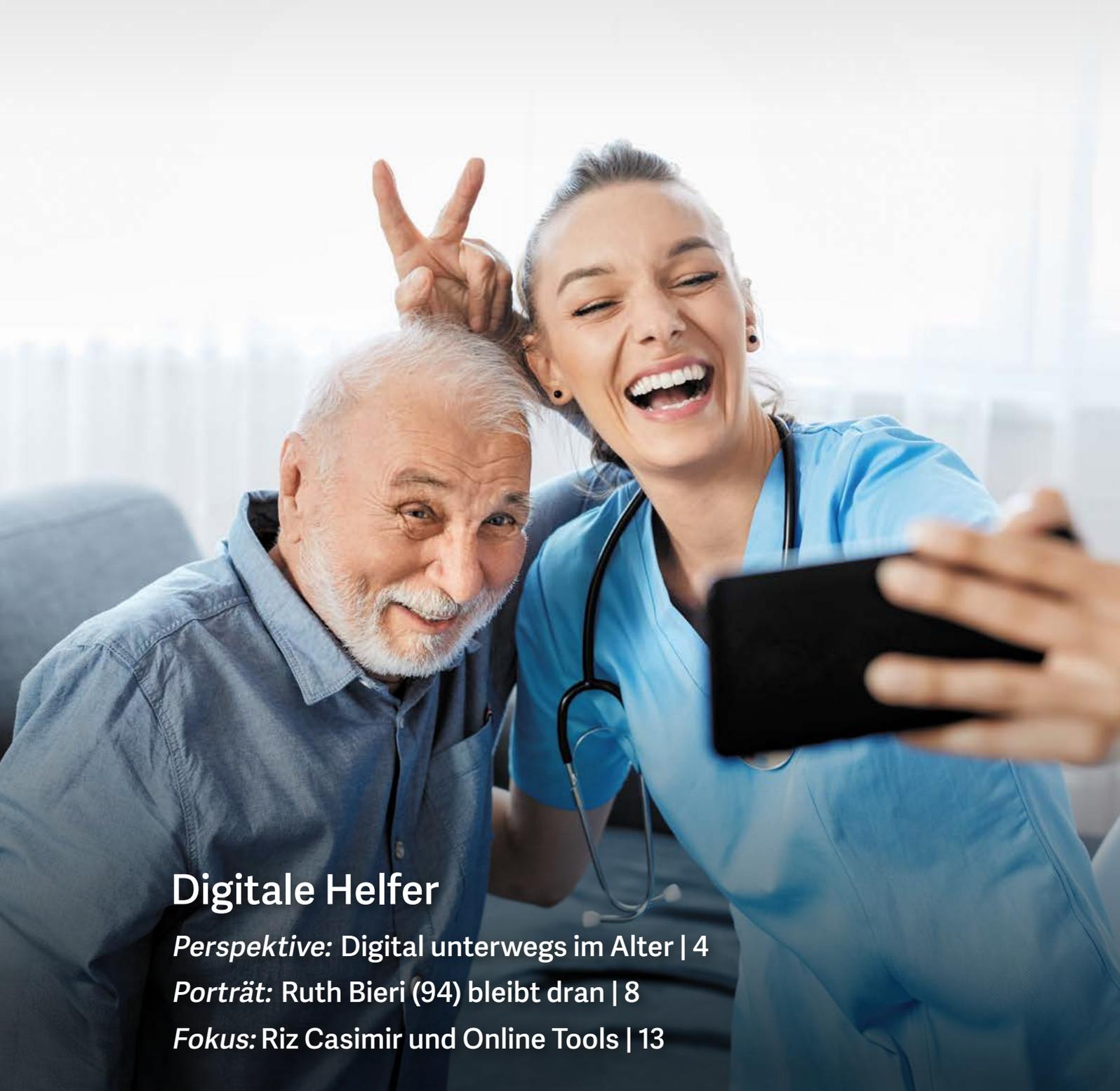


# MITTENDRIN

ISSN 2296-3391 Preis CHF 3.40



## Digitale Helfer

*Perspektive: Digital unterwegs im Alter | 4*

*Porträt: Ruth Bieri (94) bleibt dran | 8*

*Fokus: Riz Casimir und Online Tools | 13*

# EDITORIAL

Liebe Leserin, lieber Leser

Swipen, scrollen, zoomen, Turnschuhe online kaufen und Freundschaften per WhatsApp pflegen: Die meisten Menschen kommen heute täglich mit den digitalen Möglichkeiten rund um Smartphones, Tablets und PCs in Berührung. Junge Menschen wachsen gar damit auf – «digital natives» nennt man diese Generation. Sie bewegen sich virtuos zwischen der realen Welt und dem digitalen Raum; das ist für junge Menschen heute selbstverständlich. Keine Berührungsängste, viel Spass. Eltern und Erziehungsberechtigte sind dabei umso mehr gefordert, Grenzen zu finden und zu ziehen.

Wie geht es Ihnen damit, finden Sie sich gut zurecht in der digitalen Welt? Das Internet wurde vor rund 30 Jahren breit eingeführt, und seither überschlugen sich die Entwicklungen. Während damals alle von Floppy Disks, CD-Rom, Macintosh und analogen ISDN-Nummern sprachen, geht es heute – im Zeitalter der globalen Digitalisierung – um ganz andere, oftmals sehr praktische Themen: Wie löse ich mein Zugticket von Bern nach Zürich? Wie mache ich nun die Einzahlungen? Welches Handy-Abo brauche ich, und wie können mir meine Enkelkinder am einfachsten Fotos schicken?

Bevor die Digitalisierung unseren Alltag erleichtern kann, müssen Berührungsängste abgebaut und Wissen dazu angeeignet werden. Dass dies auch im hohen Alter noch möglich ist, zeigt das Porträt auf Seite 8 eindrucklich. Es kann mit Spass und Entdeckerfreude verbunden sein, sich in die



Marc Klopfenstein,  
Geschäftsführer SPITEX  
ReBeNo

digitale Welt einzuklinken. Falls Sie jedoch hin und wieder Mühe haben mit der raschen Entwicklung, sind Sie damit sicher nicht allein. Dies zeigt das Interview mit Digital-Coach Doris Diggelmann auf Seite 4. Zusammen mit der Pro Senectute Kanton Bern führt sie seit über 23 Jahren entsprechende Kurse für Seniorinnen und Senioren durch. Sie sagt, man müsse einfach dranbleiben und lieber eine Anwendung richtig lernen, als alles nur ein bisschen.

