

Zeitschrift der Quartiervertretung
Stadtteil 4 · 2. Jahrgang · Nummer 9
Dezember 1997

QUAVIER

Älter werden im
Quartier

Neue Dienstleistung:
Nachbarschaftshilfe

Wettbewerb – Wer
weiss, wo...?



Ä

Älter werden, älter sein

Liebe Quartierbewohnerinnen und Quartierbewohner

Mit dem Älterwerden ist es so eine Sache. Als wir noch Kinder waren, konnte es nicht schnell genug gehen. Schliesslich verfügten die Erwachsenen und grösseren Kinder über Privilegien, welche ganz offensichtlich altersabhängig waren.

Irgendeinmal stellen wir dann fest, dass das Älterwerden nicht mehr automatisch und ausschliesslich Vorteile bringt. Verantwortung ist zu übernehmen, die Verpflichtungen nehmen zu, und mit einer gewissen Wehmut erinnert man sich an die in der Rückschau mehr oder weniger unbeschwertere Freiheit der Jugendzeit.

Stetig und kaum merklich werden wir älter. An den Geburtstagen wird es uns von Jahr zu Jahr bewusster. An runden Geburtstagen werden wir langsam etwas nachdenklich, und im Bekanntenkreis beginnen sich die silbernen und goldenen Hochzeiten zu häufen.

Noch etwas zaghaft tauchen Fragen zum nächsten Lebensabschnitt auf. Wie wird es sein, nach der Pension? Müsste man sich auf diese Zeit vorbereiten? Und die AHV, wird sie für uns noch Geld haben? Wie lange können wir unser gewohntes Leben in den eigenen vier Wänden führen? Und nachher? Die vorliegende Nummer des QUAVIER ist dem Thema «älter werden» in unserem Stadtteil gewidmet. Ein Thema, das uns interessieren muss: zu diesem «Ziel» sind wir alle unterwegs!

Zum Schluss möchte ich Ihnen, ob älter oder jünger, fröhliche Festtage und alles Gute für das kommende Jahr wünschen. Hoffentlich gehen alle Ihre Wünsche in Erfüllung!

Niklaus Zürcher

Inhalt

Seite Vier	4
Krankenheim Eifenau ...	5
Kirchen	6
Wohnen	7
SVB	8
Quaffeur	9
Gewerbeporträt	10
Veranstaltungen ...	11
Infoseite	12
Wettbewerb	13
qtt	14
Neu im Quartier	15

Titelbild:

Glücklich ist, wer zufrieden alt werden kann, besonders in der heutigen Zeit.

Foto: Lukas Lehmann



Neues Angebot:

Nachbarschaftshilfe im Quartier

Unter diesem Titel bietet QUAVIER eine neue Gratis-Dienstleistung an, vorerst versuchsweise. Viele Menschen wären froh, wenn sie gelegentlich eine kleine Hilfe aus der nahen Umgebung beanspruchen dürften. Frau X zum Beispiel ist leicht behindert und sucht eine Person, die sie einmal wöchentlich zum Einkaufen begleitet. Herr Y, noch rüstig, möchte einfach, dass mal «jemand käme und ihn mitnähme».

Auf der anderen Seite gibt es viele Menschen, die bereit sind, solche Hilfeleistungen zu erbringen, indem sie Erfahrungen, Fähigkeiten oder ein bisschen Zeit anderen zur Verfügung stellen.

Schreiben oder telefonieren Sie uns (siehe Kasten). Wir werden Ihren Wunsch in der nächsten Nummer des QUAVIER unter der Rubrik «Nachbarschaftshilfe» veröffentlichen, in Kurzform und nur mit Ihrer Telefonnummer. Alles Weitere liegt dann bei Ihnen. Hier bereits einige echte Beispiele. Diejenigen mit der Nummer XXX XX XX sind mögliche Beispiele:

Gesucht

- **MitspielerInnen für Spielabende**, ein- bis zweimal pro Monat
Tel. 352 27 89
- **Kinderhütendienst** (3- und 5-jährig),

1 Nachmittag pro Woche,
Tel. XXX XX XX

- **Begleiterin bei Spaziergängen**, pro Woche einmal, höchstens 1 Stunde,
Tel. XXX XX XX

Angebote

- gelegentliche **Spaziergänge mit Ihrem Hund**, Tel. 351 30 23
- spannende **Pfadi-Nachmittage** für Erst- bis ViertklässlerInnen,
Tel. 941 24 14
- Hilfe bei der **Gartenarbeit**,
Tel. XXX XX XX
- Schülerin würde gerne einmal pro Woche **Babysitten**, Tel. XXX XX XX

Nachfragende und Anbietende finden einander ganz einfach:

Schreiben Sie uns, was Sie

SUCHEN
oder
ANBIETEN,

und notieren Sie Ihre Adresse und Telefonnummer. Einsenden an: QUAV4, Postfach 257, 3000 Bern 6. Wer nicht schreiben möchte, kann das Gewünschte auch telefonisch an den Telefonbeantworter der QUAV4 durchgeben: 351 95 75.

QUAV4-

News

Die Delegiertenversammlung der QUAV4 hat an ihrer Sitzung vom 5. November 1997 ihre Stellungnahme zum **Richtplan Fuss- und Wanderwege der Stadt Bern** im Rahmen des öffentlichen Mitwirkungsverfahrens einstimmig verabschiedet. Generell ist sie mit den vorgeschlagenen Routen im Stadtteil 4 einverstanden. Zu einzelnen Punkten wurden Verbesserungen vorgeschlagen:

• An der Kirchenfeldstrasse wird zwischen Thunplatz und Jubiläumplatz ein weiterer gesicherter Fussgängerübergang verlangt.

• In der Helvetiastrasse wird oft zu schnell gefahren. Daher sollte dieser wichtige Fussweg (Zugang zu Gymnasium und Landesbibliothek) mit geeigneten Massnahmen sicherer gemacht werden.

• An der Kreuzung Schosshaldenstrasse/Wattenwylweg ist ein Fussgängerstreifen mit Mittelinsel vorgesehen. Seit auf der Schosshaldenstrasse eine durchgehende Sicherheitslinie aufgemalt wurde, und das Überholen der haltenden Busse nicht mehr möglich ist, hat sich die Situation entschärft. Da die Strasse im Bereich der vorgesehenen Schutzinsel relativ schmal ist, soll diese Massnahme nochmals überprüft werden.

Peter Blaser

«Das Wichtigste sind die zwischenmenschlichen Kontakte»

Nirgendwo in Bern gibt es so viele Pflege- und Altersheime wie in unserem Quartier. Zahlreiche Menschen haben also das Glück, ihren Lebensabend in schönster Umgebung zu verbringen – zum Beispiel im Krankenhaus Efenau. QUAVIER war dort zu Besuch und sprach mit der Direktorin Ruth Moser und der Stationsleiterin Kathrin Derksen.

