



**Residenz Au Lac**  
daheim sein

2/2025

# RESIDENZ ZEITUNG

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



ALLTAG

# Editorial



## ALLTAG

Liebe Leserin, lieber Leser

Was verbinden Sie mit dem Wort «Alltag»? Eher Langeweile oder ein positives Gefühl von Sicherheit und Geborgenheit? Sicher ist, dass Routinen im Alltag für uns Menschen ein wichtiges Fundament sind. Sie geben Kraft, Halt und Orientierung. Wie viel Struktur wir brauchen, ist aber individuell. Ich selber habe einen straff durchgetakteten Arbeitsalltag und brauche diese Ordnung. In der Freizeit geniesse ich dann meine Freiheiten. Ich staubsauge zum Beispiel, wenn ich Lust habe – und nicht immer am Samstag zur gleichen Zeit.

Wie wichtig Struktur im Alltag ist, erklärt die Entwicklungspsychologin Pasqualina Perrig-Chiello im Interview (ab Seite 4). Unsere Pensionärin Ingrid Wende spaziert zum Beispiel jeden Tag zum Strandbad Nidau und schwimmt wenn immer möglich im Bielersee (ab Seite 6). In der Residenz Au Lac gibt es viele Angebote, die für Struktur im Alltag sorgen können. Es gibt bei uns sogar Alltagsbegleiterinnen, die unsere Bewohnerinnen und Bewohner unterstützen (ab Seite 8).

Ich finde, der Alltag sollte generell mehr Wertschätzung erfahren. So unspektakulär er auch erscheinen mag: Es sind oft kleine Dinge, die ihn zu etwas Besonderem machen: ein Schwatz im Gang, eine Begegnung im Restaurant oder auch nur ein flüchtiges Lächeln beim Vorbeigehen. Ich schätze diese Augenblicke sehr.

Viel Spass bei der Lektüre!

Manuela Beyeler, Geschäftsführerin

# Inhalt

- 03 Augenblick: Die Schönheit im Alltag
- 04 Interview mit Pasqualina Perrig-Chiello, Entwicklungspsychologin
- 06 Geschichte aus den Wohnungen: «Das Schwimmen gibt mir Struktur»
- 08 Geschichte aus der Pflege: Dem Tag Farbe verleihen
- 10 Gastronomie: Maria Hardegger, neue Leiterin Hotellerie & Infrastruktur
- 12 Blickpunkt: Aufgaben und Ziele sind sinnstiftend
- 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](http://textatelier.ch): Peter Bader, Denise Fricker, Mia Hofmann, Lisa Jakob, Thorsten Kaletsch, Mike Sommer

**Redaktion:** Katharina Meewes, Rita Morf

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

**Fotos:** Matthias Aschauer, Peter Bader, Denise Fricker, Mia Hofmann, Lisa Jakob, Guy Perrenoud

**Layout:** Aleks Rasul

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

**Konzept/Druck:** Gassmann AG

**Titelbild:** Mittagsstunde im Restaurant Residenz – Miranda Idrizi und Peter Schläppi (Bild: Guy Perrenoud)

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.

## Die Schönheit im Alltag

«Die wahre Lebenskunst besteht darin, im Alltäglichen das Wunderbare zu sehen». Die US-amerikanische Schriftstellerin Pearl S. Buck erinnert uns daran, wie viel Schönheit im Gewöhnlichen steckt. Oft sind es kleine Momente, die unser Leben bereichern: ein Lächeln, ein Sonnenstrahl am Morgen oder ein Gespräch mit einem lieben Menschen. Wenn wir lernen, diese Dinge bewusst wahrzunehmen, entwickeln wir eine tiefere Wertschätzung für das Leben und finden Zufriedenheit im Hier und Jetzt.

## «Alltagsgewohnheiten geben Sicherheit»

**Pasqualina Perrig-Chiello (72) ist Entwicklungspsychologin und Psychotherapeutin und hat sich auf das mittlere und höhere Alter spezialisiert. Die emeritierte Professorin der Universität Bern spricht über das Paradox des Wohlbefindens im Alter, sinnstiftende Aufgaben und die Krux mit der Langeweile.**



Pasqualina Perrig-Chiello:  
«Mit zunehmendem Alter wird die Alltagsgestaltung mit Aufgaben und neuen Zielen sehr wichtig.»

**Frau Perrig-Chiello, was machen Sie am Morgen als Erstes, am Abend als Letztes?**

Morgens öffne ich das Fenster, atme die Walliser Bergluft ein, erfreue mich am Anblick und bin gespannt, was der Tag bringt. Am Abend lasse ich den Tag im Bett Revue passieren und bin dankbar für das, was ich habe. Es gibt Tage, an denen es mir schwerfällt, etwas zu finden, wofür ich dankbar sein kann. Aber ich verpflichte mich jeden Abend dazu, und ich finde immer etwas.

**Was mögen Sie an Ihrem Alltag?**

Die Freiheit, den Alltag so zu gestalten, wie ich es möchte. Natürlich immer in Abstimmungen mit den Umständen, aber ich bin weitgehend selbstbestimmt. Das hat sich im Laufe der Jahre verändert. Früher war

mein Alltag durch meinen Beruf und meine Familie sehr strukturiert. Das hatte auch Vorteile, ich empfand das nicht als belastend. Aber ich war durch Verpflichtungen und vorgegebene Zeitpläne wie Unterrichtszeiten oder Forschungsmeetings viel fremdbestimmter. Heute habe ich noch immer viel Programm, aber ich kann selbst priorisieren und etwas absagen, wenn es nicht passt. Im Berufsleben und in der Familie hatte ich früher feste Rollen. Heute habe ich eine viel grössere Freiheit, um zum Beispiel neue Hobbys auszuprobieren, neue Leute kennenzulernen oder neue Orte zu entdecken.

