

imTeam

DIE ZEITUNG FÜR DOMICIL-MITARBEITENDE



NR. 01
JUNI 2012



Domicil Kompetenzzentrum Demenz
Domicil entwickelt sich zum Experten für Demenzpflege.

Seite 2



Eine demenzgerechte Welt in Bethlehem
Lebensqualität in neuer Dimension für Menschen mit einer Demenz.

Seite 2



Fachgespräch unter Mitarbeitenden
Das Team, das täglich mit dem Vergessen konfrontiert ist.

Seite 3



MAG, das neue Mitarbeitendengespräch
Gesprächskultur zwischen Vorgesetzten und Mitarbeitenden.

Seite 3



Editorial

imTeam – die erste Ausgabe!

Liebe Leserinnen, liebe Leser

Sie halten die erste Ausgabe der neuen Zeitung «imTeam» für Domicil Mitarbeitende in den Händen. Warum eine Zeitung für Mitarbeitende? In unseren Führungsgrundsätzen steht: Wir sind eine Unternehmung, wir haben gemeinsame Ziele und leben Vielfalt in gemeinsamen Rahmen.

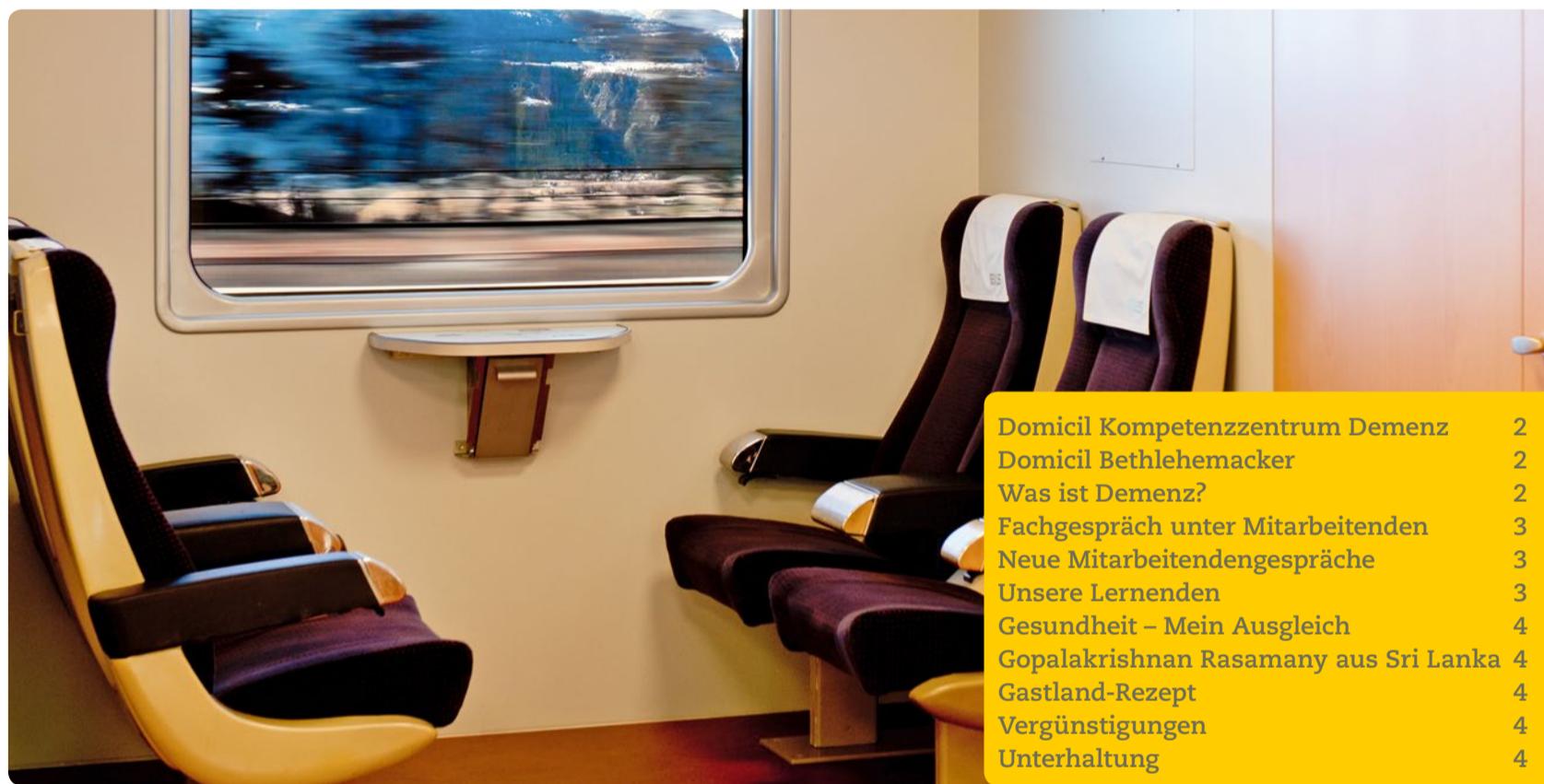
Mit einer gemeinsamen Plattform möchten wir diesem Führungsgrundsatz Ausdruck verleihen. «imTeam» soll unsere gemeinsame Plattform sein und die Möglichkeit bieten, über die «Heimgrenzen» hinaus zu kommunizieren, auszutauschen, zu präsentieren, zu inspirieren, voneinander zu lernen und vieles mehr....