QUAVIER: Wer erhält im Krankenhaus Efenau einen Pflegeplatz?

Ruth Moser: Bei uns finden Frauen und Männer einen Platz, die pflegebedürftig sind oder es altershalber nicht mehr schaffen, den Alltag selbständig zu bewältigen. Unsere Bewohnerinnen und Bewohner kommen aus verschiedenen Gegenden des Kantons Bern. Da wir ein öffentliches Heim sind, nehmen wir alle Pflegebedürftigen auf, ungeachtet der sozialen Herkunft oder der Konfession.

Worin unterscheidet sich ein Pflege- oder Krankenhaus von einem Altersheim?

Kathrin Derksen: Ein Krankenhaus hat eine spitalähnliche Ausrichtung und speziell ausgebildetes Pflegepersonal. Dreimal wöchentlich macht bei uns ein Spitalarzt Visite. Die Heimbewohner/innen können in der Regel nur wenige eigene Möbel mitnehmen. Obwohl wir auf den einzelnen Menschen individuell eingehen, ist der Ablauf eines Tages doch klar strukturiert. In einem Altersheim hingegen leben Leute, die noch mobiler sind und weniger Pflege benötigen.

Wieviele Pflegebedürftige leben heute im Krankenhaus Efenau?

Ruth Moser: Wir betreuen 76 Heimbewohner/innen und beschäftigen rund 100 Voll- und Teilzeitanestellte, die alles tun, damit der gewohnte Lebensstil der Bewohner/innen im Rahmen des Möglichen weitergeführt werden kann.

Was ist besonders wichtig für betagte Menschen, die in Heimen leben?

Kathrin Derksen: Das Wichtigste sind

die Beziehungen zu anderen Menschen, sei es innerhalb des Heimes oder zu Verwandten und Bekannten. Eine beliebte Begegnungsstätte ist die Cafeteria des Hauses, wo man sich zum gemütlichen Beisammensein trifft. Wir führen dort auch einen offenen Mittagstisch für externe Seniorinnen und Senioren, Angehörige, Freunde und Bekannte.

Ruth Moser: Ganz zentral für unsere Bewohner/innen sind die vielseitigen Aktivitäten, die wir regelmässig anbieten. Wir haben zum Beispiel eine Koch- und eine Malgruppe. Weiter kann man singen, basteln oder gemeinsam Zeitung lesen. Zu jeder Jahreszeit gibt es dann spezielle Animationen wie Weihnachtsguetzli backen, Ostereier malen usw.

Ist der Kontakt mit der Quartierbevölkerung zufriedenstellend?

Ruth Moser: Wir wünschten uns eine bessere Verankerung in der Efenau. Es würde uns beispielsweise freuen, beim alljährlichen Brunch, dem Platzkonzert der Stadt Bern oder beim offenen Mittagstisch mehr Leute aus dem Quartier dabeizuhaben. Guten Anklang findet die Freiwilligen-Arbeit. Damit sind jene Leute gemeint, die sich als ausserstehende Bezugspersonen regelmässig mit denselben Heimbewohnern unterhalten, mit ihnen Spaziergänge machen oder ihnen etwas vorlesen. Über weitere Personen, die sich zu einem solchen unentgeltlichen und doch erfüllenden Dienst entschliessen, sind wir natürlich immer froh.



Ruth Moser (l.) und Kathrin Derksen. (Foto: Lukas Lehmann)

Das stattliche Gebäude des Krankenhauses Efenau hat eine beeindruckende Architektur.

Ruth Moser: Tatsächlich gibt es immer wieder Architektur-Studenten, die das Heim besichtigen, da es ein typisches Beispiel des Bauhaus-Stils ist und deswegen auch unter Denkmalschutz steht. Es wurde von den Architekten Otto Salvisberg und Otto Brechbühl 1928 als Säuglings- und Mütterheim Efenau gebaut. Seit 1989 wird das Gebäude als Krankenhaus benutzt und gehört zum Spitalverband Bern.

Eva Holz Egle

Kontaktadresse:

Krankenhaus Efenau,
Efenauweg 68, 3006 Bern,
Tel. 359 61 11, Fax 359 61 80

Verschiedene Heime in unserem Stadtteil

In der Stadt Bern gibt es unterschiedlichste Wohnformen für alte und pflegebedürftige Menschen. Rund ein Dutzend Alterswohnheime, Alters-, Pflege- und Krankenhäuser sowie Altersresidenzen sind allein in unserem Quartier, dem Stadtteil IV, angesiedelt. Eine weitere Unterkunft- und Pflegemöglichkeit bieten halbstationäre Einrichtungen sowie Ferien- und Entlastungsaufenthalte für Betagte.

Detailinformationen über sämtliche Heime und Einrichtungen im Quartier und der ganzen Stadt bieten die SAB (Stationäre Alterseinrichtungen Bern), Enghaldenstr. 20, 3012 Bern, Tel. 307 20 20.

«Religiöse Fragen

‘brennen’ im Alter mehr...»

Der Stadtteil IV wird durch zwei Kirchen geprägt. Sie läuten die Zeit, bei Hochzeiten, Beerdigungen, zum Gottesdienst. Zwei VertreterInnen der Landeskirchen standen QUAVIER Red' und Antwort: Heidi Gränicher Jeannerat, dipl. Sozialarbeiterin HFS, für die Pfarrei Bruder Klaus und Kurt Grossmann, Gemeindeglied, für die Petrus-Kirchgemeinde.

QUAVIER: Die Austritte aus der Kirche sind alarmierend. Haben die, demzufolgend auch geringer werdenden Kirchensteuern einen Einfluss auf das Angebot beziehungsweise das Engagement der Kirche für ihre SeniorInnen?

Kurt Grossmann: Die jährlich etwa fünfzig Austritte – bei 8000 Mitgliedern – haben bisher unser Angebot und Engagement weder für Seniorinnen und Senioren noch für die übrigen Gemeindeangehörigen eingeschränkt. Natürlich muss auch in der Petrus-Kirchgemeinde wie in allen öffentlichen Institutionen gespart werden, bis heute zum Glück ohne Einschränkung des Angebots.

Heidi Gränicher Jeannerat: Die Kirchengang als alarmierend zu bezeichnen, stimmt für uns so nicht. Sie liegen bei uns pro Jahr zwischen zirka zwanzig und dreissig. Es gibt aber auch immer wieder Neueintritte.

Vielen alten Menschen ist der Kirchengang zum Beispiel aus gesundheitlichen Gründen nicht mehr möglich. Wie treten Sie an diese Gläubigen heran? Machen Sie Hausbesuche? Wie kann man mit Ihnen oder dem Pfarrer in Verbindung treten?

