



### Jahresbrief von Heinz Hänni

Der Jahresbrief ist diesmal ganz den MitarbeiterInnen gewidmet und den Herausforderungen, die auf uns zukommen. Mehr auf Seite 2



### 3-Tages-Reise nach Berlin

Mit dem Gewinn des Innovationspreises ging's für Domicil Bethlehemacker auf eine spannende Reise. Lesen Sie den Reisebericht auf Seite 2



### Team Domicil Weiermatt

Die MitarbeiterInnen des jüngsten Mitgliedes der Domicil-Gruppe berichten über die Veränderungen seit Anfang 2014 auf Seite 3



### Gastland Tibet

Lhadron Tamotsang aus Tibet erzählt wie sie zu Domicil gekommen ist und stellt Momos – ein traditionelles Festmenu – vor auf Seite 4

## Editorial

# Frischer Wind fürs «imTeam»

Liebe Kolleginnen, liebe Kollegen

Darf ich mich Ihnen vorstellen? Mein Name ist Federica Castellano, und seit Anfang August 2014 verstärke ich das Marketingteam des Service Centers als Verantwortliche Kommunikation.

Bevor ich zu Domicil gekommen bin, habe ich sowohl in der öffentlichen Verwaltung, als auch in der Privatwirtschaft im Pharmabereich gearbeitet.

In meiner neuen Aufgabe leite ich ab dem neuen Jahr das Redaktionsteam des «imTeam». Die Redaktion besteht nun aus Esther Flückiger, Franziska Honegger, Pascal Studer, Susanne Schlatter und mir. Noch sind wir aber nicht vollzählig und suchen eine Ergänzung unserer Runde. Wer hat Lust mitzuwirken und Teil des Redaktionsteams zu werden? Bitte bei mir melden.

Für die künftigen Ausgaben stelle ich mir ein buntes, fröhliches und informatives «imTeam» vor, welches einmal mehr unsere verschiedenen Häuser näher zueinander bringt. Dies geht nur mit Ihrem Beitrag.

Wenn Sie Fragen, Anregungen oder konstruktives Feedback zum «imTeam», unserer Webseite oder dem Intranet haben, bin ich gerne für Sie da. Ich freue mich auf Ihre Ideen und viele weitere unterhaltsame Ausgaben unserer Zeitung!

Nun wünsche ich eine spannende Lektüre und im Namen des Redaktionsteams ein gesundes, erfülltes und erfolgreiches 2015.

Herzliche Grüsse



Federica Castellano  
Verantwortliche  
Kommunikation

Diese Gesichter stehen hinter den Geschichten dieser Ausgabe:



Heinz Hänni: Jahresbrief 2014	2
Die Innovationspreis-Reise 2014	2
4 Fragen an die neuen GeschäftsleiterInnen	2
Teamportrait: Galactina Park	3
Domicil Weiermatt: Mitarbeitende erzählen	3
Gesundheit: mein Ausgleich Dudelsackspielen	4
Lhadron Tamotsang aus Tibet	4
Gastland-Rezept: Momos	4
Vergünstigungen & Bon	4

## News

### 20 Jahre Domicil – das Jubiläum



Unter dem Motto «Get Together – Vielfalt der Kulturen» feiern wir am 4. Juni 2015 im neuen Gurten-Pavillon das 20-Jährige Jubiläum von Domicil. Gemeinsam wollen wir feiern und geniessen. Freuen Sie sich auf Essen und Trinken aus fünf Kontinenten und ein attraktives Rahmenprogramm. Reservieren Sie sich gleich den Termin. Details folgen.

### Neustart: Domicil Galactina Park



Am 20. September 2014 hat das Domicil Nydegg definitiv den Betrieb eingestellt und ist nach Belp ins neue Domicil Galactina Park gezogen. Wir berichten in der vorliegenden Ausgabe über die Freuden und Herausforderungen am neuen Standort. An dieser Stelle wünschen wir dem Team des Galactina nach der turbulenten Anfangszeit viel Freude im neuen Haus.