**Ist man im Alter zufriedener?**

Ja. Mein Forschungsschwerpunkt ist ja Wohlbefinden und Gesundheit sowie die sozialen Beziehungen in der zweiten Lebenshälfte. Dabei interessierte mich vor allem das sogenannte «Paradox des Wohlbefindens im Alter»: In den mittleren Jahren (40-60) liegen Lebenszufriedenheit und das psychische Wohlbefinden in der Talsohle, um dann im Alter (60plus) wieder anzusteigen – und dies bis etwa 80.

**Warum spricht man von einem «Paradox»?**

Von Paradox spricht man, weil das Wohlbefinden mit zunehmendem Alter trotz zunehmenden Einschränkungen und Verlusten keine signifikanten Einbussen erfährt. Das widerspricht der allgemeinen Erwartung, dass es Menschen mit zunehmendem Alter generell schlechter geht, dass sie griesgrämiger, depressiver, kränker werden. Solche negativen Stereotypen werden der grossen Vielfalt des Alters nicht gerecht. Viele Erkenntnisse aus der Forschung sind in der Öffentlichkeit leider noch zu wenig bekannt. Es gibt sehr viele negative Altersstereotypen, und zu den Fakten besteht wenig Wissen.

### **In Ihrem neuen Buch «Own your age» widmen Sie sich den Lebensübergängen. Wo liegen die Herausforderungen beim Übergang ins Alter?**

Die Pensionierung ist für die meisten ein bedeutender Lebensübergang. Alte Rollen und Lebensrhythmen müssen losgelassen und neu definiert werden. Das betrifft die gesellschaftliche Stellung, die Partnerschaft und vor allem die Identität. Man muss sich, die partnerschaftlichen und sozialen Beziehungen und sein Selbstverständnis neu definieren, neue Rhythmen finden und den Alltag neu gestalten.

### **Was ist für die neue Alltagsgestaltung wichtig?**

Mit zunehmendem Alter wird die Alltagsgestaltung mit Aufgaben und neuen Zielen sehr wichtig. Aufgaben sind nicht nur sinnstiftend und strukturieren den Alltag, sondern sind auch für Wohlbefinden und für die körperliche und kognitive Gesundheit entscheidend. Das kann Sport oder Gartenarbeit sein, ein neues Hobby oder die Betreuung von Enkelkindern. Besonders soziales Engagement zahlt sich aus. Und das ist bis ins höchste Alter möglich. Ob es das Leeren des Briefkastens der Nachbarin ist oder das Füttern ihrer Katze – die Aufgabe gibt ein Gefühl, gebraucht zu werden, nützlich zu sein, fördert die sozialen Kontakte und schützt vor Einsamkeit.

### **Das alles ist nicht einfach, wenn alte Strukturen plötzlich wegfallen.**

Bei Lebensübergängen wie der Pensionierung sollte man sich zunächst Zeit lassen, innehalten und nicht in Aktivismus verfallen. Man kann das Neue, Unstrukturierte auf sich wirken lassen. Das lässt Ideen entstehen und Ziele klarer erkennen. Die Neudefinition des Alltags braucht Zeit. Nach dieser kreativen Pause empfiehlt sich die Erstellung einer Prioritätenliste der Dinge, die man zu machen gedenkt. Viele möchten endlich das tun, was früher nicht möglich war. Andere packen die Möglichkeit, neue Seiten an sich kennenzulernen und sich neu zu erfinden. Das kann enorm spannend sein und neue Dimensionen des Daseins eröffnen. Im Grunde aber sind die Lebensumstände und Vorlieben so unterschiedlich, dass es hier keine allgemeingültigen Rezepte gibt. Jedenfalls ist es wichtig, ein Ziel zu verfolgen, auf das man in kleinen Schritten hinarbeitet, und je konkreter diese sind, desto besser.

### **Warum gelingt das den einen besser, den anderen weniger gut?**

Das ist primär auf die unterschiedlichen Persönlichkeitseigenschaften zurückzuführen. Aus der Positiven Psychologie wissen wir, dass Charakterstärken wie Offenheit für Neues, Freude am Lernen sowie die Einsicht, dass das eigene Wohlbefinden in erster Linie von uns selbst abhängig ist, entscheidend sind. Das beschreibe ich auch in meinem neuen Buch:

Own your age – Nimm dein Alter in die Hand.\*

Natürlich müssen die Rahmenbedingungen stimmen, und die sind in der Schweiz gegeben. Es gibt zudem so viele Gestaltungsmöglichkeiten und Angebote – Kurse, Seniorentreffs, Tanzanlässe, Weiterbildungen – wie keine Generation sie je zuvor gekannt hat.

### **Wie viel Platz braucht es für Langeweile?**

Langeweile ist nie ein gutes Zeichen. Sie ist zumeist ein Gefühl von innerer Unruhe und ein Zeichen von Unterforderung, und das mit negativen Konsequenzen für Wohlbefinden und Kognition. Musse hingegen, also einfach mal nichts tun, ist wichtig – aber nicht Langeweile.