Der Name «imTeam» ist Programm – alle sind aufgefordert mitzumachen. Neues, Spannendes, Ausserordentliches, Gewöhnliches – alles, oder fast alles, hat Platz. Drei mal pro Jahr wird «imTeam» erscheinen. Und wir freuen uns auf Eure Beiträge.

Wer steht hinter «imTeam»? Eine Redaktion, bestehend aus Prisca Schneider vom Spitalackerpark, Gabriele Tellenbach vom Mon Bijou, Marion Oberlin vom Service Center, Franziska Honegger und mir von der Direktion. Unterstützung in der Umsetzung erhalten wir von der Agentur Fruitcake aus Worb.

Wir vom Redaktionsteam wünschen viel Spass beim Lesen, und wir freuen uns auf Feedbacks.

Für das Redaktionsteam
Esther Flückiger



Domicil Kompetenzzentrum Demenz	2
Domicil Bethlehemacker	2
Was ist Demenz?	2
Fachgespräch unter Mitarbeitenden	3
Neue Mitarbeitendengespräche	3
Unsere Lernenden	3
Gesundheit – Mein Ausgleich	4
Gopalakrishnan Rasamany aus Sri Lanka	4
Gastland-Rezept	4
Vergünstigungen	4
Unterhaltung	4

In einer Sinnesoase im neu umgebauten Domicil Bethlehemacker wird — mit der entsprechenden Einrichtung, mit Video und Ton — ein Zugabteil simuliert. So «er-fahren» Menschen mit Demenz auf animierende und gefahrlose Weise Bewegung, Reisen, Erlebnisse.



Elektronik in der Langzeitpflege



Mit der Einführung der elektronischen Pflegedokumentation ist auch eine Computerschulung verbunden. Im Jahr 2012 werden über 300 Mitarbeitende in rund 80 Unterrichtshalbtagen im Umgang mit dem PC und den Windowsprogrammen geschult. Anschliessend wird in separaten Kurssequenzen die sichere Bedienung der Software EasyDok (elektronische Pflegedokumentation) gelernt.

Gewinner des Domicil Innovationspreises



Bereits zum weiten Mal wurde der Domicil Innovationspreis zur Förderung der Innovationskultur verliehen. Die aktuellen Preisträger sind die neue Wellness-Oase im Domicil Egelmoos und die Domicil Cuisine, die sich von der „Zentralküche“ in einen innovativen Caterer gewandelt hat. Auch dieses Jahr können sich innovative Projekte um den begehrten Preis bewerben.



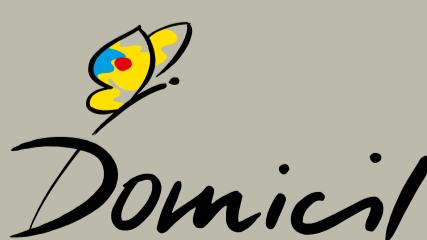
Domicil Lentulus – Neueröffnung 1.6.2012

Anstelle des 1967 erbauten Altersheim entstand hoch über den Dächern von Bern, ein, den Bedürfnissen unserer heutigen und zukünftigen Kunden entsprechendes modernes Alterszentrum: 37 Wohnungen und eine Pflegeabteilung mit 3 Wohneinheiten. Ein Besuch im Domicil Lentulus lohnt sich schon nur wegen den legendären Brownies und den stadtbesten Bretzels.



