



Themenwoche «Sri Lanka»

Die Kulturwoche im Burgerspittel  
vom 4. bis 11. September 2020



**Der Burgerspittel**





## Programmheft

Liebe Bewohnerinnen und Bewohner

**E**rleben Sie die herzliche Kultur Sri Lankas hautnah mit zahlreichen Aktivitäten, bunten Events, würzigem Essen und exotischen Getränken. Der Burgerspittel taucht ein in die fröhlichen Farben mit landestypischem Dekor.

### Inhaltsverzeichnis

Eröffnung der Themenwoche .....	4
Vortrag: Sri Lanka .....	5
Lesung: «Der Koch» .....	6
Chandani und ihr Elefant .....	7
Hatha Yoga .....	8
Vorführung: «Silambam» .....	9
Sri Lankan Sweets .....	10
Sinhalese & Tamil Folk-Pop .....	11
Sprachkurse .....	12
Spielnachmittag .....	13
Wellness-Angebot .....	14
Ernährung als Medizin .....	15
Abschluss: «Bharatanatyam» .....	16
... und nicht zuletzt: .....	17
Transithinweis .....	18
«Nandri!» «Stutti!» .....	19



## Eröffnung der Themenwoche Freitag, 4. September 2020 10h30 im Café «Viererfeld»

Einführung in die Themenwoche von Eduard Haeni,  
Direktor, und Eröffnung der Fotoausstellung mit Nicole  
Philipp bei einem festlichen Apéro.



Im farbenfroh dekorierten Café «Viererfeld» laden wir Sie herzlich ein zur Eröffnung der Themenwoche 2020. Wir nehmen Sie mit auf eine Reise durch das faszinierende Land Sri Lanka im Indischen Ozean und machen Sie «gluschtig» mit kleinen landestypischen Häppchen, dem süffigen Burgerspittel-Bier «Sri Lanka» und einer fruchtigen Bowle.

## Vortrag: Sri Lanka

Freitag, 4. September 2020

15h im Saal «Westbau»



Ein Vortrag von Siva Thillaiambalam, Interkultureller Mediator und Vorstandsmitglied des Hauses der Religionen und des Vereins Saivanerikoodam

Die Geschichte der Insel Sri Lanka – oder Ceylon, wie sie von den Portugiesen genannt wurde – ist mit der Indiens seit Urzeiten verbunden. In Bildern, Präsentationen und Erzählungen erfahren Sie vielerlei über die Geografie, die Religion, die vielfältige Geschichte, aktuelle Politik, Orte und über einheimische Menschen. Lassen Sie sich mitnehmen auf eine Vortragsreise in den Indischen Ozean Sri Lanka.





## Lesung: «Der Koch»

Samstag, 5. September 2020

15h im Saal «Westbau»

Doris Heer, freiwillige Mitarbeiterin, liest Ihnen vor aus «Der Koch» von Martin Suter – eine sinnliche Verbindung der Kulturen der Schweiz und Sri Lankas.

Weltweite Finanzkrise, Bürgerkrieg in Sri Lanka und eine Firma, die in aller Verschwiegenheit boomt: «Love Food» fürs diskrete Tête-à-Tête. Politische Gegenwart, Liebesgeschichte, Exotik und Sinnlichkeit – ein Roman, der keinen Wunsch offenlässt.





## Chandani und ihr Elefant

Sonntag, 6. September 2020  
15h im Saal «Westbau»



Deutscher Dokumentarfilm des Kölner Regisseurs Arne Birkenstock, gedreht bis Oktober 2008 in Sri Lanka im Elefanten-Waisenhaus Pinnawala und im Udawalawe-Nationalpark. Dauer: 86 Minuten

Der Dokumentarfilm erzählt die Geschichte der 16-jährigen Chandani aus Sri Lanka. Ihr Vater Sunamabanda ist ein angesehener Elefantenführer, ein Mahut im Elefanten-Waisenhaus von Pinnawala. Dieser Beruf ist seit jeher Männern vorbehalten. Dennoch möchte Chandani in die Fusstapfen ihres Vaters treten, was dieser zunächst ablehnt. Da er aber keinen Sohn hat, an den er das Familienwissen weitergeben kann, beschliesst Sunamabanda, seiner Tochter eine Chance zu geben: Sie soll das Elefantenkalb Kandula pflegen und dabei beweisen, dass sie es mit ihrem Wunsch ernst meint. Es liegt ein langer Weg vor ihr, bis sie sich ihren Traum erfüllen kann.