Grossmann: Zu den Gottesdiensten und allen andern Anlässen der Kirchgemeinde können behinderte und ältere Gemeindeglieder den günstigen Abholdienst mit Taxi oder Freiwilligen in Anspruch nehmen. Zudem finden in allen neun Altersheimen und -zentren monatliche Andachten oder Gottesdienste statt.

Im Übrigen machen die Pfarrer und die weiteren in der Altersarbeit Tätigen bei

Bedarf selbstverständlich Hausbesuche. Ein Telefonanruf genügt, Nummern und Namen stehen im Gemeindeblatt, das alle Gemeindeglieder und weitere Interessierte monatlich zugestellt erhalten.

Gränicher Jeannerat: Auf unserem Pfarregebiet, das bis Muri-Gümligen reicht, gibt es 15 Alters- und Pflegeheime. Wir haben die Heime auf die einzelnen Teammitglieder (Theologen und SozialarbeiterInnen) aufgeteilt. Jedes Teammitglied ist dann Ansprechpartner für drei bis vier Heime und ihre kath. BewohnerInnen. Unterstützt werden wir in diesen Aufgaben (Besuche, Gottesdienste, Kommunion bringen) auch von freiwilligen MitarbeiterInnen. Auch Hausbesuche werden gemacht, wo dies gewünscht wird.

Weshalb, glauben Sie, spricht die Kirche vor allem ältere Menschen an?

Grossmann: Unsere Kirche versucht, alle Menschen anzusprechen. Wir haben zum Beispiel auch eine Jugendarbeiterin oder Vortragsreihen mit Themen für jedes Alter oder Kinder-nachmittage etc. Kirche ist nicht nur Gottesdienst! Warum sich vor allem ältere Menschen ansprechen lassen, hängt vermutlich mit Lebenserfahrungen und Reife zusammen: Religiöse Fragen «brennen» im Alter offenbar mehr als in jüngeren Jahren. Die jüngere Generation hat auch ein ganz anderes Verhältnis zum Sonntag: Sie wurde mehrheitlich dazu erzogen, den Sonntag als Ausschlaf- oder Ausflugs-tag zu sehen.

Gränicher Jeannerat: Ältere Menschen sind in der Regel noch in einem stärkeren kirchlichen Umfeld aufgewachsen und auch mehr den Traditionen verbunden. Neben den Angeboten für ältere Menschen, versuchen wir aber auch, gerade junge Menschen anzusprechen, zum Beispiel im Religionsunterricht, in Kleinkinder-, Jugend- und Familiengottesdiensten, Jugendgruppen oder dem Eltern-Kind-Treff, usw.

Esther Kälin Plézer

Kontaktadressen:

Petrus-Kirchgemeinde Bern, Brun-nadenstrasse 40, 3006 Bern, Tel. 352 58 53

Katholisches Pfarramt Bruder Klaus, Segantinstrasse 26a, 3006 Bern, Tel. 351 20 05

Auf der Seite 12 finden Sie das detaillierte Angebot für Seniorinnen und Senioren der beiden Kirchgemeinden.

Möglichst in der eigenen Wohnung bleiben

Seit 50 Jahren wohnen sie an derselben Adresse im oberen Murifeld, haben den Wandel der Zeiten im Quartier hautnah erlebt und fühlen sich nach wie vor pudelwohl in ihrer Umgebung: die 82jährige Mathilde Engel und ihr 79jähriger Ehemann Hermann Engel.

Das freundliche Paar erzählt in seiner Stube gerne von der Zeit, als sie ins Haus am Murifeldweg einzogen, und wenn in den Schilderungen auch ein wenig Wehmut mitklingt, so betonen die beiden doch immer wieder, wie wohllich das Quartier trotz all der Veränderungen geblieben sei. «Natürlich sah in den Vierzigerjahren hier alles sehr ländlich aus», erinnert sich Hermann Engel. «Bis ins Egghölzli und hinüber zum heutigen Wittigkofen gab es nichts als Pflanzplätze. Und dort, wo das Manuel-Schulhaus steht, war eine grosse Grube. Das Tram fuhr damals nur bis ins Burgernziel und von dort zurück ins Zentrum.»

Kein Weltpostgebäude also, keine Schule, keine Alterswohnheime weit und breit, dafür alle möglichen kleinen Läden. Mathilde Engel zählt auf: «Allein in unserer Strasse gab es eine Metzgerei, einen Milchladen, eine Bäckerei, zwei Spezereiläden und einen kleinen Konsum.» Und demnach eine Menge Begegnungen auf kleinstem Raum. «Hier kannte fast jede jeden», erzählt die langjährige Quartierbewohnerin. «Man traf auf Schritt und Tritt bekannte Gesichter und hielt in den Geschäften manchen Schwatz ab.» Diese enge Beziehung zu den andern Bewohnern und Bewohnerinnen vermisste sie heute manchmal, doch Mathilde Engel



Mathilde und Hermann auf dem Balkon ihrer Wohnung. (Foto: Lukas Lehmann)

beteuert, im Haus beispielsweise nach wie vor sehr nette Kontakte zu pflegen. Gerne erinnert sie sich im übrigen auch an jenen Handörgeler, der in kalten Wintern auf dem Egelmösli die Schlittschuhlaufenden musikalisch unterhielt.

«Man kann das Rad nicht zurückdrehen», sagt Hermann Engel, «und immerhin hat uns der Fortschritt auch Annehmlichkeiten gebracht.» Früher habe es in ihrer Wohnung erst einen Holz-, dann einen Ölofen gegeben, während sie heute die Vorteile der Zentralheizung zu schätzen wüssten. «Gewaschen hatten wir damals von Hand auf einem Reibbrett», erzählt seine Frau lächelnd, und die Küche sei über drei Renovationsetappen zu ihrem modernen Standard gekommen.

«Das Ehepaar Engel, Eltern zweier Töchter und mittlerweile stolze Urgrosseltern, sind bei guter Gesundheit und haben das Glück, ihren Lebensabend unbeschwert geniessen zu können. «Uns ist nie langweilig,» betont Mathilde Engel. «Es gibt kaum einen Tag, in dem ich nicht in die Stadt fahre, um etwas zu erledigen. Regelmässig treffe ich mich auch mit Bekannten des Innerschweizervereins.» Dazu komme

der eine oder andere Stamm, in dem sie mitmachten. Ausserdem pflege ihr Mann zweimal wöchentlich seine betagte Schwester.

