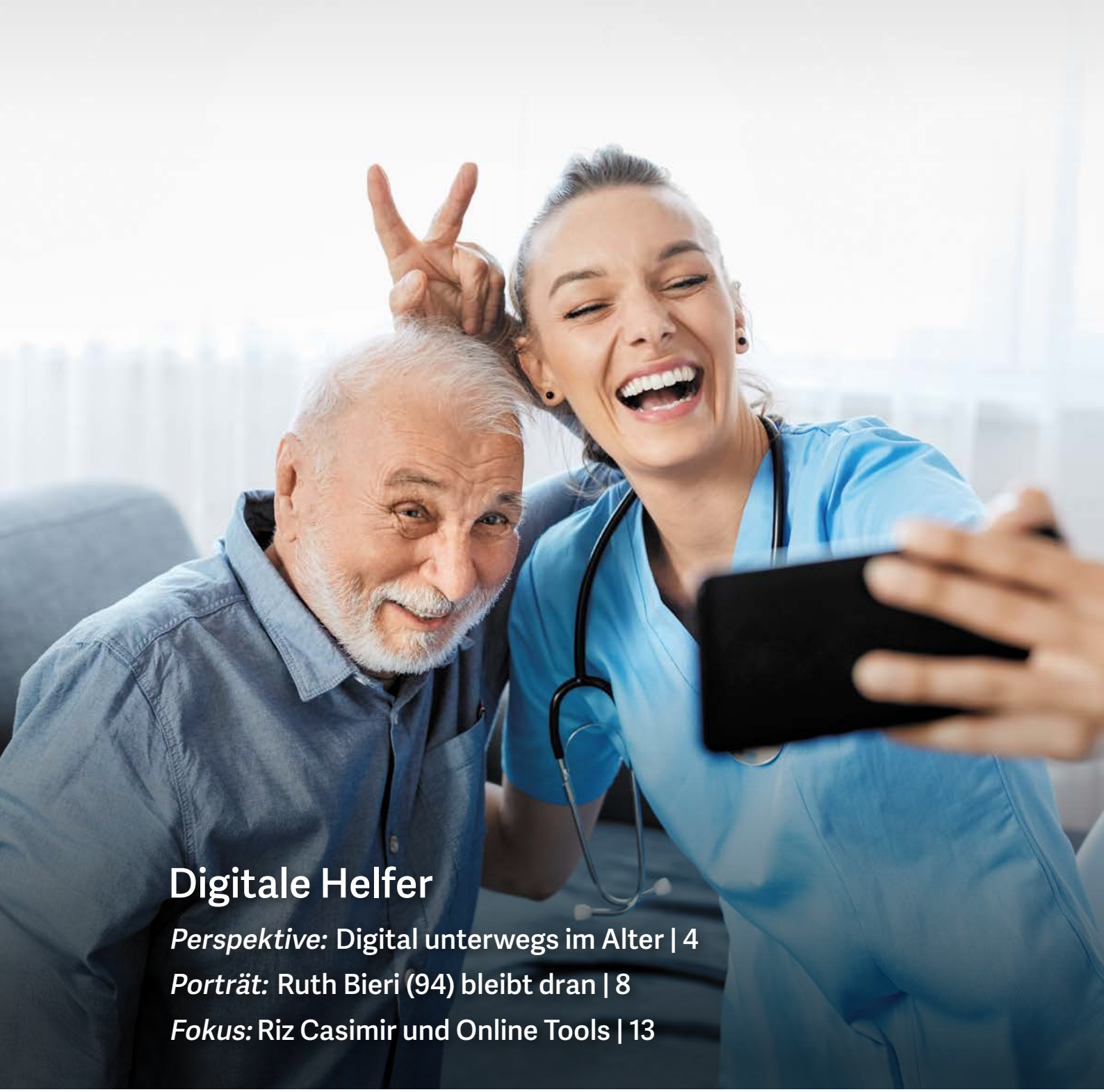
NÄHER BEIM MENSCHEN – INFORMATIONEN ZUR WELT DER SPITEX 2/2023

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

Überall für alle
SPITEX
AemmePlus

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 eindrücklich. Es kann mit Spass und Entdeckerfreude verbunden sein, sich in die digitale Welt einzuklinken. Falls Sie jedoch hin und wieder

Nicole Schöni, Geschäftsleiterin SPITEX AemmePlus AG

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.

Dass dank der Digitalisierung dennoch vieles einfacher geht, zeigt der spannende Einblick in den Bestellprozess und die Küche eines Mahlzeitendiensts in Kirchberg ab Seite 13. 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.