## Hatha Yoga

Montag, 7. September 2020

10h im Saal «Westbau»

Dr. V. Gowridhasan, Präsident der Schweizer Itosu-Kai Vereinigung, Karate-Sensei und Yoga-Lehrer, gibt Bewohnenden und Mitarbeitenden eine Einführungsstunde in die Lehren des Hatha Yoga.

Herr Gowridhasan beginnt mit einfachen Atemübungen (Pranayama), führt Sie im Hauptteil in leichte Yoga-Bewegungen (Asanas) ein und lässt die Stunde mit einer Entspannung (Meditation) ausklingen. Sie erhalten Anregungen und Tipps aus den alten Yoga-Lehren für ein gesundes Leben im Alter. Die Übungen können Ihren Fähigkeiten angepasst, liegend auf Gymnastikmatten, stehend oder im Sitzen ausgeführt werden. Leonore Gerber, Aktivierung, begleitet die Stunde.

**Hatha Yoga ist die im Westen bekannteste Form des Yoga. Hatha wird als Ausdruck der Einheit einander entgegengesetzter Energien gedeutet: Die Silbe «Ha» steht für Sonne (Kraft, erhitzend, weiblich), die Silbe «tha» steht für Mond (Stille, kühlend, männlich).**



## Vorführung: «Silambam»

Montag, 7. September 2020

15h im Innenhof



Eine Kampfsport-Vorführung im Stil Sri Lankas mit  
Gowridahasana Shwabdhes, Japan Karatedo Itosu-Kai  
Schweiz

**Silambam oder Silambattam oder Chilambam ist eine dravidische Kampfkunsttradition, die auf Stockkämpfen basiert. Es wird angenommen, dass dieser Stil vor 5000 Jahren entstand, als die Menschen Bambusstöcke oder Rattan verwendeten, um sich vor wilden Tieren zu schützen.**





## Sri Lankan Sweets

Dienstag, 8. September 2020

10h im Atelier «Westbau»

Lernen Sie die Küche Sri Lankas kennen und zaubern Sie mit Sivakumar Devamala, Lernende Fachfrau Gesundheit und der Aktivierung, gesunde und leckere Süßigkeiten aus Sri Lanka.

Im Atelier im 4. Stock vom Westbau stellen wir unter der fachkundigen Anleitung gemeinsam verschiedene traditionelle Konfekte her aus gesunden Zutaten wie Kichererbsenmehl, Griess, Kokosnuss, verschiedenen Nüssen, Gewürzen und Ghee oder Kokosfett.

Die Süßigkeiten werden während der Themenwoche an diversen Anlässen sowie im Café «Viererfeld» serviert.





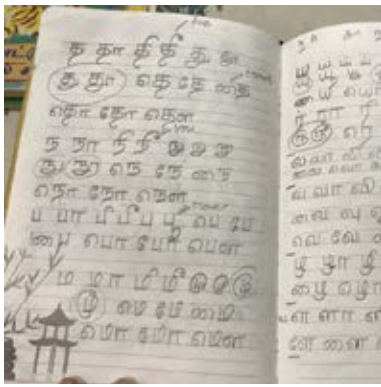
## Sinhalese & Tamil Folk-Pop

Dienstag, 8. September 2020  
15h im Innenhof



Das Jukebox-Café der Themenwoche widmet sich ganz der Musik aus Sri Lanka. Entdecken Sie bei einem fruchtigen Getränk die vielfältige Musikkultur.

Musik ist aus dem Alltag von Sri Lanka kaum wegzu-denken. In den Tempeln und Pagoden ertönen rhyth-mische Klänge und bei geselligen Familientreffen und während der Feldarbeit wird gesungen. Die Perle im Indischen Ozean ist ein sehr musikalisches Land, das über die Jahrhunderte vielen verschiedenen Einflüssen unterworfen war. Die Musik ist dabei so vielfältig wie das Land selbst.