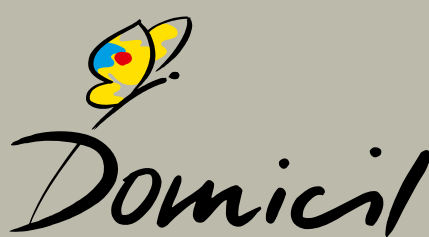
### Domicil Schöneegg wird saniert



Anfang Januar 2015 ziehen die Bewohnerinnen und Bewohner des Ostflügels und die Mitarbeitenden der Küche vorübergehend ins Domicil Galactina Park. Während rund 14 Monaten wird der in die Jahre gekommene Ostflügel totalsaniert. Die Rückkehr nach Bern ist im Frühjahr 2016 geplant. Wir wünschen dem zügelnden Team einen angenehmen Aufenthalt in Belp.

#### Herausgeberin

Domicil  
Engelhardenstrasse 20  
Postfach 7818  
3001 Bern  
Tel 031 307 20 20  
Fax 031 307 20 21  
imteam@domicilbern.ch



#### Produktion

Gesamtleitung: Esther Flückiger  
Redaktionskommission: Federica Castellano, Franziska Honegger, Susanne Schlatter, Pascal Studer  
**Redaktion und Grafik:**  
Fruitcake Werbung + Presse AG, Worb  
Druck: Ast + Fischer AG, Wabern

#### Copyright

Die Inhalte sind urheberrechtlich geschützt. Eine Verwendung ohne Zustimmung der Herausgeberin ist unzulässig.

#### Distribution

«imTeam» erscheint 2 Mal jährlich.



Aus der Direktion

## Liebe Mitarbeitende



Dieser Jahresbrief ist Ihnen gewidmet. Jeden Tag tragen Sie dazu bei, dass sich 1500 ältere und alte Menschen wohlfühlen bei uns. Wir bieten Wohn- und

Hausgemeinschaften an, wir sorgen für Abwechslung beim Essen, wir gestalten das Zusammenleben. Wir achten auf das, was Menschen wichtig ist: Kontakt, Freude, Lebendigkeit. Für diesen Einsatz danke ich Ihnen von Herzen.

Ein Jahr liegt hinter uns – was hat sich alles ereignet? Zwei neue Betriebe gehören zu uns, Domicil Weiermatt in Münchenbuchsee und Domicil Lindengarten in Stettlen. Domicil Nydegg ist geschlossen; die Bewohnerinnen und Bewohner zügelten nach Belp und sind da gut angekommen.

Seit Mitte Jahr stellt die neue Homepage unsere Arbeit vor. Und engagierte Arbeitsgruppen haben auf fachlicher Ebene viel geleistet. Die Prozesse des Bewohnerzyklus sind im Intranet aufgeschaltet und Skill- und Grademix ist in mehreren Betrieben bereits eingeführt. Ganz wichtig sind auch das Konzept Palliative Care und der neue Pflegestandard Schmerz, welche letztes Jahr erarbeitet wurden. Domicil ist auch ein

attraktiver Arbeitgeber und Ausbildungsplatz. 2014 haben 60 junge Menschen ihre Lehre in unterschiedlichen Berufen bei uns begonnen und über 40 haben ihre Ausbildung bei uns abgeschlossen.

Eine erfolgreiche Organisation blickt auch immer nach vorne. Der Verwaltungsrat hat sich im Frühling in einer Klausur mit der Zukunft von Domicil befasst. Ich freue mich, Ihnen unsere Absichten und Ziele der Strategie 2020 im kommenden Jahr in Ihrem Betrieb näher vorzustellen. Das, worüber wir sprechen werden, ist Ihnen bestens vertraut. Immer mehr über 80-jährige Menschen, Demenzerkrankungen, steigende Betreuungskosten und der Mangel an qualifizierten Fachleuten sind Themen, die uns beschäftigen. Wir werden sie gemeinsam diskutieren.

Und nun bitte ich Sie, in Ihrer Agenda ein Datum zu reservieren. Am 4. Juni 2015 feiern wir 20 Jahre Domicil! Da darf niemand fehlen. Schon heute danke ich Ihnen für Ihr Dabeisein – es wird ein wunderbarer Tag voller Überraschungen für uns alle.