Esther Flückiger
Direktorin Marketing und Kommunikation

Herausgeber
Domicil
Engehaldenstrasse 20
Postfach 7818
3001 Bern
Tel. 031 307 20 20
Fax 031 307 20 21



Produktion
Gesamtleitung: Esther Flückiger
Redaktionskommission: Franziska Honegger, Marion Oberlin, Gabriele Tellenbach, Prisca Schneider
Redaktion und Grafik:
Fruitcake Werbung + Presse AG, Worb
Druck: Ast + Fischer AG, Wabern

Copyright
Die Inhalte sind urheberrechtlich geschützt. Verwendung ohne Zustimmung des Herausgebers unzulässig und strafbar.
Distribution
imTeam erscheint 2–3 Mal jährlich.

 Schwerpunktthema: Das Domicil Kompetenzzentrum Demenz

«Wir schaffen Lebensqualität für demenzkranke Menschen»

Mit der steigenden Lebenserwartung erhöht sich auch die Häufigkeit von Demenzerkrankungen. Domicil beschreitet mit dem «Kompetenzzentrum Demenz» neue Wege. Im Gespräch mit Dr. Heinz Hänni zeigen wir Hintergründe dieses grossen anspruchsvollen Pionier-Projektes auf.

Herr Hänni, welche Veränderungen bringt das «Kompetenzzentrum» für Demenz?

Heinz Hänni: «Unter diesem Namen vereint Domicil verschiedenste Angebote rund um das Thema Demenz. Die Angebote richten sich an betroffene Menschen und Angehörige genauso wie an Fachpersonen mit Betreuungsaufgaben. Zum Domicil Kompetenzzentrum Demenz gehören die Häuser Bethlehemacker mit dem Beratungszentrum für Angehörige, Elfenau und Wildermettelpark und neu ab dem 1. Juli auch das Oberried mit dem Weiterbildungszentrum Kompas D.»

Wie stark fällt Demenz bei Seniorinnen und Senioren rein statistisch ins Gewicht?

«Wir müssen zwischen den drei Demenzstadien, leicht, mittel und schwer, unterscheiden. Hauptrisikofaktor für eine Demenzerkrankung ist das Alter. Da Frauen eine höhere Lebenserwartung haben, sind sie



Die neue Pflegeoase mit vier Betten im Domicil Bethlehemacker wurde für Menschen entwickelt, die durch ihre fortgeschritten Demenz bewegungsunfähig werden und ständiger Pflege bedürfen. Demenzkranke Menschen sind nicht gerne alleine und fühlen sich wohl bei Musik, Farben- und Lichtspiel.

häufiger betroffen. Von unseren etwa 1'300 Bewohnerinnen und Bewohnern leiden etwa 200 unter einer erheblichen mittleren bis schweren Demenzerkrankung.»

Wie kann man eine schwere Demenz definieren?

Im Stadium der schweren Demenz kommt es zu Persönlichkeitsveränderung, Entfremdung und Beziehungsverlust. Auch Angstzustände, Depressionen gehören dazu. Die Entwicklung von Wahnvorstellungen nimmt bei fortschreitender Krankheit zu. Demenz ist nicht heilbar, der Verlauf lässt sich mit guter Pflege und gezielten Massnahmen jedoch verlangsamen und erträglich machen.

Was sind die Kernvoraussetzungen des Projekts «Domicil Kompetenzzentrum Demenz»?

«Mit der neuen Strategie konzentrieren wir an verschiedenen Standorten das gesam-

te heutige Fachwissen und alle sozialen Qualitäten sowie die infrastrukturellen Voraussetzungen, um an Demenz erkrankten Seniorinnen und Senioren ein Maximum an Lebensqualität zu sichern. Schwer Demenzkranke zeigen ein auffälliges Verhalten, handeln orientierungslos, sie können weglaufen oder wissen nicht, welches ihr Bett ist – mit andern Worten: Sie benötigen professionelle Betreuung und Pflege rund um die Uhr.»

Wurden spezielle Investitionen getätigt?