Und im Ratgeber auf Seite 10 erfahren Sie einige Tipps, Tricks sowie Angebote zum Thema Digitalisierung und Alter – und finden zudem ein leckeres Sommerrezept, das ganz analog und mit viel Liebe zubereitet und genossen werden kann.

Ich wünsche Ihnen eine interessante Lektüre und einen schönen Sommer.

Marc Klopfenstein, Geschäftsführer SPITEX ReBeNo

PERSPEKTIVE S. 4



CARTE BLANCHE S. 7



PORTRÄT S. 8



FOKUS S. 13



# NEWS AUS DER SPITEX REBENO

## DER LETZTE HILFE KURS

Das Lebensende, Sterben und Tod machen uns oft hilflos. Uralters Wissen der Sterbebegleitung ist schleichend verloren gegangen. Auch, weil die meisten Menschen heute in Institutionen sterben und dort von Fachpersonen begleitet werden. Was passiert, wenn ein Mensch stirbt? Wie werden Sterbende heute begleitet und mögliche Leiden gelindert? Und wie können wir Menschen helfen, deren Lebensende gekommen ist?

Erste Hilfe nach Unfällen zu leisten, wird in unserer Gesellschaft als eine selbstverständliche Aufgabe angesehen. Warum sollten wir nicht auch letzte Hilfe leisten können? Zugleich interessieren sich heute immer mehr Menschen für den Tod und die Bedeutung, die er für unser Leben hat. Was bewirkt das Bewusstsein der Endlichkeit für unser Leben, was ist uns wirklich wichtig? Wie möchten wir selbst einmal sterben? Viele Menschen möchten sich bewusst mit ihrem eigenen Lebensende auseinandersetzen und sich darauf vorbereiten.

Hier setzt der Letzte Hilfe Kurs an. Im Kurs wird Basiswissen über Sterben, Tod und Trauer und die Begleitung sterbender Menschen vermittelt. Die Teilnehmenden erhalten Grundwissen und Informationen über regionale und nationale Unterstützungsangebote und erlernen einfache Handgriffe. Im Kurs erhalten die persönlichen Fragen, die Sterben und Tod auslösen, Raum – Raum für das eigene Nachdenken und den Dialog untereinander. Der Kurs möchte so ermutigen, sich sterbenden Menschen und der eigenen Endlichkeit zuzuwenden.

Weitere Informationen finden Sie hier:

[www.kirchenpalliativebern.ch/letzte-hilfe-bern](http://www.kirchenpalliativebern.ch/letzte-hilfe-bern)



(Quelle: [www.letztehilfe.ch](http://www.letztehilfe.ch))

## VERSAMMLUNG 2023

Am 30. Mai 2023 fand die ordentliche Mitgliederversammlung der SPITEX ReBeNo statt. Die Traktanden gaben zu wenig Diskussionen Anlass. Die vom Vorstand vorgeschlagenen Statutenänderungen wurden einstimmig angenommen. Der opera-

tive Betrieb kann somit per 1.1.2024 in eine gemeinnützige Aktiengesellschaft ausgegliedert werden. Diese neue Struktur erlaubt es, sich den Marktmechanismen besser anzupassen und zukünftige Kooperationen und Weiterentwicklungen flexibler umzusetzen. Der Verein und seine Mitgliedschaften bleiben bestehen. ■

## ARBEITEN UNTER PROFIS

Arbeiten Sie in der Pflege und gerne unter Profis? Dann kommen Sie zu uns!

- Faire Entlöhnung nach Ihrem Bildungsgrad und unter Berücksichtigung Ihrer Berufs- und Lebenserfahrung
- Freiwillige Betreuungszulagen als Ergänzung zur obligatorischen Familienzulage
- Dienstaltersgeschenk in Form von Lohn und/oder Ferien
- Berufliche Vorsorge im Überobligatorium: Keine Eintrittsschwelle bei der Pensionskasse (gesetzlicher Grenzbetrag CHF 22 050.–)
- Übernahme eines Anteils von 60% der Pensionskassenprämien
- Freiwillige Sparbeiträge in die Pensionskasse sind möglich
- Übernahme sämtlicher Prämien der Nichtberufsunfall- sowie der Krankentaggeldversicherung ...

... sind nur einige unserer Trümpfe. Überzeugen Sie sich selbst. Melden Sie sich telefonisch über die Nummer 031 300 31 04 oder via E-Mail auf [jobs@rebeno.ch](mailto:jobs@rebeno.ch). Wir freuen uns auf Ihr Vorbeischauen bei einem unserer Stützpunkte in Bremgarten, Meikirch-Kirchlindach, Wohlen oder Zollikofen oder in unserem Fachteam Psychiatrie, ebenfalls in Zollikofen. ■

## SCHON (MIT)GETEILT?

Wie bereits mitgeteilt, ist die SPITEX ReBeNo seit Februar diesen Jahres auf Instagram, Facebook und TikTok aktiv. Schon einige Inhalte (Contents) sind erstellt und hochgeladen, erste Porträts als Steckbriefe geschrieben und gepostet worden. Sie zeigen uns hinter den Kulissen; fachlich seriös aber auch experimentierfreudig und mit Witz. Man darf gespannt sein, was noch alles folgt.