Wir haben das alte Jahr soeben verabschiedet und begrüßen das neue mit all seinen Fragen, schönen Momenten, Herausforderungen und gemeinsamen Erlebnissen. Alles Gute fürs 2015!

Herzlichen Dank für alles, was Sie leisten.  
Heinz Hänni

Innovationspreis

## Eine Reise nach Berlin



Auf der spannenden, unvergesslichen Reise (v.l.n.r.): Ursula Feuz, Marianna Iff, Marianne Wittwer, Thomas Feuz, Patrizia Baeriswyl, Natascha Radenovic, Edgar Studer, Remo Stücher

### Tag 1: Willkommen in Berlin

Nach unserer Flugreise am frühen Nachmittag bei bestem Wetter, fanden wir direkt vor unserem Hotel «die neue Mitte von Berlin» nach dem Mauerfall. Unweit des Alexanderplatzes hat sich das ehemals heruntergekommene Scheunenviertel zum bunten quirligen Viertel entwickelt. Modegeschäfte, Galerien, Cafés und Restaurants liegen hier dicht beieinander und laden zum Bummeln ein.

### Tag 2: historische Mitte, Prenzlauer Berg

Um 10.00 Uhr holt uns Stefan Uhlmann ab. Mit ihm tauchen wir in die wechselvolle Geschichte Berlins ein. Vorbei am Berliner Dom und der Museumsinsel über den Boulevard unter den Linden zum Brandenburger Tor. Danach gehts in den beliebten Stadtteil «Prenzlauer Berg», ein charakteristisches Stadtquartier mit vielen Altbauten. Nach dem gemeinsamen Mittagessen besuchen wir die Gedenkstätte «Berliner Mauer». Ein schauriges Bild der geteilten Stadt, auch mitten durch Wohnblocks, öffnet sich vor unseren Augen. Am Abend geniessen wir «die Komische Oper» in einer neuen sehr eindrücklichen Choreographie, getanzt vom Staatsballett Berlin.

### Tag 3: Freizeit und Heimreise

Grosse Gelegenheit für eigene Erkundungen. Wir teilen uns auf und unternehmen einen Einkaufsbummel, steigen auf den Fernsehturm mit eindrücklicher Rundschau oder besuchen erneut das geschichtsträchtige Brandenburger Tor, die frühere Trennung von Ost und West. Gemeinsam beschliessen wir die unvergessliche Reise mit einer Bootsfahrt auf der Spree und bei schönstem Wetter gehts «im Flug» zurück nach Belp.

Autor: Edgar Studer

Domicil Bethlehemacker entwickelt sich zum emotionalen Haus für Menschen mit einer Demenz. Das Domicil Kompetenzzentrum Demenz erfährt mit seinen neu geschaffenen innovativen Sinnes- und Erlebnis-Oasen intern eine sehr gute Akzeptanz und stösst extern auf grosses Interesse. Das Konzept wird von interessierten Kreisen als wegweisend bezeichnet. Der schöne Erfolg war nur mit einem lang-jährigen sehr engagierten und interessierten Kader möglich. Merci!

GeschäftsleiterInnen im Gespräch

Patrizia Baeriswyl Domicil Steigerhubel

1. Welches Restaurant empfehlen Sie weiter?  
Restaurant Ginrosa in Mailand für ein gemütliches Aperitif und was so dazu gehört ...

2. Ihr Motto: Gibt es einen Leitspruch oder ein wichtiges Zitat für Sie?  
«Eingepflanzt zwischen Vergangenheit und Zukunft blühen Momente» (von Ernst Ferstl)

3. Wählen Sie den Stromer oder den Strampler?  
Warum? Strampler – auch wenn ich nicht gerne Velo fahre, habe ich den Ehrgeiz, die Strecke auch «ohne Hilfe» zu schaffen ...

4. Welchen Traum würden Sie sich gerne erfüllen?  
Eine längere Reise mit der ganzen Familie durch Nordamerika



Ruth Gisler Domicil Wildermettpark

1. Welches Restaurant empfehlen Sie weiter?  
Eisblume Worb

2. Ihr Motto: Gibt es einen Leitspruch oder ein wichtiges Zitat für Sie?  
«Höre nie an aufzuhören, höre nie auf anzufangen.»