### **Werden Tagesstrukturen im Alter generell wichtiger?**

Ja. Wir wissen, dass vor allem im hohen Alter Strukturen helfen, mit zunehmenden Einschränkungen und Unvorhersehbarkeiten besser umzugehen. Menschen über 80 sind in der Regel fragiler. Sie müssen auf etwas zählen können, um sich zu organisieren. Sie brauchen Routinen bei den Aktivitäten des täglichen Lebens, bei der Körperpflege, bei Essens- und Schlafenszeiten, bei der Freizeitgestaltung. Natürlich sind auch Musse und etwas Abwechslung gut. Aber Gewohnheiten und Strukturen geben Sicherheit und ein Gefühl von Kontrolle und Selbstwirksamkeit.

*Interview: Denise Fricker*

*Foto: Matthias Aschauer*

**«Musse, also einfach mal nichts tun, ist wichtig – aber nicht Langeweile.»**

### **\* Anmerkung der Redaktion:**

*Das Buch liegt in der Residenz-Bibliothek auf.*

## «Das Schwimmen gibt mir Struktur»

**Ingrid Wende (89) wohnt seit Kurzem in der Residenz Au Lac. Zu ihrer Alltagsroutine zählen unter anderem der tägliche Spaziergang ins Strandbad Nidau und das Schwimmen im Bielersee.**

Seit April 2025 wohnt Ingrid Wende in ihrer Wohnung im Haus Jura der Residenz Au Lac. Nachdem sie mit ihrer Familie über fünfzig Jahre lang in Zweisimmen im Berner Oberland gelebt hatte, zogen sie und ihr Mann 2015 nach Nidau. Dort bewohnte Ingrid Wende den zweiten und dritten Stock eines Hauses, während ihr Mann in eine Altersresidenz umzog. Nachdem ihr Mann verstorben war und ihr unter anderem das Treppensteigen zu mühsam wurde, beschloss sie, eine Wohnung der Residenz Au Lac zu beziehen.

### Tägliche Routine

Struktur im Alltag ist für sie eine wichtige Sache. Ihren Tagesablauf beschreibt die 89-Jährige so: «Ich stehe früh auf und bereite mir ein Müsli zu. Die Haferflocken schrote ich frisch – mit vielen Früchten ist das ein wunderbares Frühstück.» Anschliessend macht sie einen Spaziergang, meistens ins Strandbad Nidau. «Bis es warm genug ist, um im See zu schwimmen, gehe ich gerne barfuss über die Wiese und am Strand entlang.» Das Mittagessen nimmt sie dann im Restaurant der Residenz ein, einmal in der Woche begleitet von ihrem jüngsten Enkel. Die Mittagsruhe hält sie vor dem Fernseher, und nachmittags hat sie manchmal eine Verabredung mit anderen Pensionärinnen oder Pensionären der Residenz, oder sie bekommt Besuch von ihren Kindern oder Enkelkindern. «Und abends lese ich im Bett, bis es Zeit ist zu schlafen.»

Verändert habe sich ihr Alltag nicht allzu sehr, seit sie in die Residenz umgezogen ist, sagt Ingrid Wende. Um das Mittagessen müsse sie sich nicht mehr selbst kümmern, und auch andere Dinge werden ihr abgenommen, das sei eine Erleichterung. Sie sei hier häufiger allein als vorher: «Mit meiner Nachbarin habe ich viel gemeinsam unternommen, und obwohl wir immer noch in der Nähe wohnen, sehen wir uns jetzt seltener.» Aber sie wolle nicht zu früh urteilen: «Ich lebe mich hier ja gerade erst ein.»



### Bomben in der Schublade, Hühner im Versteck

Ingrid Wende musste sich im Lauf ihres Lebens schon an viele «Alltagsumstellungen» gewöhnen. Sie erinnert sich an die Bombardierungen während des Zweiten Weltkriegs – sie wuchs in Offenbach, in der Nähe von Frankfurt, auf. «Dauernd mussten wir in den Bunker, wenn die Bomben fielen. Nie wusste man, ob das Haus noch steht. Einmal fanden wir in einer Schublade im Estrich zwei Brandbomben, die durchs Dach gefallen waren.» Die Bomben seien jedoch nicht das Schlimmste an der Kriegszeit gewesen: «Schlimmer war das Bespitzeln. Wir mussten die Hühner verstecken, wenn eine Kontrolle kam, weil wir mehr Hühner hatten, als registriert waren. Für so etwas konnte man ins Gefängnis kommen.»

### Alltag als Familie

Während des Zahnmedizin-Studiums in Frankfurt lernte sie Dieter Wende kennen – ihren späteren

Struktur im Alltag ist für Ingrid Wende eine wichtige Sache.



**Ingrid Wende:** «Egal, wie es mir geht, nach dem Schwimmen geht es mir besser.»

Ehemann. Als ihr erstes Kind drei Jahre alt war, zogen sie nach Zweisimmen in die Schweiz. Zwar habe sie nie als Zahnärztin praktiziert, sondern stattdessen drei Kinder grossgezogen, während ihr Mann in Zweisimmen seine eigene Praxis aufbaute. Trotzdem sei sie froh, dass sie das Studium abgeschlossen habe. «Es war sehr schwierig und ich bin stolz, dass ich es geschafft habe.» Den Alltag mit den Kindern habe sie gemocht, sagt Ingrid Wende. «Ich mache das, was ich mache, gerne richtig, und ich hatte nicht das Bedürfnis, neben all der Arbeit zuhause auch noch in der Praxis zu arbeiten.» Das Grab ihres Mannes auf dem Friedhof in Nidau besucht sie regelmässig.