«Wir machen noch alles selber», so Hermann Engel. «Und wir möchten so lange wie möglich zu Hause bleiben. Vielleicht werden wir aber dereinst von gewissen Hilfs-Angeboten für ältere Leute Gebrauch machen. Man weiss ja nie. Es ist gut, dass es Institutionen wie die Spitex oder den Mahlzeitendienst gibt.»

Wer sich beim Ehepaar Engel in der Wohnung umsieht, merkt schnell, dass hier weitgereiste Menschen leben. Mitbringsel aus aller Welt schmücken die Räume. «Reisen ist tatsächlich unsere Leidenschaft», erzählt der Rentner. Nebst den schönen Erinnerungen an vergangene Zeiten im Quartier freuen sich die Engels also auch über unzählige Erinnerungen aus der Ferne.

Eva Holz Egle

Auf der Seite 12 finden Sie eine Auflistung von hilfreichen Adressen für Seniorinnen und Senioren im Stadtteil 4 und in der Stadt Bern.

Lichtschraken für mehr Sicherheit

Die städtischen Verkehrsbetriebe stellen einen wichtigen Faktor dar für die Bewegungsfreiheit und Selbständigkeit älterer Menschen. Hohe Einstiege, bruskes Anfahren, zu schnelles Schliessen der Türen lösen bei vielen Benutzerinnen und Benutzern des öV Ängste aus. Ann Grädel, Marketingassistentin und Barbara Graf, Projektleiterin der SVB beantworteten die Fragen von QUAVIER.

Der Wagenpark der SVB ist nicht in jeder Hinsicht geeignet für SeniorInnen. Wann werden die alten Trams durch neue Niederflurtrams ersetzt?

SVB: Die SVB verfügen seit 1990 über zwölf Niederflurtramzüge. Täglich zirkulieren auf dem ganzen SVB-Netz im Durchschnitt etwa 25 Tramzüge (zu Spitzenzeiten im Winter 29 Tramzüge); d.h. knapp die Hälfte des täglich eingesetzten Tramwagenparks besteht aus Niederflurkompositionen. In der Investitionsplanung der Städtischen Verkehrsbetriebe Bern ist die Beschaffung einer weiteren Serie von zwölf Niederflurtramkompositionen bis zum Jahr 2004 vorgesehen. Allerdings sind die benötigten Mittel an politische Entscheide gebunden.

Die SVB koordinieren die Fahrzeugbeschaffung mit anderen schweizerischen Verkehrsbetrieben (u.a. Basel, Genf und Zürich).

Weniger flinke Fahrgäste, darunter primär alte Menschen, fürchten sich davor, dass sie von den sich schnell schliessenden Türen eingeklemmt werden. Wie gehen die SVB mit diesem Problem um?

SVB: Die SVB haben Verständnis für die Verunsicherung insbesondere betagter Fahrgäste beim Ein- und Aussteigen; das Problem der Türschliessungen ist bekannt. Alle Niederflurbusse sind deshalb mit einer Infrarot-Lichtschrake im Eingangsbereich ausgerüstet. Befinden sich einsteigende oder aussteigende Fahrgäste im Bereich der Lichtschrake, können die Türen nicht schliessen. Sobald sich der Fahrgast ausserhalb der Lichtschraken befindet,



Die alten Trams sind ganz und gar nicht einsteigefreundlich. (Foto: Lukas Lehmann)

dauert es noch drei Sekunden bis die Türen schliessen. Zur Zeit wird dieses Lichtschrakensystem auch bei den Tramkompositionen eingebaut. Für die Fahrzeuge der älteren Bauweise gilt für das Fahrdienstpersonal die Instruktion, die Möglichkeit der Schnellschliessung (Türe geht nach einer Sekunde zu) nur dann einzusetzen, wenn das ganze Fahrzeug vom Fahrersitz aus überblickbar ist. Ferner sind bei den älteren Fahrzeugen die Klappritte abgesichert, so dass eine Schliessung der Türen nicht möglich ist, solange die Klappritte mit Gewicht belastet sind. Alle Türen der SVB-Fahrzeuge sind zudem mit einem Einklemmschutz versehen.

Eine weitere Angst der SeniorInnen besteht darin, dass das Fahrzeug anfährt, bevor sie Platz genommen haben. Wie werden die FahrzeugführerInnen diesbezüglich sensibilisiert?

SVB: Das SVB-Fahrdienstpersonal wird im Rahmen der Ausbildung und von Weiterbildungskursen dahingehend geschult, dass mit dem Anfahren gewartet werden muss, bis neu zugestiegene betagte oder behinderte Reisende Platz genommen haben. Dabei kann die Schwierigkeit auftreten, dass der hintere Teil des Fahrzeuges nicht überblickbar ist (Stosszeiten).

In vielen Städten weltweit sind in den Fahrzeugen des öffentlichen Verkehrs spezielle Sitze für alte oder behinderte Fahrgäste reserviert. Bestehen auch bei den SVB diesbezügliche Pläne?

SVB: Die SVB haben bis dahin die Meinung vertreten, dass gesellschaftliche Anstandsregeln nicht mittels Vorschriften durchgesetzt werden können.

Vielmehr sollten sich die Fahrgäste untereinander verständigen und durch gegenseitige Aufmerksamkeit vermehrt zu sozialem Verhalten angeregt werden. Auch die SVB stellen jedoch fest, dass die Toleranz unter den Fahrgästen manchmal zu wünschen übrig lässt. Die Einführung von speziell gekennzeichneten Sitzplätzen wird deshalb geprüft. Allerdings gilt es zu bedenken, dass insbesondere die behinderten Fahrgäste einer solchen Kennzeichnung aus Diskriminierungsgründen kritisch gegenüber stehen.

Die Monats- und Jahresabonnemente können nur direkt bei den SVB-Schaltern in der Innenstadt bezogen werden. Speziell unangenehm ist diese Situation vor allem für AHV-BezügerInnen mit Ergänzungsleistung, weil diese nämlich die entsprechenden Unterlagen am Schalter vorlegen müssen. Bestehen Pläne, zumindest die Abonnemente künftig schriftlich bestellen zu können?

SVB: Personen, die sich speziell ausweisen müssen, müssen die Belege für die Ergänzungsleistungen nur einmal im Jahr an einem SVB-Schalter vorweisen. Das schriftliche Bestellen von Abonnements steht derzeit nicht zur Diskussion, weil sich zum einen der administrative Aufwand enorm erhöhen würde, und zum anderen auch Probleme mit dem Datenschutz zu erwarten sind. Im Rahmen des BäreAbi prüfen die beteiligten Transportunternehmen (Tarifverbund Bern) jedoch laufend Neuerungen und Verbesserungen bezüglich dem Fahrkartenverkauf, um die Qualität des Kundendienstes ständig zu verbessern.