«Ja, erhebliche. Und zwar in das Know-how und in die Infrastrukturen. Fachwissen ist eine Voraussetzung, und dies in allen Funktionen und auf allen Betreuungs- und Pflegestufen. Unser Fachpersonal wird intensiv weitergebildet. Ein Stichwort im Zusammenhang mit Demenz ist Validation – dabei geht es unter anderem um Gesprächstechnik und die Werthaltung, auf Demenzkranke individuell einzugehen und ihre Situation Ernst zu-

nehmen. Soziale und fachliche Kompetenz zeigt sich auch in der Anwendung der Basalen Stimulation, dem Erzeugen einer motivierenden, angenehmen Atmosphäre, damit sich unsere demenzkranke Bewohnerinnen und Bewohner wohl fühlen. Ein weiterer Aspekt ist die Sicherstellung einer einwandfreien geriatrischen ärztlichen Betreuung. Für uns zentral ist jedoch die positive innere Haltung, das Verstehen und einfühlsame Eingehen auf die spezifischen Bedürfnisse jedes Menschen. Es gilt, unseren an Demenz erkrankten Bewohnerinnen und Bewohnern ein Leben in Würde zu sichern.»

Sie erwähnten Infrastrukturen.

«Die entsprechenden Investitionen in Architektur und Anlagen sind enorm, aber für eine ideale Pflege unabdingbar. Voraussetzungen für das Wohlgefühl von Demenzkranken sind Emotionen und Erlebnisse, der Einsatz von Farben, Formen, Düften, Licht! Oder die geeignete Gestaltung der Gemeinschaftsräume. Demenzkranke sind nicht gerne allein und benötigen soziale Kontakte. Das gerade umgebaute Domicil Bethlehemacker leistet in jeder Beziehung Vorbildliches. Nicht zu vergessen ist schliesslich die Gestaltung eines grossen Gartens, wie ihn schon das Haus Oberried hat, das neu auch zur Gruppe Domicil gehört.»

Wie hoch ist Erfahrung einzustufen?

«Sie ist Fundament und Hauptkapital zugleich – und Domicil hat dabei eine privilegierte Stellung. Das neu zu uns gehörende Haus Oberried Belp hat sich bereits 1990, als erster solcher Betrieb im Kanton Bern, auf die Betreuung und Pflege von Demenzkranken spezialisiert, fachlich zweifellos ein Pionierbetrieb. Seither wurde permanent weiter Wissen gesammelt, welches im Rahmen des Kompas D auch Aussenstehenden als Weiterbildungsinstitution offen steht. Schliesslich arbeiten wir auch mit Bildungsinstitutionen zusammen. Etwa in Kooperationen mit der Berner Fachhochschule Gesundheit, wo wir u.a. bei der Entwicklung von Qualitätssicherungs-Standards auch in der Forschung mitwirken.»

Herr Hänni, wir danken für das Gespräch.

Unser Interview-Partner

Dr. Heinz Hänni
Vorsitzender der Direktion
Verantwortlicher für Gesamtleitung und
Unternehmensentwicklung.

Demenzerkrankung

Demenz ist der Oberbegriff für über 100 Krankheiten, – die häufigste Form davon ist Alzheimer – die alle unterschiedlich verlaufen. Alle führen jedoch dazu, dass sich die geistigen Fähigkeiten der Betroffenen gegenüber gesunden Tagen verschlechtern.

Bei einer Demenz nehmen die so genannten kognitiven Fähigkeiten ab, das sind: Gedächtnis, Sprache, Rechnen, Erkennen, Orientierung, Planen und Durchführen von Handlungen, Urteilen und logisches Denken. Die Betroffenen sind nicht mehr in der Lage, ohne Hilfe die Anforderungen des Alltags zu meistern. Die vernünftige Welt geht ihnen mehr und mehr verloren, jedoch bleibt die Welt der Gefühle viel länger erhalten. Ein Mensch mit Demenz erlebt nicht nur Leid, sondern kann auch Freude empfinden. In weiter fortgeschrittenen Stadien der Demenz kommt es zu einem allgemeinen körperlichen Abbau.

Viele Menschen mit Demenz können, trotz ihrer Demenz, ein zufriedenes und glückliches Leben führen, wenn sie in einer unterstützenden, freundlichen Umgebung leben. Die Krankheit ist für die Betroffenen meist wesentlich weniger belastend als für Familie und Freunde. Die Angehörigen erleben den Zerfall der Kranken oft als quälendes, schier endloses Abschiednehmen.