## Sprachkurse

Mittwoch, 9. September 2020

9h30 & 10h30 in der Bibliothek

### Tamil von 9h30 bis 10h15

Pathma Sinnathurai, Mitarbeiterin Reinigung, führt Sie ein in die tamilische Sprache.

### Singhalesisch von 10h30 bis 11h15

Tissa de Zoysa, Servicemitarbeiter, unterrichtet Sie in der singhalesischen Sprache.

In zwei vergnüglichen Vormittagskursen in der Bibliothek lernen Sie die tamilische und singhalesische Sprache und Schrift kennen. Sie werden unter der fachkundigen Anleitung die Möglichkeit haben, einige Wörter zu lernen und sich spielerisch in die schöne Schrift des Alphabets einführen zu lassen. Leonore Gerber, Aktivierung, begleitet die Sprachkurse.



## Spielnachmittag

Mittwoch, 9. September 2020

15h im Café «Vierfeld»



Pathma Sinnathurai, Mitarbeiterin Reinigung, und Leonore Gerber, Aktivierung, zeigen Ihnen die Spielwelt Sri Lankas.

Spielen Sie klassische Spiele aus Sri Lanka wie «Tajam», «Pallanguzhi» oder «Carrom» und geniessen Sie den Nachmittag bei einem würzigen Chai und traditionellen Süßigkeiten aus Sri Lanka. Sie werden staunen, wie bekannt Ihnen die Gesellschaftsspiele vorkommen werden!

**Wussten Sie, dass die Urform von Schach, Dame und Eile mit Weile aus dem altindischen «Ashtapada» entspringt? Sri Lanka hat, wie die meisten fernöstlichen Länder, eine blühende Spielkultur und hat ihre eigenen Varianten von «Pachisi», «Mancala» und anderen Spielen entwickelt, die alle in angepasster Form auch den Weg in die europäische Spielkultur gefunden haben.**



## Wellness-Angebot

Mittwoch, 9. September 2020

Donnerstag, 10. September 2020

im Saal «Westbau»

### **Sinnesraum im Saal «Westbau» 1**

**Mittwoch und Donnerstag 9h bis 17h**

In der betreuten Entspannungs- und Aromatherapie führen Sie Klänge, Impressionen, Düfte und Geschmäcker in die Welt Sri Lankas. Für Bewohnende und Mitarbeitende, ohne Anmeldung.

### **Klangentspannung und Meditation im Saal «Westbau» 2**

**Mittwoch 17h45 bis 18h15**

**Donnerstag 17h15 bis 17h45**

Sanfte Klänge der schwingenden Klangschalen und anderer Klanginstrumente führen Sie in tiefe Entspannung und wohlige Ruhe.

Für Bewohnende und Mitarbeitende, ohne Anmeldung, beschränkte Plätze – 10 Personen pro Klangentspannung.

### **Ayurveda und Klangmassage im Saal «Westbau» 2**

**Donnerstag 9h bis 11h30 | 13h bis 16h30**

Ayurveda-Massage mit Katharina Schär-Oehen  
Klangmassage mit Leonore Gerber, Aktivierung  
Ayurvedische Hand- und Fußbäder mit Susanna Laederach,  
Verantwortliche Freiwillige Mitarbeit und Dekoration  
Für Bewohnende, auf Anmeldung beim Empfang oder am  
Donnerstag vor Ort.

## Ernährung als Medizin

Donnerstag, 10. September 2020

15h im Restaurant «Viererfeld»



Ein spannender Vortrag im Rahmen unseres Wellness-Tages mit Referentin Brigitte Ferencz, Erwachsenenbildnerin und Ernährungsfachfrau.

Ayurveda beinhaltet unter anderem ein komplettes System für die Ernährung. Mit viel Gespür werden die Schätze, die uns die Natur zur Verfügung stellt, intelligent genutzt. Dadurch schenkt uns die Verwendung der richtigen Nahrungsmittel nicht nur wertvolle Vitalenergie, sondern auch physische Gesundheit, eine zufriedene Seele und einen klaren Geist.

Frische Lebensmittel werden passend zum Konstitutionstyp sowie zu den Tages- und Jahreszeiten ausgewählt und so ausgerichtet auf den individuellen Stoffwechsel.