Esther Kälin Plézer

Nicht zum Thema

A

ls der Auftrag telefonisch hereinkam, erbleichte ich. «Nein, dieses Thema sollten wir lieber nicht anschnitten.

Denn es berührt eines der letzten Tabus bürgerlicher Quartiere.» Und wo denn eigentlich das Problem liege?

«Auf der Strasse, genauer: auf dem Trottoir», antwortete die Anruferin. «Wisset, es stinkt mir, meine Kinder ständig warnen zu müssen: Tretet nicht dahin, nicht hierhin und nicht dorthin! Es ist echt Scheisse», fügte die Dame bei.

Es bestand offenbar «dringender Handlungsbedarf» (wie die Manager zu sagen pflegen). Ich entschloss mich zu einem Augenschein. «Auf geht's», sprach ich zu Hasso von Harnstein, der neben mir lag und sich die Pfoten leckte (mit einem erzogenen Schäferhund spricht man hochdeutsch). Wir begaben uns, wie geheissen, an den Gryphenhübeliweg. Tatsächlich, der Befund meiner Auftraggeberin bestätigte sich mehrfach: Grössere und kleinere Haufen, in Gelb, über Khaki bis Dunkelbraun, dampften gen Himmel oder tarnten sich unter dem frischen Herbstlaub und stammten offensichtlich nicht von Gryphen, sondern von Hunden, und waren nicht zum Greifen, sondern zum Grausen. Allerdings handelte es sich doch um Einzelfälle. Die Lage durfte nicht dramatisiert werden (da weiss ich mich mit Hasso von H. vollkommen einig). Von einem Hunde-Chaos kann

selbst auf dem Gryphenhübeli noch nicht die Rede sein! Zudem sind die meisten Hunde ortsansässig und (so weit sie nicht diplomatischen Status geniessen) tadellos versteuert.

Fast alle HalterInnen wissen genau, was sie tun müssten, wenn er «muss». Aber vielleicht achten sie sich ihres Hundes gerade nicht, weil eine zeitweilige Konzentrationsschwäche sie befallen hat. Oder sie sind auf einen Turnaround im Geschäft fokussiert und haben deshalb keinen Blick für das Tier übrig. Allenfalls sind sie auf der üblichen Morgenrunde nochmals kurz eingeknickt und haben aus diesem Grund die Herrschaft über IHN verloren. Oder hindert sie ein hartnäckiger Hexenschuss daran, sich mit dem braunen Säcklein zu Boden zu bücken? Alle diese HalterInnen sind freilich voll entschuldigt, und wir müssen die Bevölkerung hier einmal mehr zu grösstmöglicher Toleranz gegenüber dem Hundewesen aufrufen.

Umgekehrt bitten wir die Hündeler höflich um Verständnis für die (wenigen) ZeitgenossInnen, die aus irgend einem traurigen Grunde Hunde nicht lieben können oder sich gar vor ihnen fürchten. Vielleicht war ihnen in frühester Kindheit im finsternen Wald mal ein grosser Hund entgegengesprungen, laut bellend, und seine Meisterin hatte von ferne ängstlich gerufen: «är macht nüt, will nur spile», aber das Kind hatte das überhört oder nur den weit aufgerissenen Rachen der Bestie gesehen

... Solcherart im Urvertrauen zum Hund gestörte Menschen neigen dazu, von den HalterInnen ein Halten ihres Tieres an der Leine zu erwarten.

Wer wirklich Freude an Hunden hat und sie in der ganzen Vielfalt ihrer Erscheinungsformen beobachten möchte, begibt sich vorzugsweise ins Dählhölzli. Dort wird das partnerschaftliche Nebeneinander von Mensch und Hund täglich und vorbildlich gelebt. Gewiss, auch der Hund will (und soll) nicht zu einer heiligen Kuh werden! Aber er darf die Anerkennung seiner Würde und Persönlichkeit fordern. Und hierin sind in den vergangenen Jahren beträchtliche Fortschritte erzielt worden. Niemandem mehr käme es heute in den Sinn, «verächtlich mit dem Fuss einen kleinen, zottigen Köter beiseite zu stossen, der ihm mit heiserem Bellen an die Beine fuhr», wie das Dostojewski noch 1862 berichtete!

Tragen wir also durch gegenseitige Rücksichtnahme dem zäh erkämpften Hunde-Frieden in dieser Stadt und in diesem Quartier Sorge! Sagen wir überzeugt JA zum Hunde-Kompromiss!

«Hasso, treuer Begleiter und Sonne meiner alten Tage, bis Du mit dieser Botschaft an die lieben LeserInnen einverstanden?»

WAAUH!

Quaffeur

Leben auf gutem Fusse

Haben Sie einmal ausgerechnet, wieviel Zeit Sie täglich auf den Füßen sind, wieviele Schritte Sie machen, und welcher Belastung die Füße generell ausgesetzt sind. Ursula Brand, staatlich diplomierte Podologin hat die Füße zu ihrem Beruf gemacht.

QUAVIER: Was ist der Unterschied zwischen Podologie und Pedicure?

Ursula Brand: Als ich meinen Beruf erlernte, war ich nach Abschluss der 3-jährigen Lehrzeit eine staatlich diplomierte Fusspflegerin. Als immer mehr Frauen Pedicure-Kurse absolvierten, war nicht mehr ersichtlich, wer eine medizinische und wer eine kosmetische Ausbildung hatte. Deshalb änderte der Berufs-Verband unsere Berufsbezeichnung in die jetzt geschützte Bezeichnung einer diplomierten Podologin.

Vor allem Menschen mit ernsthaften Fussproblemen sind bei der Podologin besser aufgehoben als bei der Pedicure, die wohl schöne Nägel macht, aber bei medizinischen Problemen nicht kompetent beraten kann. Zudem kann die Podologin steril arbeiten, z.B. bei Vereiterungen, sie kann ihre Kundinnen und Kunden bei Beinproblemen zum Arzt/der Ärztin weiterleiten, oder sie erkennt Fussveränderungen, zum Beispiel ob jemand Einlagen braucht.

Haben Sie Stammkundinnen und Stammkunden?

Brand: Ja, hauptsächlich. Zirka neunzig Prozent meiner Kundschaft kommt seit Jahren zu mir. Ich behandle vor allem Frauen (ca. siebzig Prozent) im Alter ab 50 Jahren, aber selbstverständlich zähle ich auch jüngere Frauen und Männer zu meiner Kundschaft.

Machen Sie auch Hausbesuche?

Brand: Ja, aber mehrheitlich arbeite ich in meiner Praxis.

Übernimmt die Krankenkasse die Behandlungskosten?

Brand: Normalerweise nicht. Aber die Behandlung an invaliden Menschen,

MS-, Diabetes- oder sehbehinderten PatientInnen wird häufig von der IV oder einer anderen Institution übernommen.

