

MIT 90 VOLL IM LEBEN

Konzerte und Viergangmenüs: Im Viktoria bleibt Helene R. fit

Mehr als Wohnen: Im Alterszentrum Viktoria finden Senioren neben einer umfassenden Betreuung auch ein breites Aktivitätenprogramm. Bewohnerin Helene R. erzählt aus ihrem bunten Alltag zwischen Park und gemütlicher Jugendstil-Wohnung.

Auch mit 90 gibt es sie noch: die ersten Male. «Also Fotomodell war ich noch nie», gesteht Pensionärin Helene R. und lacht, als sie in ihrer Wohnung im privaten Alterszentrum Viktoria für einige Bilder posiert. Seit ihrem Einzug vor drei Jahren haben sie, ihre Möbel und geliebte Erinnerungsstücke wie die Fotos ihrer Töchter und ihres verstorbenen Mannes hier ein neues gemütliches Zuhause gefunden. Rasch öffnet sie die Balkontüren, giesst ihre Zierpflanzen und schwingt sich dann auf einen Liegestuhl: «Meine Loggia.»

Hier ist der beste Platz zum Lesen, derzeit beschäftigt sich Helene R. mit dem Bestseller «Wir sind das Klima». Wie es mit dem Planeten weitergeht, interessiert sie nach wie vor stark. Blickt sie auf, hat sie von ihrem Haus Davinet, das früher ein Spital war, eine wunderbare Aussicht auf die Berner Altstadt. Das Alterszentrum liegt neben dem Kursaal sehr zentral. Schnell aufs Tram und hinein in die Stadt, ins Museum oder zum Bahnhof? Kein Problem. Sie bestimmt selbst, wann sie zurückkehren möchte.

Hauseigenes Spitex-Team

«In der Coronazeit war ich froh, dass wir hier so viel Platz haben und rausgehen konnten», sagt Helene R. über die zurückliegenden Monate. Die Krise macht die alte Dame gar kreativ. Mit anderen Bewohnerinnen ihres Hauses gründete sie spontan eine Turngruppe. «Wir machen viele Balance-Übungen, um die Trittsicherheit zu behalten», erklärt sie. Sollte sie mal mehr gesundheitliche Unterstützung brauchen, stehen ein hauseigenes Spitex-Team und Ärzte



Helene R. geniesst das Leben mit 90 immer noch in vollen Zügen.

Fotos: Ueli Hiltbold

immer zur Verfügung. Auch der Umzug in eines der Pflegezimmer wäre unkompliziert möglich.

Doch daran denkt die fitte Pensionärin noch nicht. Sie will möglichst lange selbstständig bleiben. So bereitet sie zum Beispiel ihr Frühstück und Abendessen in ihrer kleinen Küche selbst zu. Auf die Frage, ob sie noch selbst einkaufe, hebt sie die Augenbrauen: «Natürlich. Wir sind hier sehr eigenständig!» Mittags geniesst sie ein Viergangmenü im öffentlichen Restaurant des Zentrums. Das Dessert-Buffer sei besonders gut. «Wir haben tolle Konditoren», schmunzelt Helene R.

Am liebsten verbringt die weltgewandte Pensionärin, die aus Zü-

rich stammt und in London studiert hat, ihre Zeit im vielfältigen Aktivierungsangebot. Ob Sport, Konzerte, Lesungen oder Singen, die Tage werden nie langweilig. Ihr Favorit ist derzeit der wöchentliche Malkurs: «Heute habe ich mit Mohnblumen im Grossformat angefangen.» Daneben nutzt Helene R. auch das vielseitige Angebot der Stadt Bern und ist so oft ausserhalb des Viktoria unterwegs.

Nun steuert die zierliche Frau festen Schrittes den Park des Alterszentrums an. «Ich freue mich schon auf das Picknick, das hier am Freitag stattfinden soll», sagt sie über die aktuelle Themenwoche Park. Seit kurzem warten in einem Gehege drei flauschige Hasen auf die Bewohnen-

den, doch Helene R. interessiert sich heute vielmehr für eine andere Neuheit: Die neue Boccia-Bahn. Treffsicher platziert sie die kleine Zielkugel im Kies und wirft die Boccia-Kugel gleich hinterher. Knapp! Die Kugel rollt vorbei. Die Dame lächelt dennoch: «Boccia habe ich früher schon gern gespielt.»