3. Wählen Sie den Stromer oder den Strampler?  
Warum? Strampler, selber aktiv sein und die eigene Energie nutzen

4. Welchen Traum würden Sie sich gerne erfüllen?  
Leben auf einem kleinen Bauernhof mit eigenen Tieren und viel Zeit für meine Hobbys.



Urs Eisenring Domicil Baumgarten

1. Welches Restaurant empfehlen Sie weiter?  
Restaurant Petinesca in Studen/BE: ansprechende Speisekarte, mein Favorit: Haus- / Chef-Cordon Bleu kombiniert mit ½ lt. Amarone und vorab ein Hefeweizen, sehr guter Service (das Double von Semino Rossi sticht speziell hervor), Chef und Inhaber ist sehr kommunikativ und engagiert.

2. Ihr Motto: Gibt es einen Leitspruch oder ein wichtiges Zitat für Sie?  
«Sei engagiert und geradlinig und setze Dich mit Herzblut für die Sache ein!»

3. Wählen Sie den Stromer oder den Strampler? Warum?  
Wenns um Velos und nicht um Kleider geht; wähle ich den Strampler. Dem Komfort bin ich zwar nicht abgeneigt, schätze aber (vorerst) noch das nicht unterstützte «Chrampfen».

4. Welchen Traum würden Sie sich gerne erfüllen?  
Heliskiing in den Rocky Mountains oder im Kaukasus.



Richard Bauer Domicil Galactina Park

1. Welches Restaurant empfehlen Sie weiter?  
Das alte Tramdepot beim Bäregrabe: «es feins Bier, guets Ässe und e schöni Ussicht übere i d'Altstadt»

2. Ihr Motto: Gibt es einen Leitspruch oder ein wichtiges Zitat für Sie?  
«Für jedes Problem gibt es eine Lösung, packen wir es an!»

3. Wenn Sie wählen müssen: Wählen Sie den Stromer oder den Strampler? Warum?  
Strampler ... Man muss sich die Kraft selber einteilen und kommt an die eigenen Grenzen, nicht an die des Motors.

4. Welchen Traum würden Sie sich gerne erfüllen?  
Mit einem Segelschiff die Weltmeere bereisen.



4 Fragen an die neuen Geschäftsleiterinnen und Geschäftsleiter



Teamportrait

# Vom Umzug nach Belp und wie positiv Veränderungen sein können



Am 24. September 2014 ist das Domicil Nydegg aus der Stadt Bern nach Belp in den Galactina Park umgezogen. Wir haben das Leitungsteam des neuen Domicil Galactina Park drei Wochen nach dem Umzug getroffen und mit ihnen über den Neustart gesprochen.

Richard Bauer, Simona Rieser und Marlen Groboljsek sind eine eingeschworene Truppe geworden. Man merkt sofort: da stimmt die Chemie. Der erste Eindruck bestätigt sich auch im Gespräch. Die grösste Herausforderung sei für alle gewesen, dass der Betrieb sofort reibungslos weiterlaufen musste. Dies obwohl jeder Ablauf, jeder Weg und jeder Handgriff zuvor nur in der Theorie planbar waren.

Simona Rieser erzählt, wie schwierig es war, die Pflege zu organisieren, ohne vor Ort sein zu können: «Betreuung und Pflege mussten ab dem ersten Moment funktionieren. Da bedarf es grosser Improvisationskunst vom ganzen Team hinter den Kulissen.» Auch in der administrativen Organisation galt es, die bekannten Abläufe anzupassen. «Wir änderten beispielsweise die Arbeitszeiten passend zum Fahrplan der S-Bahn,» nennt Simona Rieser eine der Herausforderungen, die es zu meistern galt.