Wieviel kostet eine Behandlung?

Brand: Eine komplette Fussbehandlung, mit z.B. dem Entfernen von Hühneraugen und der Nagelpflege kostet 55 Franken. Häufig sind jedoch nur Teilbehandlungen (z.B. Schneiden der Zehennägel) notwendig.

Dürfen Sie – als schmerzmildernde Massnahme – Spritzen verabreichen bei komplizierteren Eingriffen?

Brand: Nein, das darf die Podologin nicht. Wenn ein Nagel so eingewachsen ist, dass sich eine operative Behandlung aufdrängt, wird der Besuch beim Arzt/der Ärztin unumgänglich.

Zu Ihnen kommen vermutlich viele KundInnen mit massiven Fussproblemen. Haben Sie nie Ekelgefühle, wenn Sie ungepflegte Füße sehen?

Brand: Nein, das ist doch der Sinn des Berufes bzw. der Behandlung, dass Menschen mit Fussproblemen nach der Behandlung wieder wohl ist. Probleme haben die KundInnen doch häufig nur, weil sie nicht mehr so gelenkig bzw. beweglich sind und sich daher weniger gut pflegen können an den Füßen. Allerdings hat die Schuhmode – vor allem bei Frauen – einen nicht unwesentlichen Einfluss, denn enge, unbequeme Schuhe können früher oder später zu Fussproblemen führen.

Ich wusste übrigens bereits als zehnjähriges Mädchen, dass ich diesen Beruf erlernen wollte.

Weichen Sie die Füße der Kundinnen und Kunden vor der Behandlung ein?

Brand: Nein. Ich brauche zwar bedeutend mehr Kraft beim Wegschneiden der Haut mit dem Skalpell. Der Vorteil liegt aber darin, dass ich so spüre, wo die gesunde Haut beginnt. Übrigens arbeite ich grundsätzlich mit dem Skalpell. Den elektrischen Fräser benütze ich hauptsächlich zum Feilen der Nägel.



Ursula Brand

Was motiviert Sie, Ihren Beruf auszuüben?

Brand: Das Schöne an meinem Beruf ist doch, die Kundinnen und Kunden von Schmerzen oder Behinderungen zu befreien. Es gibt nichts Schlimmeres, als wenn einen jeder Schritt schmerzt. Ich habe Freude daran, zu sehen, wie die Menschen eine sorgfältige Fusspflege-Behandlung schätzen und nach einer Behandlung entspannt davongehen.

Esther Kälin Plézer

Die Fusspflege Praxis von Ursula Brand ist an der Egghölzlistr. 3; 352 44 04

November

22. bis 8.2. Videokino zum Thema «Alpen» ■ Schweizerisches Alpines Museum, Helvetiaplatz

Dezember

19. Phönix-Barfuss-Disco ■ Weltmusik, Tropical und Oldies ■ 20.30 bis 0.30 Uhr, rauchfrei ■ Phönix, Ostermündigenstr. 71
24. Weihnachtsfeier der reformierten Kirchgemeinde mit Nachtessen ■ Treffpunkt Wittigkofen ■ Zeiten s. Gemeindeblatt
24. bis 26. Weihnachtliches Beisammensein für alle ■ Seniorenvilla Grüneck
26. Bamba Brasil ■ «Punto» beim Tramdepot Burgernziel
31. Silvesterparty (bitte anmelden) ■ Seniorenvilla Grüneck

Januar

1. Neujahrskonzert aus Wien ■ Grossleinwand ■ Seniorenvilla Grüneck
2. Köstlichkeiten aus Ghana ■ «Punto» beim Tramdepot Burgernziel
3. Disco-V-up ■ «Punto»
4. Da coda (music / food) ■ «Punto»
8. Traditionelles Gratislotto ■ Krankenheim Elfenau, Elfenauweg 68 ■ 14.30 Uhr
8. Vegetarisches Essen ■ «Punto»
11. Da coda (music / food) ■ «Punto»
13. Eröffnungsfest «Café actif» ■ An Lac, Beratungs- und Begegnungszentrum für anerkannte Flüchtlinge Habsburgstr. 6
14. Kindergarten Blockzeiten-Informationabend ■ Kindergarten Manuel II, Schildknechtstrasse 9 ■ 20 Uhr
15. Rice Kitchen ■ «Punto»
18. Da coda (music / food) ■ «Punto»
23. Scottish Services presents: an evening in Scotland ■ «Punto»
25. Da coda (music / food) ■ «Punto»
28. Mamma mia!... die Küchendüsen

- mit Salz und Pfeffer ■ «Punto»
30. Essen aus anderen Kulturen ■ «Punto»
31. Da coda (music / food) ■ «Punto»

Februar

1. Da coda (music / food) ■ «Punto»
5. Rice Kitchen (indische Spezialitäten) ■ «Punto»
6. Köstlichkeiten aus Ghana ■ «Punto»
7. Disco-V-up ■ «Punto»
8. Da coda (music / food) ■ «Punto»
15. Da coda (music / food) ■ «Punto»
22. Da coda (music / food) ■ «Punto»
25. Mamma mia!... die Küchendüsen mit Salz und Pfeffer ■ «Punto»
27. Scottish Services presents: an evening in Scotland ■ «Punto»
28. Music at Da coda (food and band) ■ «Punto»

März

1. Da coda (music / food) ■ «Punto»
5. Vegetarisches Essen ■ «Punto»
6. Köstlichkeiten aus Ghana ■ «Punto»
7. Disco-V-up ■ «Punto»
8. Da coda (music / food) ■ «Punto»
12. Rice Kitchen (indische Spezialitäten) ■ «Punto»
14. Papa Brazil ■ «Punto»
15. Da coda (music / food) ■ «Punto»
20. Essen aus anderen Kulturen ■ «Punto»
22. Da coda (music / food) ■ «Punto»
25. Mamma mia!... die Küchendüsen mit Salz und Pfeffer ■ «Punto»
27. Scottish Services presents: an evening in Scotland ■ «Punto»
28. Music at Da coda (food and band) ■ «Punto»
29. Da coda (music / food) ■ «Punto»

Veranstaltungen bitte melden an:

QUAV4, Postfach 257, 3000 Bern 6
Kennwort «Veranstaltungen»