Nicole Schöni, Geschäftsleiterin SPITEX AemmePlus AG

PERSPEKTIVE S. 4

CARTE BLANCHE S. 7

PORTRÄT S. 8

FOKUS S. 13

NEWS AUS DER SPITEX AEMMEPLUS AG

DAS NEUE GESCHÄFTS-LEITUNGSTEAM STELLT SICH VOR

V.l.: Nicole Schöni, Geschäftsleiterin; Angela Gnutzmann, Bereichsleiterin Pflege & Stv. Geschäftsleiterin; Esther Kaiser, Bereichsleiterin Pflege

Eine bewegte Zeit liegt hinter uns, gemeinsam wollen wir die Zukunft gestalten.
Gemeinsam verfolgen wir eine Vision:

- Bei uns steht der Mensch im Mittelpunkt.
- Wir sind gemeinsam mit unseren Mitarbeitenden unterwegs.
- Wir setzen die Selbstständigkeit und Selbstbestimmung unserer Kundinnen und Kunden ins Zentrum unserer Arbeit.

Sie bildet die Grundlage in unserem Leitbild. Ebenso teilen wir die Freude an der Arbeit mit und für Menschen. Innovationen, aber auch Bewährtes erhalten und pflegen, sind uns wichtig.

Fachlich bringen wir unterschiedliche Werdegänge und Qualifikationen mit. Dazu gehören u. a. die Bereiche Psychiatrie, Aus- und Weiterbildung, Gesundheitsförderung/Prävention und langjährige Führungserfahrung. Dies hilft uns, verschiedene Perspektiven einzunehmen, kontrovers zu diskutieren und gemeinsam fundierte Lösungen zu finden. Zusammen mit unseren Mitarbeitenden wollen wir uns den zukünftigen Herausforderungen stellen und auch weiterhin die gesundheitliche Versorgung in unserem Einzugsgebiet qualitativ gut und sicher gewährleisten. Dabei ist uns die zielführende Zusammenarbeit mit den Kunden/Angehörigen, den Hausärzten, den Spitälern, Apotheken und allen weiteren nötigen Einrichtungen ein wichtiges Anliegen. ■

BEI UNS ARBEITEN

Du liebst deinen Job als Pflegefachperson und arbeitest gerne selbstständig und eigenverantwortlich? Dann bist du bei uns genau richtig!

WIR BIETEN DIR

Ein spannendes und abwechslungsreiches Aufgabengebiet mit viel Selbstverantwortung sowie eine sorgfältige Einführung in unseren Betrieb. Du hast keine geteilten Dienste und kannst in einem kleinen Team mit den Teamkolleginnen und Teamkollegen selbstständig den Dienstplan schreiben.
Damit du dein Privatleben besser planen kannst, arbeitest du fest in einem der folgenden Dienste:

- Vormittagsdienst: 06.45–ca. 12.00 Uhr
- Tagdienst: 06.45–ca. 12.00 und 13.00–ca. 16.30 Uhr
- Spätdienst: 16.45–ca. 23.30 Uhr
- Tag- und Spätdienst: wenn du mehr Abwechslung im Arbeitsalltag brauchst

Du hast mind. 5 Wochen Ferien sowie die Möglichkeit, unbezahlten Urlaub zu beantragen. Der Mensch steht bei uns im Zentrum, die persönliche und berufliche Weiterentwicklung sowie die Unterstützung der Work-Life-Balance, mittels eines jährlichen Gutscheins für ein Freizeitangebot deiner Wahl, sollen diesen Wert unterstreichen.

Unter www.aemmeplus.ch erfährst du mehr über die offenen Stellen der SPITEX AemmePlus AG. ■

«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 gehemmter sind als Männer und entwickelte den Kurs «Frauen an die Mäuse». Zusammen mit jungen Frauen, den Cybergirls, haben wir die Kursteilnehmerinnen 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 Onlineshopping, 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

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

dt. Fleischgericht
US-Stummfilmstar † (Harold)
Vorn. der mexikan. Malerin Kahlo †
CH-Fussballtrainer
Körperteil, Extremität
weibl. Wildtier
Musikträger Mz.
brit. Adelstitel
kleines Haustier
frz.: Bett
Identitätskarte (Kw.)
Königin von Theben

heller Rotton
Stresshormon

auf diese Weise, derart
Meeresnymphen
Wandverzierung
hohe Männersingstimme
mittlere Kleiderlänge
7

med.: Krankheitsbild
Waadtländer Spezialität
Unternehmensgruppe
Segelschiff, Zweimaster

Tanztheatergebäude
Monitorbildpunkt
6
Hotelhalle
Initialen e. frz. Filmidols der 60er

stimmhafter Laut
Faustkämpfer
Weltmeer
5
Niederschlag
Inhaltslosigkeit

Verweis in Fachbüchern
rein, nach Abzug
Teil des Hubschraubers
langes Amtskleid
schriftl. Notiz

sudan. Ruinenstätte am Nil
Anfänger
Variante
frz. Schnellzug

Lehnsarbeit
gut zu steuern, gefügig
frz. Impressionist † 1926
Krankennahrung, Schonkost
Archiv

Besitzform im MA
mobile Verkaufsstelle
Pferderennen
Vorn. v. Filmstar Costner
Verbrechen