### «Schwimmen hat geholfen»

Seit einigen Jahren plant Ingrid Wende jeden Tag im Sommer eine Dreiviertelstunde für das Schwimmen im Bielersee ein. Angefangen habe sie mit dem Schwimmen während einer schwierigen Zeit. «Mein Mann war die Woche über weg und ich mit den Kindern allein, mein Sohn wäre fast an einer Blinddarmentzündung gestorben. Da ging ich einmal ins Schwimmbad, während mein Sohn im Krankenhaus

war. Meine Tochter, die noch ein Baby war, nahm ich mit. Das Schwimmen hat mir in dieser Zeit so sehr geholfen, dass ich es beibehielt», erinnert sie sich. «Egal, wie es mir geht, nach dem Schwimmen geht es mir besser.» Auch Spazieren helfe ihr, den Kopf freizubekommen.

### Struktur durch Aktivitäten

Mit ihrem Mann teilte sie ihre Leidenschaft für Musik: «Wir sind oft nach Österreich an die Schubertiade gereist, ein Kammermusikfestival.» Auch weiterhin plant sie viele Ausflüge mit Kolleginnen und ihrer Familie. «Ich habe ein Generalabonnement und mache oft spontane Ausflüge mit dem Zug, zum Beispiel nach Neuenburg, Twann oder Solothurn.» Mit ihren Kindern und Enkelkindern sowie deren Partnerinnen und Partnern will sie an ihrem nächsten Geburtstag an den Walensee fahren. Alle sechs Wochen trifft sie sich mit ihrem Lesekreis aus Zweisimmen, ihrem ehemaligen Zuhause. In der Residenz Au Lac besucht sie den Gottesdienst. Welches Angebot sie sich ausserdem wünsche? «Kammermusikkonzerte\* – das würde mir gefallen.»

*Text & Fotos: Lisa Jakob*

**Die 89-Jährige schrotet die Haferflocken jeden Morgen frisch.**



### \* Anmerkung der Redaktion:

*Am Dienstag, 14. Oktober 2025 findet im Foyer wieder ein Konzert des Kammerorchesters Quartetto Belena statt.*

## Dem Tag Farbe verleihen

**Je nach Lebenssituation ist es nicht immer einfach, den Alltag abwechslungsreich zu gestalten. In der Residenz Au Lac werden die Bewohnenden dabei unter anderem von Alltagsbegleiterin Béatrice Hitz und Aktivierungsfachfrau Sandra Fischer unterstützt. «Es ist wichtig, gemeinsam mit den Bewohnenden dem Alltag Leben zu geben und unsere Türen für die Welt zu öffnen», sagt Sandra Fischer.**



**«Manchmal tut auch ein kurzer Schwatz einfach gut, so wie es die Bewohnenden von früher gewohnt sind», sagt Sandra Fischer (2. v. r.).**

Unter Alltag, so steht es in der Online-Enzyklopädie Wikipedia, versteht man «gewohnheitsmässige Abläufe bei zivilisierten Menschen im Tages- und Wochenzyklus». Klingt erst einmal langweilig und ist es ja auch ein bisschen. Der Alltag ist gefüllt mit Arbeit, Essen und Schlafen. Durchbrochen wird er mit Überraschungen, Freizeit, Freude und dem Austausch mit anderen Menschen. Ein abwechslungsreicher Alltag ist für uns Menschen wichtig. Das gilt bis ins hohe Alter. Je nach Lebenssituation ist es aber nicht einfach, sich die Abwechslung im Alltag zu erhalten und flexibel für Neues zu bleiben. «Wenn man nicht mehr so mobil ist, kann es passieren, dass man den Kontakt zur Aussenwelt verliert und sich mehr zurückzieht», sagt Sandra Fischer, Aktivierungsfachfrau in der Residenz Au Lac. «Deshalb ist es vor allem auch in einer Pflegeabteilung wichtig, jedem Tag Farbe zu verleihen und die Bewohnenden an allem, was sie interessiert, zu beteiligen.»

### Sichtbare, schöne Resultate

Angebote, die den Alltag der Bewohnenden bereichern, gibt es in der Residenz viele. Dazu gehören Tanzen im Sitzen, Yoga, begleitete Spaziergänge, Kita-Treffen, Cheminée-Abende, Konzerte und vieles mehr. Es sei aber wichtig, nicht nur mit besonderen Anlässen für Abwechslung im Alltag zu sorgen, sondern jeden Tag möglichst ereignisreich zu gestalten, ist Sandra Fischer überzeugt. «Deshalb arbeiten wir täglich gemeinsam kreativ – und manchmal tut auch ein kurzer Schwatz einfach gut, so wie es die Bewohnenden von früher gewohnt sind. Studien belegen, dass es den Menschen besser geht, wenn sie sich mit anderen Menschen austauschen können.»

Beim kreativen Arbeiten orientiert sich die 55-Jährige zum Beispiel an den Jahreszeiten, an bevorstehenden Feiertagen oder speziellen Sportereignissen. So entstehen in gemeinsamen Arbeiten etwa Tischdekorationen für Ostern oder den Muttertag, Guetzli für die Weihnachtszeit oder Fahnen schmuck für die Fussball-Weltmeisterschaft. «Solche Arbeiten machen Spass, bringen ein sichtbares und schönes Resultat, stärken auch die Feinmotorik, die persönlichen Ressourcen und die Selbstwirksamkeit der Menschen», erklärt Sandra Fischer. «Und der Bezug zu Feiertagen oder Jahreszeiten bringt die Welt zu uns in die Wohngemeinschaften. Das schafft Orientierung.»