Liebe zum und im Tennis

So erstaunt es nicht, dass sie ihre grosse Liebe Hans ebenfalls beim Sport traf. «Ich war damals zu einer Tennisstunde mit einer Freundin verabredet, doch sie kam nicht. Der Platzwart teilte mich kurzerhand einem Mixed Double mit einem jungen Mann zu», erinnert sie sich. Ein mädchenhaftes Lächeln huscht über ihr Gesicht. «Wir waren beide Anfänger,

aber mein Tennispartner wollte zeigen, was er kann.» Doch statt den Ball übers Netz zu spielen, traf der gebürtige Berner Helene R.s Ohr und kam aus dem Entschuldigen nicht mehr heraus. Aus dem Tennis-Duo wurde bald ein Ehe-Duo. Später zogen die R.s nach Bremgarten bei Bern. Helene R. blickt glücklich zurück: «Wir haben eine moderne Ehe geführt. Wir redeten über alles. Auch über Geld.»

Da eine ihrer Töchter im Breitenrain lebt, wählte sie das Viktoria. Oft empfängt sie Besuch von ihren Töchtern und ihrer Enkelin. Oder sie schickt ein E-Mail. Während des Lockdowns konnten Telefonanrufe den sonst so engen Kontakt nicht ganz kompensieren. «Nichts ersetzt die direkte Gegenwart», findet sie. Auch kein Videochat? «Das habe ich kurz ausprobiert, hat nicht die gleiche Qualität.» Dennoch fühlte sie sich in der Coronazeit gut umsorgt und unterhalten. Hier half, dass sich die Bewohnenden und Pensionäre während der Zeit mit einzelnen Besuchern im Park treffen konnten.

Kino in der Kapelle

Nun kann auch das kulturelle Leben im Viktoria wieder starten. Eine Besonderheit des Hauses mit 150-jähriger Geschichte ist neben der individuellen Betreuung das spirituelle Angebot. Auf dem Areal wohnen fünf Schwestern des Klosters Ingenbohl. Die Ordensfrauen schenken Zeit und Aufmerksamkeit. In einer Kapelle gibt es dreimal wöchentlich öffentliche Gottesdienste. In der Coronazeit wurde der Raum als Kino zwischen genutzt, auch Konzerte finden hier statt. Ein wichtiger Ort der Be-

gegnung für alle Bewohnenden, egal welcher Konfession. Mit Schwester Johannes Maria kann Helene R. über alles reden. «Bei uns geht es mehr um tatkräftige Nächstenliebe als um hohe spirituelle Fragen», erklärt die Schwester. Helene R. schätzt das sehr. Auch mit 90 Jahren blickt sie optimistisch in die Zukunft und verrät ihr Geheimrezept: «Man muss für den Tag leben.» Michèle Graf

«Wir sind hier sehr eigenständig. Und wir haben tolle Konditoren.»

Helene R.



«Rundum-sorglos-Paket»: Hanspeter Stucki, Direktor des Alterszentrums Viktoria.

INFORMATIONEN ALTERSZENTRUM VIKTORIA

Das Alterszentrum Viktoria bietet 68 Pflegezimmer, 39 Alterswohnungen und ein Tageszentrum an. Hier kümmern sich 120 Mitarbeitende um ca. genauso viele Bewohnende. Ob Tanznachmittag, Gedächtnistraining oder Turnen im Sitzen: Das Zentrum setzt auf Abwechslung. «Wir möchten die geistigen und körperlichen Fähigkeiten unserer Bewohnerinnen und Bewohner möglichst lange erhalten», erklärt Direktor Hanspeter Stucki den Ansatz. Das Kulturangebot gestaltet man mit der Hochschule der Künste. Das Alterszentrum bietet einen breiten Service mit Ärzten, Physio, Coiffeur und Podologie im Haus. «Ein Rundum-sorglos-Paket», so Stucki. Ferientaufenthalte und ein Probewohnen für zwei bis acht Wochen in vollständig möblierten Alterswohnungen sind möglich.



az-viktoria.ch

Alterszentrum Viktoria, Schänzlistrasse 63, Bern; Tel.: 031 337 21 11