Anglergruss: ... Heil!
Felsstück
8
Gerät z. Warenentnahme
Bergrücken

histor. Wurfspiess
portug. Universitätsstadt
Informationen
Schlagader

Wiesenpflanze
Mitteleuropäer
Ergebenheit, Hingabe
US-Schauspieler † (Gene)
Zch. f. Strontium

nicht sesshaft
Wortteil: sieben
Verbrechen
weibl. Hühnervogel
Zeitungsstand

3
Winkelfunktion
poln. Stadt an der Warthe
frz.: Sommer
südafrik. Partei

voll, kugelrund
Blutbestandteil
1
Doppelkonsonant
griech. Buchstabe

unabhängig
Bündner Talschaft
Taufzeugin
2
feines Zellwollgewebe
4

Schlagzeuger d. Beatles
Blumenkinder
dt. Sänger (Wolfgang)
usw.

Weste Mz.
Internetkürzel Ungarn

Ausruf d. Schmerzes
Bahnschiene

Ausdrucksform, Machart
Ackergerät
Sätze beim Tennis (engl.)

Überempfindlichkeit
Kälberferment
Bildformat (EDV)

engl. Mehrwertsteuer
engl.: bekommen

Furunkel

raetsel.ch

1	2	3	4	5	6	7	8

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

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 zweistündigen 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 langjährigen 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 gebucht werden. Selbstverständlich beantworten die Kundenberaterinnen und -berater auch Fragen zu allen weiteren Angeboten der SBB. ■

WEITERE INFORMATIONEN

sbb.ch/schulungen	Informationen zu allen Schulungspartnern
sbb.ch/termin	Beratungstermin in einem von 30 SBB Reisezentren buchen
sbb.ch/mobile	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.»

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

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.»

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 Tabletkurse. Kursorte sind Bern, Biel und Thun.
Weitere Informationen: be.prosenectute.ch

Möchten Sie wissen, wie man mit dem Smartphone ein Zugbillett löst, den Fahrplan abruft 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

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 Endiviensalat und Griessköpfchen sind schon angerichtet. Jetzt holt Jano Schütz den dampfend heissen Hauptgang aus dem Kombisteamer: Pouletgeschnetzeltes Casimir mit Gemüsereis 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 «anmächelig» 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. Geschnetzeltes, 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-Mahlzeitenlösung, 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

Die Bestellmöglichkeiten, Preise und Angebote erhalten Sie hier:
www.aemmeplus.ch/privatperson/mahlzeitendienst

AZB
CH-3006 Bern
P.P./Journal

Post CH AG
Mittendrin

WERDEN SIE MITGLIED IM SPITEX-VEREIN AEMMEPLUS

Als Mitglied des SPITEX-Vereins AemmePlus profitieren Sie gratis vom 24h-Pikettdienst via MEDPHONE. Der SPITEX-Verein AemmePlus übernimmt die Kosten dieser Dienstleistung für ihre Mitglieder. Werden Sie noch heute Mitglied des SPITEX-Vereins AemmePlus und profitieren Sie von diesem Angebot.

Ja, ich interessiere mich für folgende Mitgliedschaft und bitte Sie, mir die erste Beitragsrechnung zukommen zu lassen:

- ☐ 30 CHF Einzelmitgliedschaft
- ☐ 50 CHF Familien und Wohngemeinschaften
- ☐ 150 CHF Firmenmitgliedschaft

Name/Vorname

.....

Strasse

.....

PLZ/Ort

.....

Geburtsdatum

.....

Ort, Datum und Unterschrift

.....

SPITEX-Verein AemmePlus
Industrie Neuhof 23 I 3422 Kirchberg I Tel. +41 34 447 78 78 I info@aemmeplus.ch I www.aemmeplus.ch

---

IMPRESSUM

Mittendrin – offizielles Organ der
SPITEX AemmePlus AG

Herausgeberin: SPITEX AemmePlus AG,
Industrie Neuhof 23, 3422 Kirchberg,
Tel. +41 34 447 78 78, info@aemmeplus.ch,
www.aemmeplus.ch
Verantwortlich: Nicole Schöni,
Tel. +41 34 447 78 78, n.schoeni@aemmeplus.ch

Verlag/Herstellung: rubmedia AG, Bern
Redaktion: Rea Wittwer, Kathrin Kiener
Grafisches Konzept: e621 gmbh, Bern
Layout/Korrektorat: rubmedia AG, Bern
Einzelverkaufspreis CHF 3.40,
für Mitglieder SPITEX-Verein AemmePlus
im Mitgliederbeitrag inbegriffen
Druckauflage: 2600 Exemplare

Bildquellennachweis, Seite:
1: iStock
2, 4, 5, 8, 9, 11–15: Yanik Gasser
2, 3, 7: zVg
10: AdobeStock

Copyright: Abdruck nur mit
Genehmigung der Herausgeberin