Die Mutter eines erwachsenen Sohnes ist seit knapp eineinhalb Jahren in der Residenz als Aktivierungsfachfrau angestellt. Zuvor arbeitete die gelernte Verkäuferin während längerer Zeit im Bieler Altersheim Schlössli als Leiterin Hauswirtschaft. Bis sie sich auf eines ihrer grössten Talente besann: «Ich bin gerne mit Menschen zusammen, mag es, auf andere zuzugehen und bin eine gute, lösungsorientierte

Vermittlerin.» Also absolvierte sie die Weiterbildung zur Aktivierungsfachfrau und arbeitet nun an fünf Tagen in der Residenz. «Ich schätze die abwechslungsreiche Arbeit und den Freiraum, den ich habe, die herzliche Atmosphäre im Team und die Wertschätzung, die ich von den Bewohnenden bekomme. Alle sind hilfsbereit und lösungsorientiert.»

### In die Alltagsarbeit integrieren

Auch Béatrice Hitz freut sich über die vielen positiven Reaktionen der Bewohnenden. Seit knapp drei Jahren ist sie Alltagsbegleiterin in der Wohngemeinschaft Lac. In jeder der vier Wohngemeinschaften der Residenz arbeitet eine Alltagsbegleiterin: Sie unterstützen das Pflegeteam und die Bewohnenden am Morgen und haben für alle Anliegen ein offenes Ohr. Béatrice Hitz arbeitet an den Wochentagen von morgens um sieben bis um elf Uhr. Sie bereitet das Frühstück vor, giesst Kaffee und Tee ein, schneidet Brot für die Bewohnenden, streicht Schnittchen, bedient und räumt auf. Sie giesst Pflanzen, hilft beim Aufräumen der Zimmer, staubt ab, entsorgt den Abfall, sortiert die Wäsche, bringt die Bewohnenden zum Friseur oder in die Physiotherapie im Erdgeschoss.



**Béatrice Hitz  
faltet zusammen  
mit Bewohnerin  
Adelheid Furrer  
Servietten.**

Bei all ihren Tätigkeiten achtet sie darauf, die Bewohnenden in die Arbeiten zu integrieren. «Es bereichert das Zusammensein, wenn wir gemeinsam kleine Aufgaben übernehmen – sei es Pflanzen giessen, Servietten falten oder die Katzen füttern. Jeder und jede bringt sich auf seine Weise ein.» Auch die 60-Jährige war zuvor im Verkauf tätig, während ein paar Jahren zudem in einem Migros-Restaurant. Es mache ihr Spass, mit Menschen zu arbeiten. «Ich fühle mich hier in der Residenz wie in einer grossen Familie», sagt Béatrice Hitz. Sie ist in Biel aufgewachsen und perfekt zweisprachig. Das erleichtert ihr die Arbeit in der Residenz.

Die Arbeit der beiden Frauen wird ganz offensichtlich sehr geschätzt. «Ich bin sehr froh, dass sie da sind», sagt Adelheid Furrer, Bewohnerin der Wohngemeinschaft Lac, und ergänzt: «Sie bringen uns jeden Tag ein Lächeln mit.»

*Text & Fotos: Peter Bader*

**Alltagsbegleiterin  
Béatrice Hitz (links) und  
Aktivierungsfachfrau  
Sandra Fischer.**

# In Zeiten der Veränderung gibt der Alltag Struktur und Orientierung

Mit viel Enthusiasmus nimmt Maria Hardegger als Leiterin Hotellerie & Infrastruktur eine neue berufliche Herausforderung an. Zuerst einmal konzentriert sie sich auf die Gastronomie, die im Alltag der Menschen in der Residenz Au Lac eine wichtige Rolle spielt.

Maria Hardegger freut sich auf die Zeit in der Residenz: «Hier kann ich persönliche Beziehungen pflegen und erhalte direkte Rückmeldungen auf das, was ich tue. Das bedeutet mir viel.»



Auf das Thema dieses Hefts angesprochen, sagt Maria Hardegger lachend: «Ich bin eine Alltagsliebhaberin!» Das Leben sei nicht nur Freizeit und Vergnügen, alltägliche Tätigkeiten und Pflichten gehörten genauso dazu: «Den Haushalt führen, einkaufen, kochen, putzen, da habe ich keine Widerstände. Mein Partner und ich teilen uns diese Arbeit, obschon wir beide beruflich immer sehr engagiert sind.» Alltag gebe im Leben Struktur und Orientierung – vor allem auch in Lebensabschnitten mit grossen Veränderungen. Zum Beispiel wenn jemand im Alter vermehrt auf Unterstützung und Pflege angewiesen sei und sein Leben neu organisieren müsse. «Beispielsweise für unsere Bewohnerinnen und Bewohner

auf der Pflegeabteilung ist es sicher nicht immer einfach, sich an ihr neues Umfeld zu gewöhnen», ist die 51-Jährige überzeugt. «Alltägliche Dinge wie Wäsche waschen, kochen oder Bilder aufhängen kann man plötzlich nicht mehr selbst erledigen. Wenn andere das für einen tun, ist das auch ein Eingriff in den sehr persönlichen Bereich.»