Wir nutzen die Chance, ernst gemeinte und professionelle Handlungen überraschend und packend rüberzubringen und Trends aufzunehmen. Wir freuen uns, wenn auch Sie uns in den sozialen Medien folgen. Danke auch für Ihre Mithilfe beim Bekanntmachen unseres Accounts und der damit verbundenen Unterstützung, den Pflegeberuf sichtbar zu machen und ihm einen frischen Wind einzuhauchen. ■

# «JEDE DRÜCKT CHLY UME»

Von CD-Rom zu Zoom-Meetings: Doris Diggelmann (65) vermittelt älteren Menschen in Kursen und auf Supportbasis digitale Möglichkeiten. Seit über 23 Jahren, in über 1000 Kurs- und Supportstunden. Was sich in dieser Zeit alles verändert hat und was nicht, erzählt sie im Interview.

Rea Wittwer



Doris Diggelmann

**FRAU DIGGELMANN, SIE HABEN ERSTMALS ANFANG 2000 COMPUTERKURSE FÜR DIE PRO SENECTUTE ENTWICKELT UND ANGEBOTEN, WIE KAM ES DAZU?**

Ich war zufällig am Rand eines Gesprächs zwischen ein paar Senioren beteiligt. Sie tauschten sich über Floppy Disk, CD-Rom und Hardware aus. Eine Frau meinte: «I chume nid drus», und ich sagte zu ihr: «Das verstah ig guet!» Und schon war ich mittendrin.

Vor über 30 Jahren mussten wir alle den Computer und die Programme ja überhaupt erst kennenlernen: Wie komme ich ins Internet, wie richte ich eine E-Mail-Adresse ein, wie verschicke ich E-Mails? Bis heute bringen wir Menschen ab 65 die digitale Welt näher.

**COMPUTER UND INTERNET WAREN DAMALS JA FÜR ALLE TOTALES NEULAND?**

Genau, und die Nachfrage war sehr gross. Rasch habe ich gemerkt, dass Frauen der Technik gegenüber gehemmt sind als Männer und entwickelte den Kurs «Frauen an die Mäuse». Zusammen mit jungen Frauen, den Cybergirls, haben wir die Kurs Teilnehmerinnen an den Computer und dessen Möglichkeiten herangeführt. Die technische Entwicklung war sehr rasant, etwa fünf Jahre später waren diese Kursinhalte nicht mehr gefragt. Jedoch besuchen auch heute noch mehrheitlich Frauen die Computerkurse.

**WIE SAHEN DIE KURSE VOR ZEHN JAHREN AUS?**

Als die digitale Fotografie und mit ihr die Fotobücher aufkamen, war dieses Thema sehr zentral. Dann Ricardo, Tutti und Facebook, all die iPhones, iPads, Smartphones und Tablets. Wir haben die Kursinhalte immer an die neusten Entwicklungen und natürlich an die Interessen der Kursteilnehmenden angepasst. Und was damals wie heute gleich ist: Es geht immer darum, Ängste abzubauen und Spass zu vermitteln. Wir entlasten zudem Angehörige, denn oft fehlen in der Verwandtschaft die Ressourcen, sich mit den älteren Leuten hinzusetzen und beispielsweise das Smartphone einzurichten. Klar, jede drückt chly ume, aber das hilft nicht wirklich weiter...

**WELCHE THEMEN UND FRAGEN STEHEN HEUTE IM ZENTRUM?**

Die Menschen im Pensionsalter möchten ihre sozialen Kontakte pflegen, sich mit Enkelinnen, Kindern, Nachbarn und Freunden austauschen. Also geht es darum, ihnen entsprechende Apps, Programme und Möglichkeiten auf dem Computer, Laptop und digitalen Geräten zu zeigen. Der Nutzen muss für die Seniorinnen und Senioren direkt

sichtbar sein, nur so ist auch die Motivation da. Weitere Dauerbrenner sind Themen wie Online-shopping, digital bezahlen, Passwörter, Abonnemente und Datenschutz.

#### DIE CORONA-PANDEMIE HAT DIE DIGITALISIERUNG STARK VORANGETRIEBEN. WIE HABEN SIE DIES ERLEBT?

Das stimmt, diese Entwicklung haben wir stark gespürt. Ich persönlich bin froh, dass somit viele Prozesse und Abläufe professionalisiert wurden. Während der Pandemie war das Bedürfnis nach Austausch mittels Videocalls und Ähnlichem natürlich sehr gross. Und noch grösser die Freude der Seniorinnen und Senioren, wenn sie von zu Hause oder dem Pflegeheim aus mit den Verwandten per Zoom Kontakt haben konnten! Zudem war der ganze Ablauf rund um Impfungen – registrieren, anmelden, Zertifikat ausdrucken – eine grosse Herausforderung für die älteren Menschen. Und daher bei unserem Support sehr zentral.

#### APROPOS HERAUSFORDERUNG: WO SEHEN SIE DIE GRÖSSTEN HÜRDEN FÜR ÄLTERE GENERATIONEN IN BEZUG AUF DEN DIGITALEN WANDEL?

Seit über zwanzig Jahren geht es eigentlich nur um eins: Um das Dranbleiben. Der Zugang zum Internet ist der erste und wichtigste Schritt. Das Wissen darum, wie man die Technik für eigene Bedürfnisse nutzen und soziale Kontakte pflegen kann, ist entscheidend. Dabei ist die finanzielle Situation ein

relevanter Aspekt: Ältere Menschen, die finanziell schlechter gestellt sind, sollten trotzdem von Kursen, Geräten und Abos profitieren können – für sie muss es Rabatte und spezielle Angebote geben, damit sie den Anschluss nicht verlieren.

Auf praktischer Ebene ist der Abo-Dschungel eine grosse Hürde: Welchen Anbieter wähle ich, welches Abo? Gerade ältere Menschen haben Mühe zu beurteilen, was sie brauchen und werden manchmal auch hinters Licht geführt.

#### WAS MACHT IHNEN BESONDERS FREUDE AN IHRER TÄTIGKEIT?

Es ist immer wieder schön mitzuerleben, wie im Kurs oder beim privaten Support die Angst der Menschen wegfällt, wie Fortschritte passieren und Freude aufkommt für ein Programm, für eine App oder eine neu entdeckte digitale Möglichkeit. Unser ältester Kunde ist 98 Jahre alt. Es ist immer wieder bereichernd, mit Menschen mit so viel Lebenserfahrung Kontakt zu haben. ■

#### KURSE UND DIENSTLEISTUNG NACH MASS

Interessierte können sich beim Zentralsekretariat der Pro Senectute Kanton Bern melden und sich über aktuelle Kurse, Angebote und Support informieren.