Impressum

QUAVIER erscheint 4mal jährlich

Herausgeberin

Quartiervertretung des Stadtteils 4,
Postfach 257, 3000 Bern 6

Präsident: Niklaus Zürcher,
Denzlerstr. 7, 3006 Bern

Auflage

15 000 Exemplare

Verantwortliche Redaktion für
diese Nummer

Peter Blaser, Eva Holz Egle,
Esther Kälin Plézer, Andreas Rapp

Redaktionsschluss

für die nächste Nummer: 13.2.98

Erscheinungsdatum

der nächsten Nummer: 12.3.98

Inserate

QUAV4, Postfach 257, 3000 Bern 6

Layout

Esther Kälin Plézer, Bern

Druck

Geiger AG, Bern

Veranstaltungshinweise

bitte an Postfach 257, 3000 Bern 6

Veranstaltungen und Adressen für Seniorinnen und Senioren

V

Veranstaltungen Petrus
Kirchgemeinde

Im Kirchgemeindehaus:

- Monatlich: Traditioneller Altersnachmittag; Seniorenclub (für Männer);
- Wöchentlich: Frauenarbeitsgemeinschaft; Jassclub
- 3x pro Woche: Altersturnen im Kirchgemeindehaus, zusammen mit Pro Senectute

Im Treffpunkt Wittigkofen:

- «Fröhlicher Freitag», monatlich
- Für 1998 wieder geplant: Tanzkurs

Im Gemeindezentrum Jolimont:

- Nachmittagsveranstaltung, ab Januar 2x monatlich

Ferienangebote:

- 2x jährlich 10 bis 12 Tage

Andere Angebote:

- Ferner machen auch SeniorInnen mit
- beim «**Zäme Zmittag**» im Kirchgemeindehaus, von Oktober bis April;
 - beim **Singkreis Petrus** mit wöchentlichen Proben im Kirchgemeindehaus;
 - beim monatlichen «**Café littéraire**» im Kirchgemeindehaus;
 - bei der jährlichen **Aktion Brot für alle**;
 - bei **Kursen und Vortragsreihen**, je nach Thema;
 - und natürlich bei allen **Gottesdiensten** in Kirche und Alterszentren

Die Anlässe der Petrus-Kirchgemeinde werden monatlich im Gemeindeblatt publiziert.

Veranstaltungen der Pfarrei Bruder
Klaus

Für unsere älteren Pfarreiangehörigen finden in unserer Pfarrei regelmässig **Altersnachmittage statt, jeweils am ersten Donnerstag im Monat**. Alle zwei Wochen ist bei uns der Seniorentreff offen, wo geplaudert, gespielt wird, aber vor allem Jassen Trumpf ist. Dieser Treff wird sehr gut besucht.

Senioren-Treff:

Spiel und Plausch, Gespräche und frohes Beisammensein. Jeweils zweimal pro Monat an einem Mittwochnachmittag. Nächstes Mal am 10. Dezember, 14–17 Uhr, (Informationen unter Tel. 352 00 35 Herr und Frau Winiiger-Hess)

Turnen «Fit und froh im Alter»:

Mit Übungen für Körper und Geist in fröhlicher lockerer Art jeweils am Dienstag im Pfarreisaal von 9.15 bis 10.15 Uhr. Kosten Fr. 3.–/Std., Alter ab 60 Jahren. Leitung und Auskunft durch Frau Balmer, Tel. 332 53 23

Auto-Fahrdienst:

Möchten Sie an Anlässe der Pfarrei oder in einen Gottesdienst gefahren werden, dann rufen Sie an bei Frau Cl. Pfister, Tel. 951 48 52, oder Frau T. Marbach, Tel. 352 70 95.

Bussandacht:

monatlich, nächstes Mal Donnerstag, 18. Dezember, 14.30

Die Veranstaltungen finden jeweils im Pfarreisaal statt. Zusätzliche Angaben können dem Pfarrblatt entnommen werden.

Hilfreiche Adressen

• Pro Senectute – Verein für das Alter

Die Pro Senectute ist die grösste private Organisation der Schweiz im Dienste der älteren Menschen, mit einem weit ausgebauten Dienstleistungsangebot (Sozialberatung, Hilfen zu Hause, Wohnen im Alter, Bildung, Sport usw.).

Beratungsstelle Calvinhaus,
Marienstrasse 8, 3005 Bern,
Tel. 352 83 36 od. 352 83 96

• Spitex Bern, Hilfe und Pflege zu Hause

Der Verein für ambulante Dienste der Stadt Bern gibt Auskunft über Tel. 302 35 24, Mo–Fr 8–12 und 14–16 Uhr, Zähringerstrasse 15, 3015 Bern.

• Mahlzeitendienst

Zuhause essen, ohne selbst zu kochen, Auskunft: Pro Senectute, Mahlzeitendienst, Thunstrasse 37, 3005 Bern, Tel. 351 21 74

• Hilfsmittelstelle Region Bern (im Krankenhaus Bethlehemacker)

Kornweg 17, 3027 Bern,
Tel. 990 11 11, Di 8–11 Uhr, Do 14–16 Uhr oder nach Vereinbarung

• Nottelefon für Sprechkontakt aus der ganzen Wohnung ohne Telefonhörer, Infos und Installation über Tel. 990 11 11

• Senioren-Taxi mit Sondertarifen für Leute über 65 Jahren

Bestellung am Vorabend Mo bis So von 18–20.30 Uhr, Tel. 991 67 67

• Betax (Behinderten-Transportdienst)

Bahnstrasse 21, 3008 Bern, Auskünfte über Pro Senectute Beratungsstelle

• Bernische Ombudsstelle für alle Altersfragen

Vermittlung, Schlichtung, Beratung in Konfliktsituationen, Thunstrasse 34, 3005 Bern, Tel. 352 60 44

• Neu: Notarzt Bern für rasche Hilfe jederzeit, Tel. 311 22 11

Parkieren

beim Tierpark

Die Parkiersituation vor dem Tierpark hat in der vergangenen Zeit immer wieder für Enttäuschung, Wut und böse Leserbriefe gesorgt.

Im Zusammenhang mit der Neuanlage des Kinderzoos wurde der vorgelagerte Platz zum Teil als Parkplatz markiert und zum Teil als Zugang für Zufussgehende freigehalten. Damit der Fussgängerbereich, der von der Fahrbahn nicht physisch abgetrennt ist, nicht mit Autos überstellt ist, wurde ein Zonensignal «Halteverbot ausserhalb markierter Parkfelder» aufgestellt. Dieses Signal wurde oft übersehen oder nicht beachtet, mit der Folge, dass AutomobilistInnen, für die der Tag mit einem Besuch im Tierpark so gut angefangen hatte, mit einer Busse von 120 Franken für ihre Widerhandlung gebüsst werden mussten.

