatsächlich einen Neuanfang, als sie ihre Stelle als Küchenchefin im Restaurant Residenz antrat. Nun freut sie sich auf den Sommer: «Jetzt gibt es alle Früchte und Gemüse frisch aus der Region. Da ist es einfach, unsere Vorstellungen einer saisonalen und regionalen Küche umzusetzen.»

Sie sei ein «Sonnenmensch» und verbringe im Herbst gerne Ferien am Meer, um vor dem Winter noch einmal Sonne zu tanken, erzählt die gebürtige Spanierin. Sie stammt aus Santiago de Compostela,

dem bekannten Wallfahrtsort in Galicien, wo es häufiger als in den meisten Regionen Spaniens regnet und auch kühler ist. Mit neun Jahren ist sie in die Schweiz gezogen, wo sie später heiratete und ihre Ausbildung zur Fachfrau Hauswirtschaft absolvierte. Es folgte noch eine Kochlehre im Bieler Alterszentrum Ried, wo sie bis vor kurzem tätig war, zuletzt als Küchenchefin. Weil aber das städtische Pflegeheim bald schliesst, musste sich Maria Steiner nach einer neuen Stelle umsehen. Die hat sie in der Residenz Au Lac gefunden: «Ich fühlte mich sofort wohl hier und kann weiter das tun, was ich liebe: frisch kochen, dazulernen und auf die Bedürfnisse der Bewohnerinnen und Pensionäre eingehen. Ich möchte ihnen die Sonne auf den Teller bringen.»

## Das Essen soll in jedem Alter Freude bereiten

Auch für ältere Menschen ist Freude am Essen wichtig für die Gesundheit und das Wohlbefinden. Krankheiten und Probleme beim Kauen und Schlucken können diese Freude trüben. Maria Steiner sieht sich als Köchin hier in der Verantwortung. Deshalb hat sie schon vor Jahren eine Weiterbildung in der sogenannten Care-Gastronomie absolviert. Diese kennt verschiedene Methoden, um das Essen im Alter attraktiv zu machen – zum Beispiel, indem eine pürierte Zutat wieder in eine ansehnliche Form gebracht wird. Oder indem mit bestimmten Gerüchen und Gerichten Erinnerungen an früher geweckt werden. Wichtig auch: «Das Auge isst mit! Kreativität und eine schöne Präsentation tragen dazu bei, dass man sich trotz Einschränkungen an einer Mahlzeit erfreuen kann.»

Etwas betont die neue Küchenchefin immer wieder: «Ich will so gut wie möglich die Wünsche der Bewohner und der Pensionärinnen erfüllen.» Damit sie dies kann, braucht Maria Steiner die Rückmeldungen der Menschen, die in der Residenz Au Lac leben, und speziell des Pflegepersonals: «Diese bekommen mit, was die Leute gerne auf dem Teller hätten.» Immer wieder gefragt seien traditionelle Gerichte wie Blut- und Leberwurst, Kutteln, Zunge oder Apfelrösti – die beliebten Speisen aus der Kindheit.

## Sommerfrüchte schmecken auch im Winter

Im Sommer stehen aber eher leichtere und bekömmlichere Menüs auf dem Plan. Sonnengereifte Früchte sind jetzt allgegenwärtig und stehen den Bewohnerinnen und Pensionären in reichhaltigen Fruchtkörben jederzeit zur Verfügung. Auch in jedes Dessert gehöre eine Frucht, sagt Maria Steiner. Und manchmal auch in den Hauptgang, etwa als Coulis oder als Beilage. Aber wie wird das im Winter sein, wenn einheimische Früchte rar werden? «Auch eine Mango oder eine Papaya haben ihre Berechtigung. Tropische Früchte wecken in uns sommerliche Gefühle, wenn die Tage kurz und die Nächte lang sind.» Im Übrigen bereite das Restaurant Residenz viele Sommerfrüchte so auf, dass sie sich auch im Winter geniessen lassen, zum Beispiel als Gelée, Konfitüre oder als Dörrfrucht.

Die neue Küchenchefin im Restaurant Residenz bringt viel Erfahrung mit Gastronomie für Betagte mit ins Haus. Und sie freut sich darauf, dazuzulernen: «Die Führung eines A-la-carte-Restaurants und der Event- und Seminarrestauration ist für mich neu. Aber ich habe ja ein erfahrenes und eingespieltes Team in der Küche und im Service an meiner Seite.» Sie habe nicht alles auf den Kopf stellen, sondern zuerst alle Mitarbeitenden kennenlernen wollen. Ihre ersten Eindrücke sind positiv: «Das Team funktioniert gut und ist sich gewohnt, nicht nur zu kochen, was die Chefin vorgibt, sondern auch eigene Ideen einzubringen und kreativ zu sein. Das erwarte ich auch von einer guten Küchencrew!»