Besonders angenehm waren die Reaktionen der BewohnerInnen, so Richard Bauer. «Die Begeisterung für das Neue war gross und das Verständnis und die Geduld der Seniorinnen und Senioren haben uns sehr erstaunt und gefreut.» Der Geschäftsleiter ist stolz auf das Geleistete und den Zusammenhalt im Team, die Flexibilität und Spontaneität, mit der jede Aufgabe gemeistert wurde. Niemand sei jemals negativ gewesen, verrät er weiter. Man sei im Kopf mit

festen Prozessen gestartet aber in Realität musste das Meiste angepasst werden.

Marlen Groboljsek hat sich besonders auf den Neubau gefreut. Sie verrät uns, dass sie aber am liebsten ständig in einem Ausnahmezustand leben möchte, weil Menschen in Ausnahmesituationen anders reagieren und das sei besonders spannend. «Und wir haben uns gefreut, dass man endlich sehen wird, das geputzt wurde,» erzählt sie. Vorher sei Vieles umständlich gewesen, so Marlen Groboljsek, es konnten kaum Reinigungswagen verwendet werden. «Jetzt sind wir in einer neuen Ära mit Reinigungswagen unterwegs,» sagt sie lächelnd. Doch die zu reinigende Fläche sei gefühlte 10 Mal grösser als vorher, was auch eine komplette Umstellung des Reinigungssystems mit sich gebracht habe. Und Simona Rieser relativiert lachend, dass es ja längstens noch nicht vorbei sei, auch wenn sie das Gefühl habe, schon viel länger als drei Wochen in Belp zu sein. Richard Bauer pflichtet bei, denn noch sei nicht überall Ordnung eingekehrt und Marlen Groboljsek ergänzt, dass man sich jetzt ja nicht daran gewöhnen dürfe «aus dem Karton zu leben».

Doch es sind sich alle drei einig, wenn Richard Bauer sagt, dass es wichtig und gut war, im Domicil Galactina Park wirklich neu anzufangen. Es sei gut, dass man nun in Belp zur Ruhe kommen könne, sagt das Leitungsteam zum Abschluss.

Domicil Weiermatt

# Das 1. Jahr bei Domicil

Das Domicil Weiermatt hat achtundfünfzig Plätze inkl. Moosseedorf und ist seit Anfang 2014 Teil der Domicil-Gruppe. Wir waren zu Besuch in Münchenbuchsee und haben mit teils langjährigen Mitarbeitenden über die Veränderungen dieses Jahres gesprochen.

**Anita Moser** Pflegeassistentin  
seit 16 Jahren in der Weiermatt

«Da wir bei der Arbeit nicht mehr Privatkleidung tragen müssen, sieht man die Veränderung auf den ersten Blick – fehlt nur noch die leichte Sommeruniform für wärmere Tage. Der Betrieb ist professioneller geworden, viele Prozesse und besonders die Hygiene haben sich dadurch enorm verbessert. Mit dem neuen System wurde die Arbeit anders aufgeteilt. Durch BewohnerInnen in höheren Pflegestufen hat zudem der Anteil an zeitintensiver Pflege zugenommen.»

**Annemarie Brechbühl** Co-Leiterin Betreuung und Pflege, seit 11 Jahren in der Weiermatt

«Am Anfang gab es – besonders bei den Seniorinnen und Senioren – grosse Unsicherheiten. Die Umstellung brauchte Zeit, doch wir wurden immer transparent informiert und hatten auch durch unsere Sekretärin grosse Unterstützung. Für mich gab es viel Neues zu lernen – wie die Bedienung des Kalenders und das Intranet. Die neuen Themen sind sehr spannend. Besonders wertvoll sind die Weiterbildungen, die wir nun besuchen können.»

**Irene Gerrits** stv. Leitung Küche, seit vier Jahren in der Weiermatt

«Man hat zwar im ganzen Haus eine Unsicherheit gespürt. Oft denkt man negativ über Dinge, die sich später als praktisch und positiv erweisen. Bei uns in der Küche gab es kaum Veränderungen. Einige Lieferanten wurden gewechselt und für administrative Aufgaben müssen wir neu mehr Zeit einberechnen. Ich fühle mich aber immer noch sehr wohl, und die Zusammenarbeit mit Herr Blatti ist sehr gut.»