Gesunde Ernährung, regelmässige Bewegung, kreative Hobbys, kulturelle Aktivitäten und ein aktives soziales Leben können das Demenz-Risiko senken. Denn das Gehirn braucht Reize und Anstösse, um leistungsfähig zu werden und zu bleiben.

Buchempfehlung: Der alte König in seinem Exil

Arno Geiger erzählt von seinem Vater, dem die Erinnerungen langsam abhanden kommen, dessen Orientierung in der Gegenwart sich auflöst. Ein lichtes, lebendiges, oft auch komisches Buch über ein Leben, das es immer noch zutiefst wert ist gelebt zu werden und das sich vielleicht nur wenig unterscheidet von dem Leben, das wir alle tagtäglich führen.

Hanser, 2011, CHF 26.90.



Domicil Bethlehemacker – ein Vorzeigeprojekt

Haus und Garten wurden baulich und strukturell an die veränderte Wahrnehmung, Empfindung und Fähigkeit von Demenzkranken angepasst. Das Domicil Bethlehemacker darf als **Haus der Emotionen** bezeichnet werden. Dazu gehören eine grosszügige, abwechslungsreiche und sichere Gartenanlage, Entspannungsbäder, Sinnesoasen und eine Pflegeoase. Mit Licht, Farbe, Musik und audiovisueller Technik werden die Emotionen positiv angeregt. Das erlaubt Glücksgefühle, die für eine gute Lebensqualität entscheidend sind. Um einen gezielten Zugang zu den Bewohnerinnen und Bewohnern zu finden, werden auch Elemente ihrer individuellen Biografie in die Erlebnisoasen eingebunden.

Mit 72 Pflegeplätzen (einschliesslich eines Ferienplatzes) sowie 3 Tages- und/oder Nachtplätzen für Gäste, ist das Domicil Bethlehemacker umfassend und **auf höchstem Qualitätsniveau** auf die Pflege und Betreuung von mittel bis schwer an Demenz

erkrankten Menschen ausgerichtet. Im Bethlehemacker gibt es auch ein Beratungsangebot für Angehörige von Demenzkranken.




Fachgespräch unter Mitarbeitenden


Wir holen Menschen dort ab, wo sie sind

Unsere Gesprächspartner

Steve Goepfert, Elfenauf Küchenchef, Leitung Hotellerie
Eva Hofmann, Wildermettpark Leiterin Tagesheim und Aktivierung
Natascha Radenovic, Bethlehemacker Wohnbereichsleiterin, Berufsbildungsverantwortliche
Christoph Berger, Oberried Leiter Betreuung und Pflege, Berufsbildungsverantwortlicher

Wie unterscheidet sich die Betreuung Demenzkranker von der Altenpflege?

Natascha Radenovic (NR): Das bewusste Handeln ist bei den Menschen mit einer Demenz erkrankung sehr eingeschränkt. Die Kunden brauchen bei fast allem Hilfe.

Eva Hofmann (EH): Die Meisten können nur noch sehr wenig selbst machen. Manchmal erinnern sie sich an einen Liedtext oder können etwas malen. Die Emotionen bleiben!

Christoph Berger (CB): Geriatrie ist eines der komplexesten Felder der Medizin. Eine De-

menzkrankheit ist nochmals komplexer, weil sich die Betroffenen oft nicht mehr mitteilen können. Im Domicil Oberried betreuen wir auch Menschen im mittleren Alter, die an Demenz erkrankt sind - das sind oft tragische Schicksale.

Steve Goepfert (SG): Es kommt vor, dass jemand schon mit 50 Jahren an Demenz erkrankt.

Was ist das Wichtigste bei der Arbeit mit Demenzkranken?

SG: Lebensqualität bieten! Als Küchenchef versuche ich zum Beispiel mit Farben zu arbeiten, mit Zutaten, die einfach sind und bekannt. Es sollten nicht mehr als drei verschiedene Speisen auf dem Teller sein.

EH: Ich erlebe, wie wenig es braucht, damit jemand glücklich ist und sich wohl fühlt. Farben und Formen spielen dabei eine grosse Rolle, weil diese bei den Menschen positive Gefühle auslösen. Und: es sind die vielen kleinen Erfolgsergebnisse, die bedeutsam sind.