[be.prosenectute.ch](https://be.prosenectute.ch)



Digital-Coach Doris Diggelmann meint: «Einfach dranbleiben statt abhängen.»

dt. Fleischgericht			US-Stummfilmstar † (Harold)		Vorn. der mexikan. Malerin Kahlo †	CH-Fussball-trainer	Körperteil, Extremität	weibl. Wildtier			Musik-träger Mz.	brit. Adels-titel	kleines Haustier		frz.: Bett	Identi-tätskarte (Kw.)	Königin von Theben
heller Rotton								Stress-hormon									
auf diese Weise, derart			Meeres-nymphen		Wand-ver-zierung						hohe Männer-sing-stimme		mittlere Kleider-länge		7		
med.: Krankheits-bild								Waadt-länder Spezialität			Unter-nehmens-gruppe					Segel-schiff, Zwei-master	
					Tanz-theater-gebäude		Monitor-bild-punkt						Hotel-halle		6	Initialen e. frz. Film-dols der 60er	
stimm-hafter Laut		Faust-kämpfer		Welt-meer						Nieder-schlag		Inhalts-losigkeit					
Verweis in Fach-büchern							rein, nach Abzug		Teil des Hub-schrau-bers							langes Amts-kleid	schriftl. Notiz
				sudan. Ruinen-stätte am Nil		An-fänger						Variante			frz. Schnell-zug		
Lehns-arbeit	gut zu steuern, gefügig		frz. Impres-sionist † 1926						Kranken-nahrung, Schon-kost		Archiv						
Besitz-form im MA						mobile Ver-kaufs-stelle		Pferde-rennen						Vorn. v. Filmstar Costner		Ver-brechen	
			Angler-gruss: ... Heil!		Fels-stück						Gerät z. Waren-ent-nahme		Berg-rücken				
histor. Wurf-spiess		portug. Univer-sitäts-stadt						Informa-tionen		Schlag-ader							
Wiesen-pflanze					Mittleu-ropäer		Erge-benheit, Hingabe						US-Schau-spieler † (Gene)		Zch. f. Stron-tium		
nicht sesshaft		Wortteil: sieben		Ver-brechen						weibl. Hühner-vogel		Zeitung-sstand					
		3					Winkel-funktion		poln. Stadt an der Warthe						frz.: Sommer	südafrik. Partei	
				voll, kugel-rund		Blut-stand-teil					1	Doppel-konsonant		griech. Buch-stabe			
unab-hängig	Bündner Talschaft		Tauf-zeugin						feines Zellwoll-gewebe				4				
Schlag-zeuger d. Beatles						Blumen-kinder		dt. Sänger (Wolf-gang)						usw.			
			Weste Mz.		Internet-kürzel Ungarn												
Ausruf d. Schmer-zes		Bahn-schiene															
Aus-drucks-form, Machart					Acker-gerät		Sätze beim Tennis (engl.)										
Überempfind-lichkeit		Kälber-ferment		Bild-format (EDV)													
engl. Mehr-wert-steuer				engl.: be-kommen													
Furunkel																	

## WETTBEWERB

Gewinnen Sie ein Überraschungspaket der SPITEX BERN. Mit der Teilnahme am Wettbewerb erklären Sie sich einverstanden, dass Ihr Name publiziert werden darf, wenn Sie gewinnen.

**Einsendeschluss:** 10. Juli 2023. Unter den richtigen Einsendungen wird der Preis ausgelost. Die Gewinnerin oder der Gewinner werden schriftlich benachrichtigt sowie in der Ausgabe 3 bekannt gegeben. Es wird keine Korrespondenz geführt. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.

**Senden Sie das Lösungswort an:**  
mittendrin@spitex-bern.ch  
oder SPITEX BERN, Mittendrin, Salvisbergstrasse 6, 3006 Bern

Gewinnerin der Ausgabe 1/2023: Verena Joost, Heimiswil

1	2	3	4	5	6	7	8
---	---	---	---	---	---	---	---

# MIT DER DIGITALISIERUNG IM ÖFFENTLICHEN VERKEHR SCHRITT HALTEN

Die Carte blanche dieser Ausgabe geht an Carlo Liechti. Als Customer Success Manager SBB Mobile nimmt er die Kundenbedürfnisse entgegen und sorgt dafür, dass diese bei der Weiterentwicklung der App berücksichtigt werden.



Carlo Liechti

Die Digitalisierung hat auch den öffentlichen Verkehr – und damit die SBB – stark verändert. Es ist uns ein grosses Anliegen, für alle Kundinnen und Kunden den Zugang zum ÖV möglichst einfach zu gestalten. Weil nicht allen Menschen der Umgang mit Smartphone und Laptop leichtfällt, bieten wir seit mehreren Jahren kostenlose Schulungen zur Bedienung der SBB Mobile App an. In diesen zwei-stündigen Kursen lernen die Kursteilnehmenden unter anderem, wie sie eine Reise planen, Sparbillette kaufen und wie sie SBB Mobile während der Reise nutzen können. Die Kurse werden von lang-jährigen SBB-Mitarbeitenden – teils unterstützt von Lernenden – moderiert. Diese Mischung aus grosser Erfahrung, Bahn-Know-how sowie digitalen Kenntnissen ergibt eine effiziente Wissensvermittlung.

Ein Highlight der Schulungen ist zudem der Ort, an dem die Kurse stattfinden. Der «Salon Liberté», ein speziell umgebauter Wagen, dient als Kurslokalität. Er ist jeweils mit dem SBB Schul- und Erlebniszug unterwegs durch die ganze Schweiz. Der Zug ist in Bahnhofsnähe stationiert und gut zugänglich. Für die An- und Rückreise erhalten die Teilnehmenden ein Gratis-Spezialbillett.