## Eine neue Organisationsstruktur aufbauen

Als Leiterin Hotellerie & Infrastruktur trägt Maria Hardegger neu die Verantwortung für die Dienstleistungen, welche die Residenz Au Lac für ihre Pensionäre, Bewohnerinnen und Gäste erbringt. Der

Wechsel von der alten Organisationsstruktur mit den getrennten Bereichen Gastronomie und Logistik zur neuen erfolgte mit ihrem Stellenantritt Anfang Juni. In der Praxis verläuft der Übergang aber fliegend. Der bisherige Leiter Logistik, Peter Spöri, wird Maria Hardegger seinen Bereich bis zu seiner Pensionierung im Herbst 2026 übergeben. Sie selbst kann sich daher in der ersten Phase auf die Gastronomie konzentrieren. Dazu gehören das Restaurant mit der Küchencrew und dem Servicepersonal, die Seminar- und Eventangebote, die im April eröffnete Buvette «Le p'tit Schluck» im Stadtpark und das Catering. Seit kurzem liefert die Küche auch die Mahlzeiten für die Insassen des Bieler Regionalgefängnisses.

### Selber Rüebli rüsten und Geschirr abwaschen

Mit den neuen, zusätzlichen Angeboten und einigen personellen Wechseln hat der Bereich Hotellerie der Residenz Au Lac gerade eine ziemlich hektische Zeit durchlebt. «Das war für alle sicher nicht leicht, aber die Qualität der erbrachten Leistungen stimmt», sagt die neue Verantwortliche bei unserem Treffen Mitte Juni. «Da winde ich den Mitarbeitenden ein grosses Kränzchen.» Maria Hardegger will die anstehenden Herausforderungen anpacken – und zwar im Team, wie sie betont: «Zuerst möchte ich alle Mitarbeitenden persönlich kennenlernen und jeden Job auch einmal selbst machen.» Heisst das also: in der Küche Rüebli rüsten, am Mittag die Mahlzeiten an die Tische bringen, Geschirr abwaschen? «Ja, ich will Einblick in den Arbeitsalltag.» Auch die Buvette im Stadtpark hat sie schon besucht und sich an der Happy-Hour mit Pensionärinnen und Pensionären ausgetauscht. Nach diesen ersten Begegnungen zieht sie eine positive Bilanz: «Alle waren super-herzlich zu mir!»

### Flexibel sein und Wünsche erfüllen

Maria Hardegger ist sich bewusst, dass das Essen für die Bewohnerinnen und Pensionäre einen hohen Stellenwert hat. Die gemeinsamen Mahlzeiten strukturieren den Alltag in der Residenz Au Lac und schaffen Gelegenheiten, neue Bekanntschaften zu schliessen. Das kann dazu beitragen, dass man sich in der neuen Umgebung rascher zuhause fühlt. «Ich kann aber auch nachvollziehen, wenn sich jemand damit schwertut, dass das Essen nicht genau so schmeckt, wie man es

sich gewohnt war, als man noch selber gekocht hat», räumt sie ein. Das Gastro-Team gebe sich grosse Mühe, auch individuellen kulinarischen Wünschen nachzukommen. Und man sei flexibel: «Gestern Nachmittag hatte eine Bewohnerin plötzlich Lust auf Erdbeeren. Die Küche hat rasch reagiert und eine Schale zu ihr hoch gebracht.»

### Im Alltagsleben frische Kraft getankt

Nach ihrer letzten Station in einem Grossbetrieb in Bern (siehe Box), in dem sie 400 Mitarbeitende führte, freut sich Maria Hardegger auf ihr neues berufliches Umfeld: «Hier kann ich wieder persönliche Beziehungen pflegen und erhalte direkte Rückmeldungen auf das, was ich tue. Das bedeutet mir viel.» Vor dem Stellenantritt hat sie sich eine berufliche Auszeit gegönnt. Dabei hat sie wandernd den Kanton Bern erkundet, viel Zeit mit der Tochter verbracht, das soziale Netzwerk gepflegt, kulturelle Veranstaltungen und auch mal das Bundesparlament besucht. Und endlich konnte sie auch ihr Wohnquartier, die Länggasse, besser kennenlernen, kurz: «Nach all den Jahren, in denen meine berufliche Tätigkeit mich stark in Anspruch genommen hat, habe ich im Alltagsleben frische Kraft getankt.»

Text: Mike Sommer

Foto: Guy Perrenoud

#### Zur Person

Maria Hardegger (51) ist in der Region St. Gallen aufgewachsen und lebt mit ihrem Partner und der 16-jährigen Tochter in Bern. Nach einer Ausbildung zur hauswirtschaftlichen Betriebsleiterin erwarb sie einen Master in Facility Services und absolvierte Weiterbildungen in Gesundheitsmanagement und Erwachsenenbildung. Ihre beruflichen Engagements führten sie ins Tessin, nach Zürich und zuletzt nach Bern, wo sie von 2016 bis 2024 als Leiterin Reinigung und stellvertretende Leiterin Facility Services der Insel Gruppe tätig war. Nach einer elfmonatigen Auszeit hat sie Anfang Juni 2025 ihre Tätigkeit als Leiterin des neuen Bereichs Hotellerie & Infrastruktur in der Residenz Au Lac aufgenommen.

# Aufgaben und Ziele sind sinnstiftend

Gar nichts mehr zu müssen, ist eine Freiheit und eine Herausforderung zugleich. Was ist für eine neue Alltagsgestaltung wichtig? «Im Grunde sind die Lebensumstände und Vorlieben so unterschiedlich, dass es dafür keine allgemeingültigen Rezepte gibt», sagt die Entwicklungspsychologin Pasqualina Perrig-Chiello im Interview ab Seite 4. Wichtig seien Strukturen und Sinnstiftung – hier ein paar Vorschläge.