**Andrea Kühni** Sekretariat, neu seit Januar 2014

«Es war eine spannende Zeit. Als ich anfang, gab es keine Übergabe aber sehr feste Strukturen, die über Jahre nicht verändert wurden. Das Sekretariat mit seinen Prozessen musste von Grund auf eingerichtet werden. Nun sind alle Prozesse aufgebaut, und mir wurde erst richtig bewusst, wie stark sich Vieles für Mitarbeitende und BewohnerInnen verändert hat. Eine grosse Optimierung war die breite Einführung der Informatik mit Mailadressen und elektronischem Terminkalender.»

**Daniel Bichsel** Hausdienst in der Weiermatt seit 25 Jahren

«Die beiden Situationen – vorher mit dem Heimleitungsehepaar und jetzt – sind kaum vergleichbar. Jetzt ist jeder Bereich umfassend für sich selbst verantwortlich. Die Arbeitszeiten haben sich geändert, und die Leitung ist jetzt weniger ins Tagesgeschäft involviert. Für mich war die Arbeit mit dem Computer eine grosse Veränderung. Mein Tagesablauf und die selbstständige Organisation meiner Arbeit haben sich jedoch nicht verändert.»

**Jürg Blatti** im Sommer 20 Jahre bei Domicil

«Für Mitarbeitende und BewohnerInnen bedeutet die heutige Situation erhebliche Veränderungen. Die Art der Betriebsführung ist neu. Für Domicil ist Dienstleistungsqualität besonders wichtig. Viele Prozesse wurden angepasst, das Qualitätsmanagement verbessert und neue Standards gesetzt. Dies heisst nicht, dass es vorher nicht gut war, es war einfach anders. Mit der neuen Betriebskultur gilt es auch neue Traditionen einzuführen. Für mich ist zudem die Wahrnehmung in der Gemeinde wichtig, die Zusammenarbeit mit Vereinen oder lokalen Lieferanten. Die Vereinigung von Domicil und Weiermatt ist eine grosse Herausforderung. Die macht aber auch Freude, besonders dank der guten Zusammenarbeit aller Mitarbeitenden im Domicil Weiermatt.»



👤👤👤👤 Gesundheit – mein Ausgleich



Werner Liebi, Leiter Küche  
Domicil Steigerhubel

**Dudelsack spielen**

«Wer ein solches Instrument lernen will, muss viel Zeit investieren. Dudelsack ist ein besonders anspruchsvolles Instrument», erzählt Werner Liebi. Angefangen habe er vor ca. 16 Jahren: zuerst spielt man ein halbes bis ein Jahr auf einer Übungsflöte, um Melodien, Takt, Noten, Töne und Fingerbewegungen zu lernen, dann steigt man auf den Luftsack um und baut das Lungenvolumen auf. Dabei lernt man spielerisch die Koordination aller Elemente. Eine halbe Stunde Übung täglich wird empfohlen. «Mit dem Dudelsackspiel eröffnete sich mir auch die faszinierende schottische Kultur. Es ist ein toller vielseitiger Ausgleich für mich!»

Mehr Informationen unter: [baern-pipes.ch](http://baern-pipes.ch)



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», Engehaldenstrasse 20, Postfach 7818, 3001 Bern oder per Mail [imteam@domicilbern.ch](mailto:imteam@domicilbern.ch). Wir freuen uns!

## Vergünstigungen

Um von den Vergünstigungen profitieren zu können, benötigen Sie eine Bestätigung, dass Sie bei Domicil arbeiten. Anzufordern bei: [personalkommission@domicilbern.ch](mailto:personalkommission@domicilbern.ch) oder Tel. 031 370 95 00 (Domicil Schöneegg).

**Massage bei Thaisana:**

15 % Ermässigung – Infos unter [www.thaisana.ch](http://www.thaisana.ch)

**Mrs. Sporty Wabern und Bümpliz:**

3 Tage Gratis Probetraining; Jahresabo: Fr. 948.- statt Fr. 1044.- Jahresabo monatlich: Fr. 79.- statt Fr. 87.-

**Versicherungen mit CURAVIVA-Rabatt:**

Prämienermässigungen bei CSS, CONCORDIA, SANITAS und VISANA bis zu 20%. Infos bei der jeweiligen Krankenkasse.