## SBB MOBILE SCHULUNGEN MIT KOMPETENTEN PARTNERN

Nebst unseren eigenen Angeboten arbeiten wir mit mehreren Partnerfirmen zusammen: Swisscom Academy bietet nebst den Schulungen zu SBB Mobile schweizweit eine breite Palette an Kursen und Workshops zu Themen aus der digitalen Welt an. Die Rundum mobil GmbH organisiert SBB Mobile-Schulungen an den zahlreichen Standorten von Pro Senectute. Die Moderierenden sind meistens pensionierte SBB-Mitarbeitende, welche sich weiterhin mit viel Herzblut für den öffentlichen Verkehr und die Mobilität im Alter einsetzen.

Insgesamt bringen wir SBB Mobile so rund 3000 Personen im Jahr näher. Das Kursangebot steht grundsätzlich allen Interessierten offen, richtet sich in erster Linie aber an Personen über 60 Jahre.

## PERSÖNLICHER BERATUNGSTERMIN IM SBB REISEZENTRUM

Falls sich nach der SBB Mobile-Schulung noch Fragen ergeben, bieten wir schweizweit in 30 SBB Reisezentren kostenlose Beratungstermine an – ganz ohne Wartezeit. Die Termine können auf [sbb.ch/termin](http://sbb.ch/termin) gebucht werden. Selbstverständlich beantworten die Kundenberaterinnen und -berater auch Fragen zu allen weiteren Angeboten der SBB. ■

## WEITERE INFORMATIONEN

<a href="http://sbb.ch/schulungen">sbb.ch/schulungen</a>	Informationen zu allen Schulungspartnern
<a href="http://sbb.ch/termin">sbb.ch/termin</a>	Beratungstermin in einem von 30 SBB Reisezentren buchen
<a href="http://sbb.ch/mobile">sbb.ch/mobile</a>	Produkte-Seite zur App

# «ICH MÖCHTE IM DIGITALEN BEREICH MITHALTEN KÖNNEN»

Über 200 Bücher befinden sich auf dem E-Book-Reader von Ruth Bieri. Um sich den Alltag zu erleichtern, sich übers Weltgeschehen zu informieren und mit ihren Liebsten in Kontakt zu bleiben, nutzt die rüstige Rentnerin aber auch andere digitale Hilfsmittel.

Sandra Gurtner

Ruth Bieris Wecker klingelt täglich um sieben Uhr. Nach dem Frühstück erledigt sie den Haushalt, macht Besorgungen und liest Nachrichten – in der Zeitung, aber immer öfter auch am Computer. In ihrer Wohnung im Berner Breitenrainquartier hat sich die 94-Jährige für ihren PC extra eine Büroecke, komplett mit Drucker und Internet-Modem, eingerichtet. Hier füllt sie ihre digitale Steuererklärung aus, erledigt Administratives oder kauft online ein. Sicherheit steht für Ruth Bieri dabei an oberster Stelle, und sie achtet darauf, dass sie sich im digitalen Raum entsprechend schützt: «Im Internet wird viel Schindluderei betrieben, und mir ist es wichtig, meine persönlichen Daten so gut wie möglich zu schützen. Deshalb bezahle ich jährlich 200 Franken für ein Anti-Virus-Programm.»

## HILFE VON DEN PROFIS

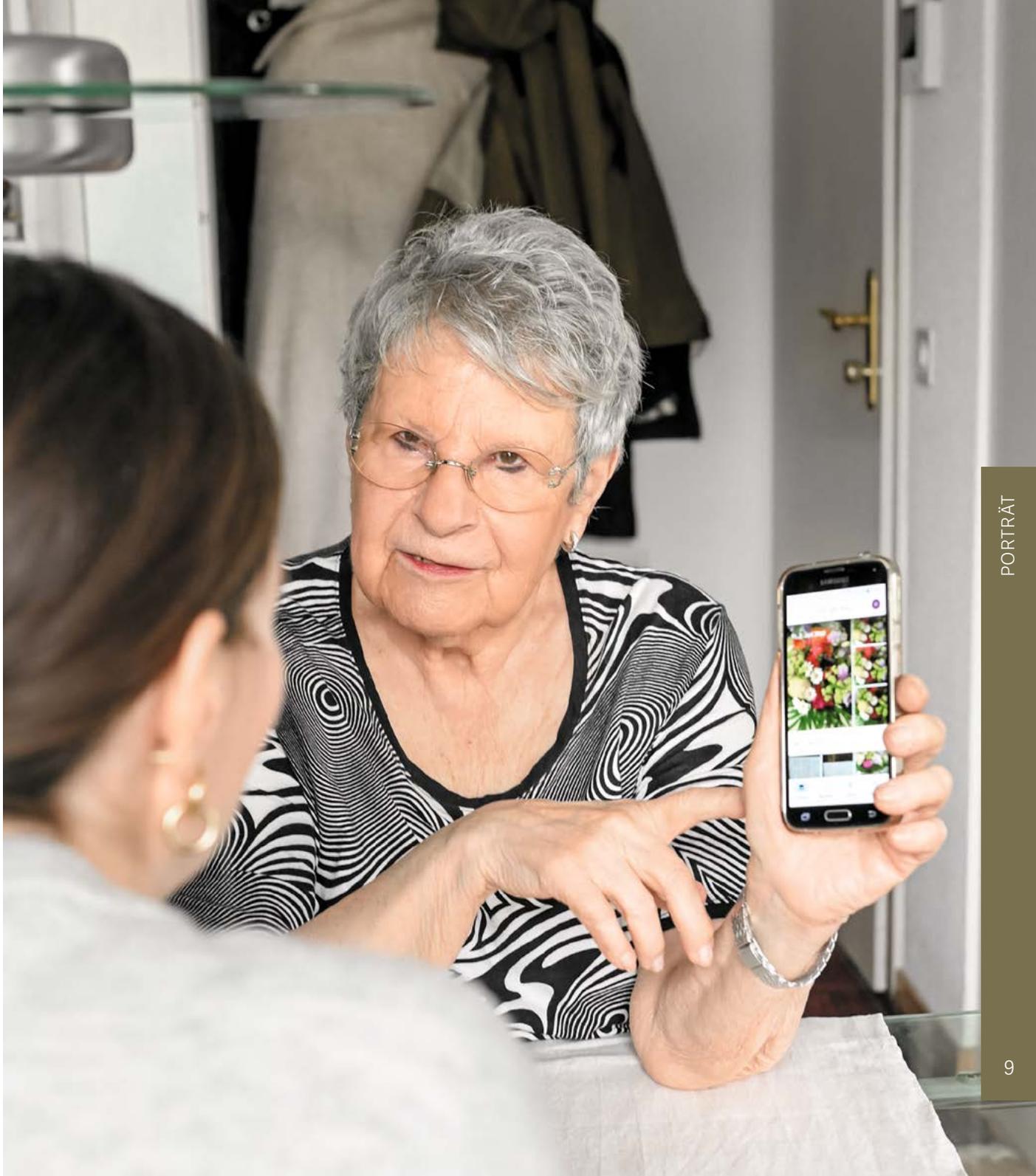
Das Interesse für neue Technologien hängt auch mit Ruth Bieris beruflichem Werdegang zusammen: Seit ihrem zehnten Lebensjahr musste sie im Betrieb ihrer Eltern zuverlässig ihre Ämtli erledigen, auch neben der Handelsschule. Bis zur Pensionierung war sie dann im kaufmännischen Bereich tätig, wo sie die digitale Revolution hautnah miterlebt hat. «Mit meinem Ex-Mann war ich nur sieben Jahre verheiratet. Nach der Scheidung habe ich unsere zwei Söhne allein grossgezogen. Damit ich auf dem Arbeitsmarkt mithalten konnte, musste ich technologisch immer à jour bleiben.» Auch ihre Familie half ihr dabei: «Mein Enkel hat mir sehr vieles über Computer und Internet beigebracht. So habe ich auch früh E-Banking kennengelernt.» Steht sie irgendwo an, holt sie sich heute Hilfe bei den Profis: «In meinem Internet-Abo ist auch Support enthalten. Mit dem Kundendienst kann ich entweder online chatten oder telefonieren.»