NR: Genau. Schon ein Apfel oder eine Blume wirken Wunder. Das ist schön und lehrt uns auf die kleinen Dinge des Lebens zu achten.

CB: Es braucht viel Empathie, sich in die erkrankten Menschen hineinzuversetzen. Je weiter die Krankheit fortschreitet, umso schwieriger wird die sprachliche Kommunikation. Selbst Empfindungen wie Hunger lösen keine Handlungen mehr aus. Jemand hat Hunger, weiß aber nicht, wie er essen soll.

Welche Rolle spielen die Angehörigen?

CB: Oft wurden unsere Kunden jahrelang von Angehörigen gepflegt. Wenn die Belastung übergrösst wird, nimmt man Hilfe entgegen oder übergibt geliebte Menschen an eine Fachinstitution.

EH: Die Lösung Wohnheim ist für das demenzkranken Familienmitglied gut und für die Angehörigen.

SG: Die Begleitung der Angehörigen bleibt weiterhin wichtig für die Demenzkranken, aber auch für uns Betreuende, denn es bleiben viele Fragen und Unsicherheiten offen.

NR: Manche an Demenz Erkrankten können mit Hilfe von Details und Wissen aus ihrem Leben, aus ihrer Biografie unterstützt werden. Und weil sich der/die Betroffene nicht

mehr selbst ausdrücken kann, können solche Informationen nur bei Angehörigen eingeholt werden.

EH: Biografiearbeit gehört zum Kern bei der Betreuung von Demenzkranken. Wenn man als Betreuerin nicht genug über das Leben der Betroffenen weiß, wird man mit Reaktionen oder Verhaltensformen konfrontiert, die man nicht verstehen kann.

NR: Ohne Infos aus der Biografie können wir die Menschen oft kaum richtig erreichen.

SG: Wo Demenz schon so stark fortgeschritten ist, dass von den Erkrankten und auch mit Aktivierung wenig zu erreichen ist. Was aber sehr lange erhalten bleibt, ist der Geschmacksinn. Deshalb sind Essen und Betreuung beim Essen ein weiterer Kommunikationsschlüssel.

CB: Auch bei uns sind die Meisten in der schweren Phase der Erkrankung. Stimmungen oder Verhaltensweisen ändern von Tag zu Tag oder von Stunde zu Stunde. Das Wichtigste ist deshalb Betreuungsqualität durch Validation und Geduld.

NR: Geduld ist unverzichtbar. Andererseits müssen wir auch spontan reagieren können und uns kleinsten Veränderungen anpassen – wir müssen mit unseren Kunden mitleben.

SG: Demenzkranke sind beispielsweise ungern alleine. Einsamkeit führt zu Problemen: Depressionen oder Angstzuständen. Deshalb versuchen wir soviel wie möglich im Kollektiv zu machen.

EH: Neben den Sinnen, Schmecken, Riechen, Hören, Tasten, bleiben alle Empfindungen erhalten, die mit Emotionen zu tun haben. Musik, Singen und eine gute Stimmung tun den Erkrankten gut und beruhigen sie.

CB: Wir alle müssen unser Bewusstsein dafür schärfen, dass Demenz unfassbar viele Facetten hat und innerhalb der Altersmedizin weiterhin die grösste Herausforderung bildet. Es sind noch viele Fragen unbeantwortet.

Wir danken für das Gespräch.


Aus dem HR

Für klare und fruchtbare Mitarbeitendengespräche



Franziska Honegger, Direktorin Human Resources

wurden. Erfahrungen in anderen Firmen zeigen, dass durch den Einsatz dieser Karten Gespräche an Schwung, Gehalt und Klarheit gewinnen und so einen intensiveren Austausch zwischen Führung und Mitarbeitenden ermöglichen.

Ein Pilotprojekt als Test

Ende letzten Jahres wurde das System in einem Pilotprojekt mit vier verschiedenen Mitarbeitergruppen in unterschiedlichen Funktionsstufen getestet (Pflegeteam Wyler, Reinigungsteam Spitalackerpark, Küchenteam Monbijou, HR Kadermitarbeitende Service Center). Die Teilnehmer am Pilotprojekt waren vom neuen System überzeugt und haben

Domicil führt ein neues mitarbeiterorientiertes System für die Mitarbeitendengespräche (MAG) ein. Kriterien für die Auswahl des Systems waren: Einfache Handhabung, Gespräch im Zentrum, Fokus auf Entwicklung der Mitarbeitenden, Funktionalität auf allen Stufen auch für fremdsprachige Mitarbeitende, Möglichkeit Ziele zu vereinbaren.