## Ausbilden und vom Nachwuchs lernen

Maria Steiners Aufgaben sind vielfältig: Menüpläne schreiben, Lebensmittel bestellen, die Mitarbeitenden führen und nicht zuletzt die drei Lernenden betreuen. Letzteres ist eine Arbeit, die sie besonders mag: «Ich bilde schon lange Lehrlinge aus und finde das sehr interessant, denn ich kann auch von ihnen lernen.» Profitieren dürfte auch der Nachwuchs im Team der Residenz-Küche: Als Expertin, die Lehrabschlussprüfungen abnimmt, weiss Maria Steiner ja, was es braucht, damit ihre Lernenden die Ausbildung erfolgreich abschliessen.

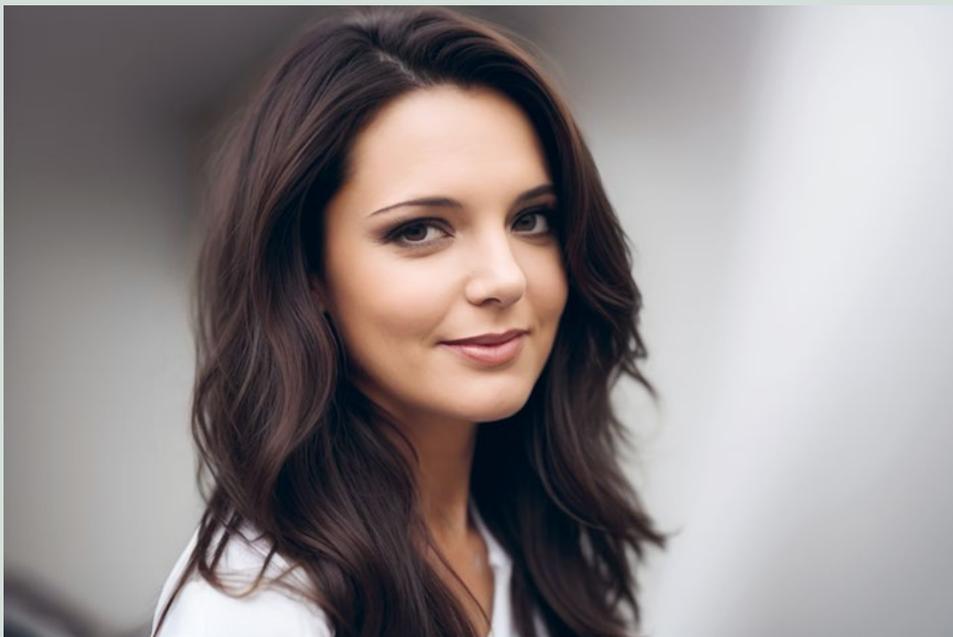
Text & Fotos: Mike Sommer



Mit den hausgemachten Konfitüren lässt sich die Saison der sonnengereiften Früchte über den ganzen Winter verlängern.

# Die neue Geschäftsführerin heisst Manuela Beyeler

Der Stiftungsrat der Stiftung TRIX hat Manuela Beyeler per 1. Oktober 2024 zur neuen Geschäftsführerin der Residenz Au Lac gewählt. Sie folgt auf Marc Kaufmann, der als Delegierter des Stiftungsrats in die strategische Leitung der Residenz Au Lac wechselt.



«Menschlich und fachlich beste Voraussetzungen»: Manuela Beyeler übernimmt ab Oktober 2024 die Leitung der Residenz Au Lac.

Am 1. Oktober 2024 kommt es in der Residenz Au Lac in Biel zur Stabübergabe: Der Stiftungsrat der Stiftung TRIX hat Manuela Beyeler zur neuen Geschäftsführerin ernannt. Sie verfügt über eine vielseitige Führungserfahrung und wertvolles Know-how aus früheren Tätigkeiten in Dienstleistungsunternehmen. Aktuell ist sie in der Berner Insel Gruppe AG als Leiterin Betriebswirtschaft Medizinbereich Querschnittsfächer tätig. Zuvor war sie stellvertretende Direktorin und Leiterin Dienste und Betrieb in der Klinik Wysshölzli Herzogenbuchsee. Sie ist im Besitz eines Diploms als Betriebswirtschaftlerin HF und eines Executive MBA in Leadership und Management.