**Bern entdecken – zum halben Preis:**

Im Prozenzbuch Bern sind 63 ausgewählte und hochwertige Gutscheine aus den Sparten Gastronomie, Nachtleben und Freizeit enthalten. Die Gutscheine (gültig vom 1.11.2014 - 31.10.2015) enthalten Rabattgaben nach dem «2 für 1 Prinzip». Weitere Infos im Intranet.

**BON für 1 Café und 1 Gipfeli**  
für Mitarbeitende und freiwillige Mitarbeitende von Domicil.  
Einlösbar in jeder Filiale von  
**Reinhard**  
Bäckerei Konditorei Café  
[www.reinhard.ch](http://www.reinhard.ch)  
BON gültig bis 31.07.15

👤👤👤👤👤👤👤👤 Gastland Tibet

## Lhadrön Tamotsang aus Tibet

Lhadrön, ihr Mann und ihre beiden Söhne (8 und 13 Jahre) mussten aus politischen Gründen aus ihrer Heimat flüchten. Zuerst nach Nepal. Dann 2010 in die Schweiz, wo Lhadrön zuerst ein Praktikum in der Pflege machen konnte. Seit einem Jahr arbeitet Lhadrön im Domicil Spitalackerpark. Sie pflegt und betreut BewohnerInnen. Der grösste Unterschied zu Tibet sei, dass dort die gesamte Familie mit Grosseltern, Geschwistern und Kindern unter einem Dach zusammenlebt.



👤👤 Gastland-Rezept 🍴👤

## Momos

Tibetanisches Festmenu für 4 Personen



### Zutaten

**Teig:**

- 250 g Weissmehl / ¼ TL Salz
- ca. 1,25 dl lauwarmes Wasser

**Füllung:**

- 400 g Rindshack- oder Lammfleisch
- 1 Zwiebel gehackt
- 2 - 3 Knoblauchzehen
- 5 - 6 Zweiglein Koriander
- 3 EL Wasser
- 1 - 2 EL weiche Butter oder Öl
- ½ - 1 TL Rindsbouillon / ½ - 1 TL Salz
- Pfeffer aus der Mühle

**Vegi-Füllung:**

- 1 Zwiebel gehackt
- 2 Knoblauchzehen, gepresst
- 250 g TK-Blattspinat, aufgetaut und gehackt
- 200 g Gschwellti geraffelt oder klein gewürfelt
- ¼ TL Kardamompulver
- ¼ TL Korianderpulver
- ½ -1 TL Gemüsebouillon
- ½ -1 TL Salz
- 2 EL weiche Butter oder Öl
- Pfeffer aus der Mühle

### Zubereitung

Mehl und Salz in eine Schüssel geben, mischen und eine Mulde formen. Wasser in die Mulde giessen und die Masse zu einem geschmeidigen Teig kneten. In Folie gewickelt 2 Stunden ruhen lassen.

Alle Zutaten gut mischen und kräftig würzen. Teig in 2 Portionen teilen, auf Mehl 2-3 mm dünn auswallen, Rondellen ausstechen. Jeweils eine Rondelle in eine Hand nehmen, den Rand mit wenig Wasser bestreichen und 1-2 TL Füllung in die Mitte geben. Teigländer mit zwei Fingern verschliessen und Momos auf ein bemehltes Backblech legen.

Kurz vor dem servieren, Momos portionenweise auf einen gefetteten Siebeinsatz legen und 10-15 Minuten dämpfen. Dazu passt pikante Tomatensauce. Momos können auch als Suppeneinlage, gebraten oder frittiert serviert werden.

## Haben Sie Lust mitzuwirken?

Wir suchen motivierte Persönlichkeiten, die sich einbringen und Teil unseres Redaktionsteams werden möchten. Haben Sie eine Idee für einen Beitrag oder möchten selbst einen Artikel, eine Kolumne oder ein Interview verfassen?

Wir freuen uns auf Ihre Kontaktaufnahme unter **imteam@domicilbern.ch** oder telefonisch bei **Federica Castellano im Service Center unter 031 307 20 20.**