## DAS SKIRENNEN BEIM COIFFEUR SCHAUEN

Ursprünglich wollte sich Ruth Bieri ein Mobiltelefon anschaffen, damit sie im Notfall jemanden erreichen kann. «Heute benutze ich das Handy, um mit meinen Liebsten in Kontakt zu bleiben, Nachrichten zu lesen oder zum Beispiel das Skirennen zu schauen, wenn ich beim Coiffeur sitze», erzählt sie begeistert. Während der Corona-Pandemie hat sie ausserdem das Online-Shopping für sich entdeckt: «Ich war in dieser Zeit sehr vorsichtig und konnte im Internet Besorgungen machen, ohne unnötig mit Menschen in Kontakt zu kommen.» Auch ihre geliebten Krimis liest sie heutzutage nur noch in digitaler Form: «Auf meinem Lesegerät befinden sich über 200 elektronische Bücher. Ich habe mich für einen E-Book-Reader entschieden, weil ich am Abend so gerne im Bett lese und es wahnsinnig praktisch ist.»



An ihrem Computer füllt Ruth Bieri die Steuererklärung aus, kauft ein oder liest Nachrichten.



*Ruth Bieris Lieblingsblumen sind Rosen. Einige davon hat sie als Handy-Fotos verewigt.*

### DRANBLEIBEN LOHNT SICH

Die Bekannten von Ruth Bieri befinden sich, technologisch gesehen, auf unterschiedlichen Niveaus: «Ich habe Freunde, die etwa den gleichen Stand haben wie ich. Mit denen tausche ich mich zum Beispiel über das Ausfüllen der Online-Steuererklärung aus. Andere haben im digitalen Bereich völlig abgehängt.» Für diese sieht Ruth Bieri erhebliche Nachteile: «Meine Bekannten, die sich gegen die

Digitalisierung sträuben, haben oft Probleme, einfache Alltagsaufgaben zu bewältigen. So weit ist die Digitalisierung schon fortgeschritten. Ich möchte aber noch alles können. Deshalb werde ich mich auch in Zukunft auf diesem Gebiet weiterbilden und neugierig bleiben bis zum letzten Wimpernschlag.» ■

# DIGITAL UNTERWEGS – AUCH IM ALTER

Um den Zugang zur digitalen Welt für ältere Menschen zu erleichtern, gibt es mittlerweile viele Angebote wie Senioren-Smartphones, spezielle Schulungen oder digitale Stammtische.

Rea Wittwer

Besonders für ältere Menschen können digitale Technologien eine Herausforderung darstellen. Viele haben Schwierigkeiten, sich mit neuen Geräten und Anwendungen vertraut zu machen und fühlen sich womöglich überfordert. Doch die digitale Welt bietet auch zahlreiche Chancen für ältere Menschen. Sie können zum Beispiel online einkaufen, mit Freunden und Familie in Kontakt bleiben oder sich über ihre Hobbys und Interessen informieren. Auch die Möglichkeit, sich im Internet weiterzubilden oder an virtuellen Veranstaltungen teilzunehmen, kann für ältere Menschen von grossem Nutzen sein. Es lohnt sich also, sich mit der digitalen Welt auseinanderzusetzen und die Chancen zu nutzen, die sie bietet – unabhängig vom Alter.

## TIPPS UND TRICKS

1. **Starten Sie langsam:** Beginnen Sie mit einfachen Anwendungen und Geräten wie beispielsweise einem Senioren-Smartphone oder einem Tablet, um sich mit der Technologie vertraut zu machen. Es gibt mittlerweile spezielle Smartphones für Senioren mit einer einfacheren Bedienung und grösseren Tasten. Diese sind oft auch mit einem Notrufknopf ausgestattet, und Sie können so im Ernstfall schnell Hilfe herbeirufen.
2. **Seien Sie vorsichtig:** Im Internet lauern auch Gefahren wie Betrug und Phishing, das sind gefälschte E-Mails von einem Absender wie zum Beispiel einer Bank. Klicken Sie nie auf einen darin enthaltenen Link, seien Sie vorsichtig und lassen Sie sich von Vertrauenspersonen beraten.
3. **Online-Einkauf:** Online einzukaufen ist eine bequeme und zeitsparende Möglichkeit. Viele Supermärkte und Geschäfte bieten mittlerweile einen Lieferservice an. Bei der Online-Bestellung können Angehörige oder Bekannte behilflich sein.