## «Beste Voraussetzungen»

«Wir freuen uns sehr auf die Zusammenarbeit», sagt Stiftungsratspräsidentin Franziska Borer Winzenried. «Manuela Beyeler bringt menschlich und fachlich beste Voraussetzungen für die Leitung der Residenz Au Lac mit.» Die Vorfreude ist auch bei Manuela

Beyeler gross: «Die Residenz Au Lac ist ein einmaliger Begegnungsort für Alt und Jung. Es bedeutet mir viel, dass ich schon bald in diesem besonderen Unternehmen wirken und Teil des eingespielten Teams werden darf.»

## «Empathie und Gespür»

Sie freue sich besonders auf die vielen Begegnungen, betont die neue Geschäftsführerin. «Es liegt mir, wenn Menschen im Zentrum meiner Tätigkeit stehen – das braucht Empathie und Gespür, und das bringe ich beides mit.» Als grosse Herausforderung in der Branche erachtet sie den Fachkräftemangel. «Das wird uns auch in Zukunft beschäftigen – aber ich bin froh, dass die Residenz Au Lac diesbezüglich sehr gut aufgestellt ist.»

Text: Thorsten Kaletsch

Foto: zVg.

## Gestern

## «Ein Ort, wo ich sein kann»

**Deta Hadorn-Planta lebt mit ihrem Mann Rudolf seit anderthalb Jahren in ihrer Wohnung in der Residenz. Alle Jahreszeiten hat sie hier schon einmal erlebt und einen Ort gefunden, wo sie sich gerne sonnt – und die Wolken beobachtet.**

**Wer ist Ihr Sonnenschein?**

Die Sonne ist mein Sonnenschein. Ich brauche immer einen Ort, wo ich an der Sonne sein kann.

**Wo ist dieser Ort?**

Als ich hier eingezogen bin, habe ich mit meiner Tochter zusammen die Terrasse entdeckt, die auf dem gleichen Stockwerk wie unsere Wohnung liegt. Dort bin ich meistens allein. Dieses Jahr haben sie Pflanzen hingestellt, aber etwas mehr Schatten wäre schön. Ich geniesse es, zu beobachten, wie die Wolken sich zu wunderbaren Gebilden türmen.

**Wird Ihnen an der Sonne schnell warm?**

Ja, ich darf wegen meiner Krankheit nicht so lange an der Sonne bleiben. Aber ich gehe sehr gerne spazieren. Früher haben wir im Linden-Quartier gewohnt. Da habe ich an jedem Garten gehalten und geplaudert. Auch hier gehe ich regelmässig nach draussen, und es passieren mir ab und zu lustige Geschichten. Einmal traf ich einen Fensterputzer, der

mir erzählte, er komme aus New York und habe sich dort in eine Bielerin verliebt.

**Was bringt Sie zum Strahlen?**

Ein Erlebnis, das ich letzten Sommer hatte: Ich setzte mich einmal draussen an die Sonne. Weil die Bänke aber zu tief für mich sind, konnte ich nicht mehr aufstehen. Ich versuchte es immer wieder, aber es gelang nicht. Da kam plötzlich ein Arm von oben herab – wie diese Skilifte, an denen man sich festhalten muss. Ich hielt mich also am Arm fest und er zog mich hoch. Als ich aufschaute, um zu danken, war der Arm im weissen Hemd mit dem jungen Mann schon verschwunden. Es war, als hätten wir das schon oft zusammen geübt.

*Interview & Fotos: Lisa Jakob*

Heute

## «Nach em Räge schint d'Sunne»

**Tamara Schenker (46) ist Fachfrau Gesundheit und betreut seit fünf Jahren die Menschen in den Wohngemeinschaften der Residenz Au Lac. Mit ihrem sonnigen Gemüt kommt sie auch in wolkenverhangenen Zeiten gut durch den Alltag.**

**Wer ist Ihr Sonnenschein?**

Meine vier Kinder. Es sind sehr liebe und herzliche Kinder. Und mein Mann ist natürlich auch ein Sonnenschein!

**Was mögen Sie lieber, Sonnenaufgänge oder –untergänge?**

Sonnenuntergänge. Wir sind oft mit der Familie am Bielersee und bleiben, bis die Sonne untergegangen ist. Ich geniesse diese wunderschöne Stimmung. Am Morgen habe ich hingegen wenig Zeit, um die Sonne zu genießen.