## Abschluss: «Bharatanatyam»

Freitag, 11. September 2020  
ab 14h30 im Café «Viererfeld»

Geniessen Sie einen freudigen Abschluss der Themenwoche mit traditionellem Tanz mit der Tamarillam Tanzgruppe und einem köstlichen Mango Lassi.



Bharatanatyam ist ein klassischer südindischer Tempeltanz und gehört zu den vollkommensten Formen der Kunst. Es verbindet kraftvolle Bewegungen mit Anmut. Neben abstrakten Bewegungsabläufen bestehen erzählerische Elemente, in denen die Tänzerin dem Publikum Inhalte aus hinduistischen Mythen und indischer Literatur vermittelt. Diese werden mithilfe von Handgesten (Mudras), Mimik und Körpersprache ausgedrückt. Unterstrichen wird der Tanz durch wunderschöne farbenfrohe Kostüme und Schmuck.





... und nicht zuletzt:

leckere Menüs, kühle Getränke,  
hübsche Vitrinen, edle Dekoration

### **Wochenmenü während der Themenwoche**

Jeden Tag zaubern Küchenchef Ricardo Amaral und seine Equipe für Sie ein authentisches Gericht, abwechselnd mit Fleisch, Fisch oder vegetarisch.

### **Getränkekarte «Sri Lanka»**

Entdecken Sie köstliche Angebote auf der Getränkekarte im Café «Vierfeld», frisch zubereitet von Nathalie Horst und dem Service-Team. Passend zu der würzigen Küche bieten wir das süffige, mild gehopfte, naturtrübe Burgerspittel-Bier «Sri Lanka».

### **Vitrinen**

Die Vitrinen beim Empfang sind ab Donnerstag, 13. August 2020 liebevoll im Stil Sri Lankas eingerichtet durch die freiwilligen Mitarbeiterinnen Ruth Steiner Stingelin, Suzanne Jorns und Dory Kräuchi.

### **Dekoration**

Susanna Laederach taucht den Burgerspittel mithilfe von Mukunthan Decoration CH in ein prachtvolles und farbenfrohes Ambiente. Haben Sie die Velo-Rikscha entdeckt?



## Transithinweis für Bewohnende vom Burgerspittel am Bahnhofplatz

Gerne können auch Sie die Veranstaltungen rund um Sri Lanka im Burgerspittel im Viererfeld besuchen. Wir organisieren die Hin- und Rückfahrt mit dem Taxi oder Betax. Melden Sie sich bitte beim zuständigen Pflegedienst bis spätestens am Vortag um 15h an.

### Hinfahrt

Eine halbe Stunde vor Anlassbeginn  
Abfahrt ab Milchgässli beim Bahnhof Bern

### Rückfahrt

Eine Viertelstunde nach Anlassende  
Abfahrt ab Haupteingang,  
Der Burgerspittel im Viererfeld





## «Nandri!» «Stutti!»

Vielen lieben Dank  
für die Mithilfe



Unser Dank geht an alle Bewohnerinnen und Bewohner, freiwilligen Mitarbeitenden und Mitarbeitenden des Burgerspittels und an die externen Dienstleister.

Im Speziellen: Brigitte Ferencz, Charlotte Schnegg, Doris Heer, Gowridhasan Shwabdhesh, Indunesan Veluppillai, Katharina Schär-Oehen, Mukunthan Decoration, Nicole Philipp, Pathma Sinnathurai, Sathi Nagarajah, Sivakumar Devamala, Siva Thillaiambalam, Tamarillam Dance Group, Tissa de Zoysa, Vibulanant-han Gowridhasan

### Das OK

Beat Weibel, Léa Brechbühl, Leonore Gerber,  
Jussara Machado Koschahre, Raguram Thambiah,  
Susanna Laederach

**«Stutti» heisst auf Singhalesisch und «Nandri» auf  
Tamil «Danke».**

Bei Fragen zu den Anlässen melden Sie sich bitte ungeniert bei uns.



### **Aktivierung**

Leonore Gerber

T 031 307 66 70

leonore.gerber@burgerspittel.ch

### **Events**

Jussara Machado Koschahre

Léa Brechbühl

T 031 307 66 55

events@burgerspittel.ch

### **Freiwillige Mitarbeit**

Susanna Laederach

T 031 307 66 81

susanna.laederach@burgerspittel.ch

[www.burgerspittel.ch](http://www.burgerspittel.ch)