4. **Passwort:** Wählen Sie ein sicheres Passwort, welches nicht auf Ihre Person schliesst. Verwenden Sie nicht überall dasselbe Passwort und bewahren Sie dieses immer separat und sicher auf.
5. **PIN-Code:** Wählen Sie nicht den eigenen Jahrgang für den PIN-Code und bewahren Sie diesen immer separat von der Bankkarte auf.

## ANGEBOTE, KURSE, ADRESSEN

Interessierte Seniorinnen und Senioren finden bei der Pro Senectute Kanton Bern ein umfassendes Kursangebot zum Thema Digitalisierung. Dazu gehören beispielsweise Computer-, Smartphone- oder Tableturse. Kursorte sind Bern, Biel und Thun. Weitere Informationen: [be.prosenectute.ch](http://be.prosenectute.ch)

Möchten Sie wissen, wie man mit dem Smartphone ein Zugbillett löst, den Fahrplan abrufen oder eine Reise mit dem öffentlichen Verkehr zusammenstellt? Die SBB bietet in Zusammenarbeit mit der Pro Senectute entsprechende Schulungen für Seniorinnen und Senioren an.

Weitere Informationen: [sbb.ch](http://sbb.ch)





Wassermelone, Feta, Minze: Sommergenuss pur.

### LECKERES SOMMERREZEPT

Für dieses erfrischende Sommerrezept brauchen Sie nur wenige Zutaten und ebenso wenig Zeit. Das Geschmackserlebnis ist dafür umso grösser. Guten Appetit!

#### Wassermelone mit Feta

- 1 Wassermelone
- 150 g Feta-Käse
- 2 EL Olivenöl
- 1 Handvoll frische Minze-Blätter
- 1 Prise schwarzer Pfeffer

Zubereitung:

1. Die Wassermelone halbieren und das Fruchtfleisch mit einem Löffel aus der Schale lösen. Das Fruchtfleisch in mundgerechte Stücke schneiden und in eine grosse Schüssel geben.
2. Den Feta-Käse in kleine Stücke schneiden und zu der Wassermelone geben.
3. Die Minze-Blätter waschen, trocken schütteln und in feine Streifen schneiden. Die Minze-Streifen über die Wassermelone und den Feta-Käse streuen.

4. Das Olivenöl über die Wassermelone und den Feta-Käse giessen und alles vorsichtig vermengen.
5. Mit einer Prise schwarzem Pfeffer würzen und das Gericht servieren.

#### Zitronenlimonade

- 4–5 Zitronen
- Einige Tropfen Stevia
- 1 Liter Wasser
- Eiswürfel

Zubereitung:

1. Die Zitronen auspressen und den Saft in eine Karaffe geben.
2. Das Wasser mit Stevia zu dem Zitronensaft in der Karaffe geben und gut vermischen.
3. Die Limonade mit Eiswürfeln und frischen Beeren oder Minze servieren. ■



# EIN RIZ CASIMIR GEHT IMMER

Bis zu 60 Mahlzeiten kocht das Küchenteam des Seniorenzentrums in Kirchberg jeden Tag für das Mahlzeitenangebot zweier öffentlicher Spitex-Organisationen. Die Menüs sind währschaft und traditionell – bei den Bestellungen hilft ein Onlinetool, den Überblick zu behalten.

*Stephan Moser*

Um halb elf Uhr muss es schnell gehen in der Küche des Seniorenzentrums Emme in Kirchberg. In einer Viertelstunde stehen die Fahrer vor dem Lieferanteneingang, um die Mittagessen für die Kundinnen und Kunden des Spitex-Mahlzeitenangebots abzuholen. 45 Mahlzeiten sind es heute. Die Selleriesuppe hat Jano Schütz, Kochlernender im dritten Lehrjahr, bereits in die Porzellanschalen geschöpft. Auch Endiviansalat und Griessköpfchen sind schon angerichtet. Jetzt holt Jano Schütz den dampfend heißen Hauptgang aus dem Kombi-steamer: Pouletgeschnetzeltes Casimir mit Gemüseis und Früchten.

Jano Schütz reicht die Teller dem Küchenleiter Thomas Bodack, dieser packt sie in die Transportboxen aus Styropor. Die beiden arbeiten Hand in Hand, schnell und hoch konzentriert. Thomas Bodack überprüft jede Bestellung noch einmal, bevor er sie in die Box packt. Ist es eine halbe Portion? Bekommt der Diabetiker das richtige Menü? Ist das Fleisch klein geschnitten, wie bestellt? «Wenn wir jetzt einen Fehler machen, gibt es nachher prompt Reklamationen», erklärt Bodack.

Nach zehn Minuten sind die Mahlzeiten fertig verpackt, spätestens eine Stunde später steht das Essen bei den Kundinnen und Kunden aus dem Raum



*Jano Schütz ist im dritten Jahr seiner Kochlehre.*



*Küchenleiter Thomas Bodack steht schon seit über 40 Jahren am Herd.*



Die Mahlzeiten werden «anmächlich» in Porzellangeschirr angerichtet.

Kirchberg/Lyssach und Wynigen auf dem Tisch. «Wenn das Essen bei uns rausgeht, ist es 65 Grad heiss. So ist es auch nach der Lieferung noch warm», sagt Thomas Bodack. Bei Bedarf könne es noch einmal in der Mikrowelle oder im Ofen erwärmt werden. Bei der nächsten Mahlzeitenlieferung nimmt die Spitex das Porzellangeschirr und die Wärmeboxen wieder mit.