**Sie arbeiten drinnen. Fehlt Ihnen da die Sonne nicht?**

Nein, der Frühdienst endet, wenn die Sonne noch scheint, beim Mitteldienst ist der Nachmittag frei und beim Spätdienst der Morgen. Was ich übrigens auch mag, sind Gewitter, wenn es so richtig kracht. Danach ist die Sonne umso schöner. Wie hiess doch das Lied? Nach em Räge schint d'Sunne!

**Man sagt hier im Haus, Sie seien ein sonniges Gemüt. Einverstanden?**

Ich war schon immer so. Meine Mutter sagte mir, dass ich als kleines Kind meistens zufrieden vor mich her geplaudert und gelächelt habe. Aber auch ich bin nicht immer fröhlich. Wenn ich ein Problem habe, dann stelle ich mich ihm, spreche die Dinge an, rufe auch einmal aus. Danach ist die Sache erledigt und ich wende mich wieder den positiven Dingen zu.

**Überträgt sich Ihr positives Wesen auf andere?**

Ich habe auf der Abteilung auch schon gehört: Tamara kommt, die Sonne geht auf! Aber ich will nicht immer nur Fröhlichkeit verbreiten. Traurigkeit hat auch ihre Berechtigung. Man muss spüren, wenn es jemandem nicht so gut geht. In solchen Momenten helfe ich, indem ich zuhöre und mein Gegenüber ernst nehme.

*Interview & Fotos: Mike Sommer*



Morgen

## «Sonnencreme ist so klebrig»

**Mélisande Jaermann besucht die Kindertagesstätte in der Residenz Au Lac. Die 3-Jährige liebt die Wasserrutschen in der Badi, ihre Röckli und Sandalen. Einmal in der Woche besucht sie mit der Kita die Bewohnerinnen und Bewohner der Residenz.**



### Wer ist dein Sonnenschein?

**Mélisande** (mit tatkräftiger Unterstützung ihres Vaters): Meine Kuscheltiere oder auch Yuki, der Hund, den ich jeweils in der Residenz sehe. Ich klopfе ans Bürofenster, damit Yuki zu mir kommt und ich ihn besser sehe. Und: ich liebe die Sonne.

### Was machst du gerne, wenn die Sonne scheint?

Ich gehe dann am liebsten in die Badi. Ich springe ins Wasser und rutsche auf der coolen Rutschbahn. Das braucht Mut. Ich esse Glacé, und wenn ich nach dem Baden kalt habe, lege ich mich auf die warmen Bodenplatten. Sie wärmen meinen Bauch so schön, und von der Sonne bekomme ich einen ganz warmen Rücken. Nach der Badi bin ich müde.

### Hattest du schon einmal einen Sonnenbrand?

Ja, ich hatte mir mal die Oberarme verbrannt. Sie waren ein bisschen rot. Mama und Papa sagen mir immer, wie wichtig die Sonnencreme ist. Ich weiss

das. Aber ich streiche sie nicht so gerne ein. Vor allem nicht im Gesicht, weil sie so klebrig ist.

### Am Dienstag besuchst du mit der Kita die Bewohnerinnen und Bewohner in der WG der Residenz. Was machst du besonders gerne mit ihnen?

Basteln! Die Frauen und Männer haben ganz viel Zeit und reden lieb. Bei schönem Wetter machen wir einen Spaziergang.

### Worauf freust du dich, wenn du am Morgen aufstehst?

Auf die Sonne. Dann ziehe ich mein Röckli und die Sandalen an.

### Was bringt dich zum Lachen?

Wenn mich Papa auskitzelt. Ich frage ihn manchmal: «Kitzelst du mich aus?». Wenn es zu viel ist, sage ich Stopp. Dann muss Papa aufhören.

## Sommerfest im Stadtpark

Gemeinsam mit dem Jugendkulturhaus X-Project lädt die Residenz Au Lac am **Samstag, 17. August 2024** zum Sommerfest im Stadtpark ein. Gefeierte wird von **13.00 Uhr bis ca. 21.00 Uhr**. Die Residenz sorgt für kulinarische Verköstigung und das X-Project für Musik- und Tanzdarbietungen. Zum dritten Mal wird das Stadtparkfest von der Residenz Au Lac in Zusammenarbeit mit dem X-Project und dem Stadtparkleist organisiert. Unterdessen ist der Umbau der neuen Stadtpark-Buvette in vollem Gang. Per Wettbewerb wurde unter 200 Einsendungen ein Name ausgewählt, und 2025 soll «Le p'tit Schluck», die Buvette im ehemaligen Pförtnerhaus, eröffnet werden.