Zentrales neues Element sind **Gesprächskarten**, die speziell für uns angepasst

bestätigt, dass die Gespräche konstruktiver und fruchtbare waren und der Vorbereitungsaufwand stark verringert werden konnte.

Das sind die Vorteile der Karten

Mit den Gesprächskarten lassen sich Mitarbeitergespräche einfach vorbereiten und gestalten. Sie erlauben, sich auf jene Themen zu konzentrieren, die wirklich wichtig sind. Das Kartenset enthält Karten mit Fragestellungen zu Fähigkeiten und Grundhaltungen. Die Karten sind frei kombinierbar, Schwerpunkte werden gebildet oder Karten können – wenn nicht so wichtig – weggelassen werden. Die Resultate werden in einem einzigen Formular zusammengefasst.



«Diese Karten möchte ich nie mehr hergeben»

Monika Bichsel
Gruppenleiterin Domicil Wyler



«Das persönliche und individuelle Gespräch mit den Mitarbeitenden steht jetzt wirklich im Zentrum!»

Claude Augsburger
Geschäftsleiter
Domicil Spitalackerpark


Unsere Lernenden


Michel Kocher, Domicil Schwabgut



Céline Scheidegger, Domicil Baumgarten

Es geht um Vielseitigkeit: Die Arbeitsbereiche von Céline Scheidegger und Michel Kocher sind abwechslungsreich und nie langweilig.

Michel Kocher schliesst im Sommer seine dreijährige Ausbildung zum **Fachmann Betriebsunterhalt** ab. Er hat sich für diesen Beruf entschieden, weil er so vielseitig ist; von Haustechnik über Elektronik bis zur Gartenpflege ist alles dabei. Als Fachmann Betriebsunterhalt kann man im Hausdienst oder Werkdienst arbeiten. Später plant Michel die Weiterbildung zum Hauswart mit eidg. Diplom zu machen, danach kann er die Verantwortung für Unterhalt und Pflege eines gesamten Gebäudes übernehmen. In seiner Freizeit ist er gerne mit Kollegen unterwegs oder spielt Online-Games.

Céline Scheidegger schliesst gerade ihre dreijährige Ausbildung zur **Fachfrau Hauswirtschaft** ab. Sie hat diesen Beruf gewählt, weil es dabei nie langweilig wird. Ihre Fachbereiche umfassen Service, Reinigung, Wäscheversorgung, Küche und Büro. Den Kontakt mit den Menschen in Service und Reinigung mag sie am Liebsten. Die Berufslehre zur Fachfrau Hauswirtschaft hat aus Céline ein Allroundtalent in allen Bereichen der Hauswirtschaft gemacht. Célines Hobby ist «Tae Bo», eine Mischung aus Aerobic und Kickboxing. Sie sagt: «Man kann sich dabei austoben, ohne gegen andere zu kämpfen!».

Gesundheit – mein Ausgleich



Alexander Lamberix, Domicil Schönenegg



«Als Teamleiter eines Pflege-teams bin ich ständig unter Menschen. Mein Ausgleich ist das Alleine sein auf dem Rennvelo oder im Wald beim Laufen und die Wettkämpfe im Duathlon. Dieses Jahr mache ich auch wieder mit beim Firmenlauf am 27. Juni 2012.»

Mehr Infos zum Firmenlauf unter www.firmenlauf.ch oder bei Susanne Schlatter, susanne.schlatter@domicilbern.ch. Alle können mitmachen!



Eliane Mischler, Domicil Schönenegg

«Nahkampftraining ist mein Ausgleich zur Arbeit im Service Center. Auch als Selbstverteidigungstrainerin für Frauen und Mädchen finde ich eine Ergänzung zur Arbeit im Büro, denn ich könnte nicht fünf Tage sitzen. Am wichtigsten ist für mich die Balance zwischen körperlicher und geistiger Aktivität.»

Wir suchen Sie und Ihre Art des Ausgleichs oder Ihr spezielles Hobby! Haben Sie Lust mitzumachen, dann stellen Sie uns Ihren persönlichen Ausgleich vor, per Post an Domicil, Redaktion imTeam, Engenhaldenstrasse 20, Postfach 7818, 3001 Bern oder per Mail imteam@domicilbern.ch. Wir freuen uns!