#### GUTE PLANUNG – AUCH DANK SMARTMEALS

Ein Blick auf den Menüplan der Woche zeigt: Thomas Bodack und sein Küchenteam kochen traditionelle Gerichte. «Unsere Kundschaft stammt aus Bauern- und Arbeiterfamilien. Die mag währschafte Kost», sagt Thomas Bodack. Geschnetzelt, Braten und Ragout kommen gut an, Kartoffeln sind be-



Beim Einpacken wird jede Bestellung noch einmal kontrolliert: Jano Schütz und Thomas Bodack sind ein eingespieltes Team.

liebt. «Und ein Riz Casimir könnte ich jede Woche machen.» Einmal pro Woche steht auch ein vegetarisches Gericht auf dem Menü. Aber der Vegi-Trend ist in der Generation, die das Mahlzeitenangebot nutzt, noch nicht wirklich angekommen. «Das ist eine Generation, die gerne Fleisch isst», sagt Thomas Bodack.

Beim Mahlzeitenangebot wird auch auf spezielle Bedürfnisse eingegangen, etwa wenn jemand Diabetes hat, Allergien oder gewisse Lebensmittel nicht mag. Gute Planung ist deshalb – wie in jeder Küche – das A und O. Jeweils am Donnerstag bekommt Thomas Bodack von der SPITEX Aemme Plus und der SPITEX Region Lueg die Mahlzeitenbestellungen für die nächste Woche. Gestützt darauf macht er seine Bestellungen, und das Küchenteam kann gewisse Menübestandteile schon vorproduzieren.

Jeweils um den Mittag herum kommt dann die definitive Bestellung für den nächsten Tag rein. Häufig gibt es ein paar Abmeldungen oder einen Änderungswunsch fürs Menü. Die SPITEX Aemme Plus schickt dazu eine Excel-Liste. Die SPITEX Region Lueg nutzt SmartMeals, eine Online-Mahlzeiten-

lösung, mit der sie die telefonisch eingegangenen Bestellungen ihrer Kundinnen und Kunden erfasst. Dank dem Tool kann Thomas Bodack die Bestellungen bequem am Computer abrufen. Er loggt sich auf SmartMeals ein und zwei, drei Mausklicks später spuckt der Drucker die Bestellungen inklusive Sonderwünsche als übersichtliche Liste aus. «Das macht es schon einfacher für uns», sagt Bodack. Auch die Spitex-Organisation spart mit dem übersichtlich und einfach zu bedienenden Tool Zeit und Geld. ■

## MAHLZEITENDIENST IN IHRER REGION

### **Culinaria**

[www.culinaria-wirtschaftenauf.ch](http://www.culinaria-wirtschaftenauf.ch)

### **PRO SENECTUTE Region Bern**

[www.casa-gusto.ch](http://www.casa-gusto.ch)

### **Alterszentrum Bremgarten**

[www.alterszentrum3047.ch](http://www.alterszentrum3047.ch)

### **Senevita Bernerrose**

[www.senevita.ch](http://www.senevita.ch)

### **Domicil Bern**

[www.domicilbern.ch](http://www.domicilbern.ch)

# INFORMATIONEN ZU UNSERER TOCHTER- UNTERNEHMUNG BELLEVIE SUISSE AG



Die Breite der Dienstleistungen gestaltet sich wie folgt:

- Einkaufen
- Kochen
- Waschen
- Bügeln
- Putzen
- Pflanzen pflegen
- Behördengänge
- Administrative Arbeiten

Was auch immer Ihren Alltag erleichtert oder bereichert – unsere zuverlässigen Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter sind für Sie da und erledigen Ihre Aufträge genau so, wie Sie es wünschen.

Die BelleVie Suisse AG ist ein Tochterunternehmen verschiedener öffentlicher Spitex-Organisationen und bietet massgeschneiderte Dienstleistungen an, durch die Sie Ihr Leben unbeschwerter geniessen können. Ihre Lebensfreude und Lebensqualität – dafür setzen wir uns ein.

Erleben Sie Gesellschaft zu Hause oder unterwegs. Geniessen Sie Entlastung in Haushalt und Garten, lassen Sie sich zu Hause verwöhnen und finden Sie mehr Zeit für die schönen Dinge des Lebens.

Melden Sie sich bei uns – wir stehen Ihnen gerne für weitere Auskünfte zur Verfügung. Auch stehen Ihnen die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter der BelleVie Suisse AG direkt für Fragen oder Unklarheiten gerne zur Verfügung:

Telefon 031 537 07 00

Montag bis Freitag,

08.00 bis 12.00 Uhr, 13.00 bis 17.00 Uhr

[info@bellevie.ch](mailto:info@bellevie.ch)

[www.bellevie.ch](http://www.bellevie.ch)



---

## IMPRESSUM

Mittendrin – offizielles Organ der SPITEX ReBeNo

Herausgeberin: SPITEX Region Bern Nord,  
Bernstrasse 162, 3052 Zollikofen,  
Tel. 031 300 31 00, [spitex@rebeno.ch](mailto:spitex@rebeno.ch),  
[www.rebeno.ch](http://www.rebeno.ch)

Verantwortlich: Marc Klopfenstein,  
Tel. 031 300 31 00,  
[marc.klopfenstein@rebeno.ch](mailto:marc.klopfenstein@rebeno.ch)

Verlag/Herstellung: rubmedia AG, Bern  
Redaktion: Rea Wittwer, Kathrin Kiener  
Grafisches Konzept: e621 gmbh, Bern  
Layout/Korrektorat: rubmedia AG, Bern  
Preis: Einzelverkauf CHF 3.40,  
für Mitglieder der SPITEX ReBeNo im  
Mitgliederbeitrag inbegriffen  
Druckauflage: 2300 Exemplare

Bildquellennachweis, Seite:  
1: iStock  
2, 4, 5, 8, 9, 11–15: Yanik Gasser  
2, 7: zVg  
10: AdobeStock  
16: Roland Juker Fotografie

Copyright: Abdruck nur mit  
Genehmigung der Herausgeberin