Am 7. November 1997 fand eine Aussprache zwischen Vertretern des Tierparks, des Stadtplanungsamtes, des Tiefbauamtes, des Verkehrsinspektorates und der Stadtpolizei statt. Ziel dieser Besprechung war es, Lösungen zu entwickeln, welche die bisherige «Bussefalle» eliminieren. Dabei werden folgende Bereiche zu behandeln sein:

- Parkplatzzahl
- Eliminierung «Bussefalle»
- Gestaltung Wendeplatz zwischen Restaurant Dählhölzli und Kinderzoo
- Hinweis auf Parkierungsmöglichkeiten am Dalmaziquai

Bis zur nächsten Besprechung am 2. Dezember 1997 sollten Vorschläge vorliegen, die einen Entscheid ermöglichen sollten, so dass für den nächsten Frühling die Situation verbessert werden kann.

*Major Stadtmann
Leiter der Verkehrsabteilung Polizei-
kommando der Stadt Bern*

QUAVIER wird in der nächsten Nummer über dieses Gespräch informieren.

Wer weiss, wo ...?

Zum zweiten Mal stellen wir Sie auf die Probe! Wie gut kennen Sie den Stadtteil IV? Wiederum legen wir Ihnen ein Foto mit einer Teilansicht eines markanten Objekts aus unserem Quartier vor, mit der Frage: Wo befindet es sich? Machen Sie mit, Sie können einen Preis gewinnen.

Der Stadtteil IV – leicht zu merken – umfasst die Quartiere **Obstberg, Schosshalde, Wittigkofen, Murifeld, Brunnadern, Elfenau und Kirchenfeld (O Schwimbeki)**. Schreiben Sie bitte den **genauen Standort** des gesuchten Objekts auf den Talon oder auf eine Karte, ebenso wie den von Ihnen gewünschten Preis, falls Sie gewinnen sollten. Sie können auswählen zwischen einer Tramkarte, einem Büchergutschein oder einem Kinogutschein (Wert je Fr. 15.-).

Einsendetermin ist der 31. Dezember 1997. Vergessen Sie nicht, Ihre Adresse zu notieren. Die Gewinnerin oder der Gewinner wird schriftlich benachrichtigt. Viel Glück beim Suchen!



Wo meinen Sie, befindet sich dieses Objekt?

(Foto: Andreas Rapp)

Auflösung Wettbewerb QUAVIER 8/97 – Wer hat gewonnen?

Rund vierzig richtige Lösungen sind eingegangen: Bravo. Die Foto zeigte einen Teil der **Sprünghassfassade am Thunplatz (Wasserspeier)**. An der DV der QUAV4 vom 5. November hat Glücksfee Louise Theler Zbinden, Sekretärin der QUAV4, aus der Urne den folgenden Namen gefischt: **Loretta Sossai**. Wir gratulieren der Gewinnerin herzlich!

Wettbewerb «Wer weiss, wo...?»

Genauer Standort: _____

Name/Vorname: _____

Strasse und Ort: _____

Falls ich gewinne, wünsche ich: eine Tramkarte
(Wert Fr. 15.-) einen Büchergutschein
 einen Kinogutschein

Einsenden an: QUAV4, Wettbewerb, Postfach 257, 3006 Bern

Plakat-Wettbewerb

Der Trägerverein Quartiertreff Thunplatz sucht für sein Sommerfest 1998 (1. Wochenende nach den Schulferien) einen attraktiven, preisgünstig herzustellenden

Plakatentwurf

Um möglichst alle entdeckten und unentdeckten Talente des Quartiers Kirchenfeld – Brunnadern zu erfassen, schreiben wir das Projekt als Wettbewerb aus.

- 1. Preis 300.–**
- 2. Preis 100.–**
- 3. Preis 50.–**

Haben Sie Interesse mitzumachen? Dann melden Sie sich bitte bei qtt-Vorstandsmitglied Peter Eckhart, Lombachweg 38, 3006 Bern. Dort erhalten Sie die schriftlichen Wettbewerbsbedingungen.

Kunterbuntes

aus unserem Stadtteil

N

eu es Polsterei- und Einrichtungs-Geschäft am Burgernziel

Seit ein paar Monaten gibt es eine erfreuliche Bereicherung am Burgernziel: Roland Hodel offeriert mit seinem «IN-HAUS» traditionelles Polstern für Stil-bis moderne Möbel, von gediegenen Kombinationen bis zu frisch-frechem Design. Er führt eine grosse Auswahl an edlen Stoffen für Polsterbezüge, Vorhänge, Bodenbeläge und freut sich, seine Kundinnen und Kunden in Sachen Innendekoration kompetent beraten zu dürfen.

«In-Haus, Ihr Innendekorateur am Kreis», Roland Hodel, Muristrasse 51, 3006 Bern, Tel/Fax 351 90 50. Mo– Fr 8.15–12.00 Uhr, 13.30– 18.00 Uhr, Samstag nach Vereinbarung.

Begleitete Tabakentwöhnung in der Egghölzli Apotheke
Mehr als eine halbe Million Menschen in der Schweiz versucht jedes Jahr, vom Rauchen loszukommen. Das ist ein

Drittel aller Raucherinnen und Raucher. Gesundheitliche Schäden als Folge des Rauchens machen sich tatsächlich erst nach langer Zeit bemerkbar. Beschwerden treten dann auf, wenn bereits erhebliche Schädigungen vorhanden sind.

Mit der Self Care-Aktion «Begleitete Tabakentwöhnung» will das Self Care-Team Aufhörwillige mit Rat und Tat unterstützen, ihre Absicht auch tatsächlich umzusetzen. Ziel der Aktion ist es, RaucherInnen zu einem beratenden Gespräch zu motivieren, um in ein Entwöhnungsprogramm einzusteigen, das auf ihre persönlichen Bedürfnisse abgestimmt ist und das ihre Lebensqualität erhält. Dabei haben RaucherInnen Gelegenheit, mit einer kostenlosen Atemluftanalyse Veränderungen, welche durch das Rauchen entstehen, fassbar zu erleben.

Das Self Care-Team der Egghölzli Apotheke – übrigens einzige Apotheke in unserem Stadtteil, welche die Tabakentwöhnung-Aktion anbietet – kann jederzeit ohne Terminabsprache und kostenlos in Anspruch genommen

werden. Das ganze Team hat sich im Hinblick auf diese Aktion, welche in Zusammenarbeit zwischen der Apothekerschaft und dem Bundesamt für Gesundheit entwickelt worden ist, speziell ausgebildet und in allen wesentlichen Fragen geschult. Das Team freut sich auf Ihren Besuch.

Monique Weiss, Egghölzli Apotheke, Egghölzlistrasse 20, 3006 Bern, Tel. 351 10 20, Fax 351 10 23

Neu im Quartier

Wenn Sie von einem neuen Laden, einer neuen Dienstleistung im Quartier erfahren haben, melden Sie dies doch bitte an:

Eva Holz Egle, Elfenauweg 16, 3006 Bern, Tel. 352 72 95.

Besten Dank!