## Strukturen schaffen

Bauen Sie bei Aktivitäten des täglichen Lebens Routinen ein – etwa bei der Körperpflege, bei Essens- und Schlafenszeiten und bei der Freizeitgestaltung. Sie helfen, den Tag einzuteilen und sorgen für Stabilität und Sicherheit.

## Aufgaben und Ziele verfolgen

Gestalten Sie Ihren Alltag mit Aufgaben und Zielen. Zum Beispiel mit einem sozialen Engagement, einem Spaziergang oder auch nur mit dem Giessen der Pflanzen der Nachbarin. Solche Tätigkeiten sind sinnstiftend, geben Struktur und sind für das Wohlbefinden und die körperliche und kognitive Gesundheit entscheidend.

## Prioritätenliste erstellen

Lassen Sie sich Zeit, um den Alltag neu zu definieren. Überlegen Sie sich, was Ihnen Freude bereitet. Nach diesem Innehalten empfiehlt sich eine Prioritätenliste der Dinge, die Sie machen wollen. Das kann dabei helfen, die Aufgaben entschlossen anzugehen und Schritt für Schritt Ihr Ziel zu verfolgen.

## Gewohnheiten etablieren

Bauen Sie Schritt für Schritt neue Gewohnheiten in den Alltag ein. Vielleicht gibt es ein altes Hobby, das Sie wieder aufleben lassen möchten, oder Sie wollen einer anderen kreativen Aktivität nachgehen. Legen Sie den Zeitpunkt dafür fest. Das hilft Ihnen, die neue Gewohnheit in den Alltag zu integrieren.

## Um sich selbst sorgen

Nehmen Sie sich im Alltag bewusst Zeit, um achtsam zu sein und das Leben bewusster wahrzunehmen. Zum Beispiel, indem Sie am Morgen in Ruhe einen feinen Tee trinken oder sich ein frisches Frühstück zubereiten. Auch Musse, also einfach mal nichts tun, ist wichtig.

Text: Denise Fricker  
Foto: Freepik

## Gestern

# «In der Residenz habe ich Kameradschaft gefunden»

**Für Max Keller hat sich der Alltag durch den Umzug in die Residenz Au Lac nicht gross verändert. Der 94-Jährige wohnt seit knapp einem Jahr im Haus Ville. Jeden Montagabend fährt er mit dem Auto nach Lyss zu seinem Turnverein.**

### Wie sieht Ihre normale Tagesstruktur aus?

Die Vormittage gestalte ich frei und lebe in den Morgen hinein. Ich esse täglich im Pensionären-Restaurant der Residenz. Dort teile ich den Mittagstisch mit fünf Männern. Am Donnerstagnachmittag spiele ich Boule, an anderen Tagen verabrede ich mich mit Bekannten der Residenz zum Jassen oder besuche die Happy-Hour. Ich spiele jede Woche in Lyss Faustball. Seit 1959 bin ich Mitglied beim dortigen Männerturnverein.

### Wie hat sich Ihr Alltag im Laufe der Jahre verändert?

Die Pensionierung war ein grosser Einschnitt. Ich habe mich danach viele Jahre weiterhin sozial engagiert, mich diversen Vereinen angeschlossen und bin mit meiner Lebenspartnerin oft in die Ferien gegangen. Der Umzug von meiner 4½-Zimmer-Wohnung beim Stadtpark in Biel in die Residenz brachte keine grosse Veränderung. Dank meiner Robustheit ist noch immer vieles möglich. Zudem geben mir die Angebote der Residenz Struktur.

### Was tut Ihnen gut?

Die Sonne und der See. Ich habe ein GA 1. Klasse. In sieben Minuten bin ich von hier auf dem Perron und reise zum Beispiel ins Tessin oder in die Berge. In 10 Minuten bin ich am See. Manchmal setze ich mich dort einfach auf eine Bank oder nehme das Schiff. Diese Freiheit ist schön. Doch das Alleinsein bereitet mir auch Mühe.

### Wie gehen Sie damit um?

Meine Lebenspartnerin lebte gegenüber in der Wohngemeinschaft Jura. Wenn sie noch leben würde, hätte ich ihr aus dem Fenster meines Wohnzimmers winken können. Sie ist vor drei Jahren gestorben. Ich bin aber eine Person, die sich anschliessen kann – ich suche die Kameradschaft. Die habe ich in der Residenz gefunden.

*Interview & Fotos: Denise Fricker*



Heute

## «Ich habe gerne den Überblick»

**Mathieu Waller (33) ist Stellvertretender Leiter Logistik in der Residenz Au Lac. Ob Reinigung, Wäscherei, technischer Dienst oder externe Kundschaft: Mit Handy und Multifunktions-Tool versucht er, allen internen und externen Wünschen gerecht zu werden.**



### Wie sieht Ihre normale Tagesstruktur aus?

Ich stehe meist um 5 Uhr auf und checke zuhause bei einem Kaffee meine E-Mails und die Bilder der Überwachungskameras. Nach 6 Uhr mache ich in der Residenz einen ersten Rundgang. Um 7 Uhr verbege ich dem Technik-Team die anstehenden Aufträge, um 8 Uhr öffnet unsere Rezeption, ab dann kommen immer wieder spontane Anfragen für Unterstützung. Am Morgen erledige ich die dringlichsten Arbeiten, am Nachmittag kümmere ich mich um Kontrollrundgänge, Bestellungen bei Lieferanten etc.