Vergünstigungen

Damit Sie von diesen Vergünstigungen profitieren können, benötigen Sie eine Bestätigung, dass Sie bei Domicil arbeiten. Diese geben Sie bei Ihrem Besuch bei Kieser, Thaisana oder an der Niesenbahn ab. Verlangen Sie die Bestätigung bitte direkt bei personalkommission@domicilbern.ch oder Tel. 031 370 95 00 (Domicil Schönenegg).

Reduktion bei Kieser-Training



Jahresabonnement Training allgemein Fr. 850.– (Normalpreis Fr. 990.–). Jahresabonnement spez. Rückentherapie Fr. 1'190.– (Normalpreis Fr. 1'590.–). (Therapiegeräte und Physio-Begleitung). Monbijoustr. 10, 3011 Bern, 031 384 60 60

Thaisana: 15% Rabatt auf Massage



Das Massagezentrum «Thaisana» bietet traditionelle **Thai-Massage** zur Entspannung, aber auch für Ihre Gesundheit an. Die Mitarbeiterinnen sind in traditioneller Massage speziell ausgebildet. Mitarbeitende von Domicil erhalten einen Rabatt von 15%. Monbijoustr. 15, 3011 Bern, 031 381 25 52

Waser Bern (ehem. Kollrunner)

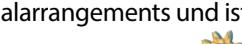


Das führende und stadtbekannte Papeteriefachgeschäft auf vier grossen Etagen. **10% Rabatt mit Kundenkarte** Zu bestellen bei: www.wasercard.ch/ domicilbern/index.html

20% Günstiger auf den Niesen



Für Domicil Mitarbeitende und Familien gibts 20% Reduktion auf die Fahrt mit der Niesenbahn auf den Niesen. Talon ausschneiden und mit Bestätigung an der Kasse vorweisen. Gültig bis am 11. Nov. 2012. Rabatt gilt nicht auf Sonderaktionen oder Pauschalarrangements und ist nicht kumulierbar.



Porträt

Gopalakrishnan Rasamany aus Sri Lanka

Gopal ist seit vier Jahren Koch im Domicil Spitalackerpark.

Mit Zwanzig flüchtete Gopal vor dem Krieg in Sri Lanka in die Schweiz. Zuerst kannte er niemand und musste eine schwierige neue Sprache lernen. Doch nach zwei Jahren erhielt er die Arbeitsbewilligung und fand seine erste Stelle in der Hotellerie. Gopal ist verheiratet und hat einen 15-jährigen Sohn und eine 12-jährige Tochter. Ihnen gibt er hier in der Schweiz die Traditionen aus Sri Lanka weiter. Auf die Frage weshalb denn in Sri Lanka soviel Curry gegessen wird, meint er: «Scharfes Essen gibt Kraft für die harte Arbeit.»

Hallo	வணக்கம்	vana kam
Wie geht es?	எப்படிக்கம்	eppadi suchamm
Es geht gut.	நல்லக்கம்	nalla suchamm
Danke	நன்றி	nandri



Gastland-Rezept

Auberginen Curry aus Sri Lanka



Zutaten:

- 600 Gramm Auberginen
- 100 Gramm Zwiebeln
- 2 dl Kokosmilch
- 1 dl Saucenrahm oder Halbrahm
- 50 Gramm Butter
- 1 x Madrascurry-Paste
- 3 Knoblauchzehen
- 1 Chilischote
- 1 x Salz, Pfeffer, Anis, Kümmel, Curryblatt
- Limonensaft

Zubereitung:

Butter leicht erhitzen und Zwiebeln mit sämtlichen Gewürzen, Knoblauchzehen, Chilischote und Currysauce anziehen. Auberginen schälen und in Würfel schneiden, zu den Zwiebeln geben, kurz anziehen und mit Wasser ablöschen. Weichkochen. Kokosmilch und Saucen- oder Halbrahm beifügen, aufkochen und mit Limonensaft abschmecken.

Zu diesem Gericht passt vorzüglich Basmati-Reis.

Finde die 10 Unterschiede



Schauen Sie sich die beiden Fotos genau an. Manchmal sind es die kleinsten Dinge, die den Unterschied machen. Finden Sie die zehn Unterschiede zwischen den Bildern.