### Was sind Ihre Hauptaufgaben?

Ich erstelle die Arbeitspläne für knapp zwanzig Personen, bin für Kundenanliegen und personelle Fragen zuständig, koordiniere Aufträge und anstehende Arbeiten. Mit meinem Team halte ich die Innen- und Aussenräume in Schuss: sei es der Unterhalt aller Gebäude, die Bestellung von Verbrauchsmaterialien oder die Reparatur eines Lavabos im Fitnesscenter. Zudem bilde ich drei Lernende aus.

### Und am Feierabend?

Zuhause warten meine Frau und meine vier Söhne (12, 12, 8 und 1/2 Jahre) auf mich – der Trubel geht also weiter (lacht). Doch die Grosseltern und weitere Familienangehörige wohnen in Pieterlen in nächster Nähe – wir unterstützen uns alle gegenseitig.

### Wie wichtig sind fixe Strukturen für Sie?

Ich bin sehr flexibel – gleichzeitig habe ich gerne den Überblick. Doch das ist nicht für alle Menschen gleich. Mein 8-jähriger Sohn hat eine leichte Beeinträchtigung: Wenn etwa die Kleider am Morgen nicht bereitliegen, ist er verunsichert. Für unsere Pensionäre und Bewohnerinnen bemühen wir uns, fixe Zeiten für unsere Dienstleistungen einzuhalten, damit sie ihren Alltag optimal planen können: zum Beispiel, dass immer zur selben Zeit gereinigt wird.

*Interview & Fotos: Mia Hofmann*

Morgen

## «Am liebsten jeden Tag spielen und malen»

**Pakeerathan Shanmuganathan arbeitet in der Küche der Residenz Au Lac. Seine Zwillingstöchter Aishani und Abirami (10) besuchen ihn manchmal. Die Familie wohnt in Bern, wo die beiden auch zur Schule gehen.**



**Wie fängt ein «normaler» Tag für euch an?**

**Aishani:** Am Montag und Mittwoch muss ich um 7:30 Uhr aufstehen, an den anderen Tagen schon um 7 Uhr.

**Abirami:** Ich frühstücke ein Butterbrot und Milch. Dann fahren wir zusammen mit dem Bus zur Schule. Wir sind in der gleichen Stufe, gehen aber in verschiedene Klassen.

**Was macht ihr, wenn ihr nach Hause kommt?**

**Aishani:** Nach dem Mittagessen lerne ich, und sonst male ich gerne und zeichne viel.

**Abirami:** Wir haben fast keine Hausaufgaben, weil wir alles in der Schule machen. Am Nachmittag spiele ich gerne mit meiner Schwester UNO oder Brettspiele.

**Habt ihr in der Schule ein Lieblingsfach?**

**Aishani:** Mathe und Deutsch sind meine Lieblingsfächer. Aber ich mag eigentlich alle.

**Abirami:** Ich auch!

**Welches ist eure liebste Zeit in der Woche und warum?**

**Abirami:** Ich mag den Morgen am liebsten. Aufstehen fällt mir gar nicht schwer, ich bin morgens überhaupt nicht müde.

**Aishani:** Samstag! Da treffen wir unsere Cousinen und Cousins und gehen gemeinsam in den Park zum Spielen.

**Müsst ihr zuhause auch Aufgaben übernehmen, wie aufräumen oder helfen?**

**Abirami:** Ich helfe Putzen oder Aufräumen.

**Aishani:** Ich helfe beim Kochen, Gemüse schneiden zum Beispiel.

**Was würdet ihr gerne öfter machen?**

**Aishani:** Ich würde gern jeden Tag malen und zeichnen.

**Abirami:** Am liebsten würde ich jeden Tag spielen. Manchmal haben wir viel zu lernen, dann bleibt keine Zeit zum Spielen.

## Sommerfest bei der Buvette «Le p'tit Schluck»

Das Sommerfest im Stadtpark findet bereits zum vierten Mal statt und zwar am **Samstag, 23. August**. Dieses Jahr zum ersten Mal mit der neu eröffneten Buvette «Le p'tit Schluck» im ehemaligen Pförtnerhaus. Alle sind dazu herzlich eingeladen. Das Gastro-Team des «Le p'tit Schluck» verwöhnt die Gäste mit feinen Getränken und leckeren Snacks – dazu gibt es auch Marktstände mit einem zusätzlichen

gluschtigen Angebot. Die Besucherinnen und Besucher erwartet ein bunter Mix aus Musik, Tanzvorführungen, Spiele, Kinderschminken und mehr.

**Das Fest beginnt um 13.00 Uhr und dauert bis 19.00 Uhr.**



## Mittagstisch in der Residenz

«Gemeinsam statt einsam» lautet das Motto des Mittagstisches der Residenz Au Lac. Kommen Sie vorbei und geniessen Sie ein feines Essen in Gemeinschaft. Der Mittagstisch PLUS bietet ein spannendes fakultatives Zusatzprogramm.



Mo., 25. August 2025 um 12.00 Uhr: Mittagstisch

Mo., 08. September 2025 um 10.30 Uhr Mittagstisch PLUS:  
Vortrag «Ordnung beginnt mit Loslassen», mit Nicole Schaad

Mo., 22. September 2025 um 12.00 Uhr: Mittagstisch

Mo., 13. Oktober 2025 um 10.30 Uhr Mittagstisch PLUS:  
Zibelezöpfe machen, mit Hansueli Jampen

Mo., 27. Oktober 2025 um 12.00 Uhr: Mittagstisch

Mo., 10. November 2025 um 10.30 Uhr Mittagstisch PLUS:  
Tanzen im Sitzen, mit Andrea Wüthrich

Mo., 24. November 2025 um 12.00 Uhr: Mittagstisch