



# zopf-zytig

Zeitung  
des Alterszentrums im Zopf  
Oberentfelden

Ausgabe 17 / **2020**

## Wann ist man alt

(PB) Die Welt Gesundheits-Organisation (WHO) hat definiert, dass man als alt gilt, wenn man 75 Lebensjahre erreicht hat. Nach deren Definition zählt ein Mensch, welcher 90 Lebensjahre erreicht hat, als Hochbetagt. Als Langlebiger gilt man ab dem 100. Lebensjahr. Und dann wären da noch die 60- bis 74-Jährigen Menschen. Zwar noch nicht so richtig alt, aber nach der WHO zu der Gruppe der älteren Menschen zählend. Dies sind Begriffsdefinitionen, welche zwar schön sind und als ungefähre Richtlinie in Ordnung sein mögen, im realen Leben aber nicht standhalten, denn jeder Mensch ist anders – eben ein Individuum. Und so verlaufen seine Eigenschaften, Gesundheit und Befindlichkeiten individuell und können nicht in pauschalisierten Begriffen untergebracht werden.

Was die Menschen jedoch nicht erst ab dem 65. Lebensjahr gemeinsam haben, ist, dass ihr Körper kontinuierlich abbaut. Mal etwas mehr, mal etwas weniger schlimm – eben individuell. Dieser Prozess nimmt in der Regel bereits ab dem 25. Lebensjahr seinen Anfang und wird zeitlebens niemals mehr aufhören. Je älter ein Mensch wird, desto höher wird seine Anfälligkeit für Krankheiten und Gebrechen. Die Phase der Rekonvaleszenz braucht mehr Zeit und Unterstützung. Das Tempo des Lebens sowie die körperliche und geistige Agilität verringern sich allmählich.

## Aus dem Inhalt

**Wann ist man alt**

**Altersheim oder Spitex**

**Bewohnerreise 2020**

**Personalreise 2020**

**Projekte**

**Herzlich Willkommen**

**Wir gratulieren unseren Jubilaren**

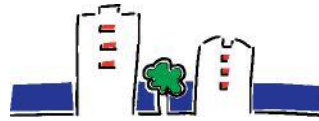
**Personal Ein-/Austritte**

**Veranstaltungen**

**In unserem Andenken**

**Lama Treck**





## Was passiert eigentlich beim Altern

Das zunehmende Alter fällt in den meisten Fällen an Äusserlichkeiten auf. Die Haut legt sich in Falten, die Haare werden grau oder weiss, dem gebückten Gang hilft der Gehstock und die alltäglichen Zipperlein begrüssen am Morgen bereits nach dem Aufwachen aus dem Schlaf. Doch insbesondere der Betroffene selbst merkt, dass das Altern ein ganzheitlicher Prozess ist und auch im Inneren abläuft. Organe werden schlechter durchblutet, ihre Leistungsfähigkeit nimmt ab. Die Knochen werden instabiler und brüchiger (Osteoporose). Muskeln bilden sich zurück. Das Herz-Kreislauf-System arbeitet schlechter. Ab dem 60. Lebensjahr setzt oft eine Altersschwerhörigkeit ein. Ab dem 80. Lebensjahr ist bereits jeder Zweite davon betroffen. Hinzu kommen Erkrankungen, die das Sehen beeinträchtigen. Allesamt Dinge, die das Leben nicht unbedingt schöner machen, jedoch einige davon mit etwas Rücksicht die Lebensqualität nicht unbedingt nehmen müssen.

„Es ist ein fortschreitender, nicht umkehrbarer biologischer Prozess, der mit dem Tod endet“, sagt Dr. Amit Choudhury, Chefarzt der Klinik für Geriatrie und Frührehabilitation am Klinikum Bremen. Ein vor allem physiologischer Vorgang also und elementarer Bestandteil des Lebens. „Es ist aber auch eines der am wenigsten verstandenen Phänomene der Biologie“, sagt Choudhury.

## Die wissenschaftliche Sicht

Es gibt verschiedene Alterstheorien, nach denen zum Beispiel nur eine bestimmte Anzahl von Zellteilungen möglich sei (Zelluläre Uhr) oder ein schneller Stoffwechsel auf ein kürzeres Leben schließe. Es wurden bereits Gene identifiziert, die Einfluss auf die Langlebigkeit von Zellen haben. Wodurch man sagen kann, dass Nachkommen hoch

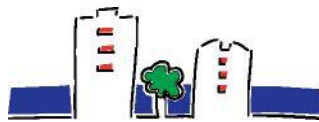
betagter Menschen durch ihre genetischen Voraussetzungen auch eine höhere Lebenserwartung haben könnten.

Begleiterkrankungen wie Demenz, Diabetes aber auch die normalen Altersbeschwerden wie die abnehmende Beweglichkeit erschweren die Rückkehr in das gewohnte Leben. Neben den körperlichen und geistigen Auswirkungen des Alterns darf man aber auch den sozialen Aspekt nicht vernachlässigen. Es gibt Menschen, die sich auch im Alter nach dem Gefühl des Gebrauchtwerdens sehnen. Andere dagegen fühlen Zufriedenheit, sich nach und nach aus dem sozialen Leben zurückzuziehen. Dies ist jedoch mehr von den persönlichen Eigenschaften abhängig, als vom Alter.

## Was das bedeutet

Der gesamte Themenkomplex wird in der Wissenschaft zusammenfassend als Gerontologie gelehrt. Der rein körperliche Abbau, meist in Kombination mit altersspezifischen Krankheiten, wird der Geriatrie zugeordnet. Das Verständnis der Gerontologie und der Geriatrie bilden eine Grundvoraussetzung für jedes Alterszentrum, Pflegeheim und Spital.

Im Alterszentrum im Zopf hat man das Ziel, dass sich die Bewohnerinnen und Bewohner, mit all den Beschwerden und Krankheitsbildern, möglichst schnell und gut im Alltag zurechtfinden und ein hohes Mass an Lebensqualität erreichen. Mit der steigenden Lebenserwartung der Menschen nimmt die Alterspflege und Altersmedizin einen immer wichtigeren Stellenwert im Pflegeheim und im Krankenhaus ein. Wir sind uns dessen bewusst und richten uns danach aus.



## Altersheim oder Spitex

(PB) Menschen leben heutzutage länger und gesünder als jemals zuvor. Diese längere Lebenszeit stellt verschiedene neue Herausforderungen an die Gesellschaft, insbesondere auch bei älteren und hochbetagten Menschen und ihrem Umfeld. Im letzten Lebensabschnitt sind viele Menschen von schweren, teils chronischen Krankheiten und unterschiedlichen Behinderungen betroffen.

Durch die höhere Lebenserwartung haben sich Gebrechen und Krankheitsbilder gewandelt, da sich diese nun über eine längere Zeit entwickeln können. Die Probleme wachsen inskünftig in demjenigen Masse an, wie die Babyboomer älter werden. Es ist zu erwarten, dass es dem Gesundheitswesen und der Betagten- und Krankenpflege an Kapazitäten mangeln wird und es damit schwieriger wird, die Bedürfnisse der betroffenen Menschen erfüllen zu können. Erschwerend kommt hinzu, dass die Pflege dieser Menschen teurer wird und die Verfügbarkeit von Pflegenden nicht mit dem tatsächlichen Bedarf an diesen mithält. Positiv fällt hingegen ins Gewicht, dass ältere Menschen sehr oft besser mit ihren chronischen Krankheiten gelernt haben zu leben und dass das Gesundheitswesen in der Schweiz, aber auch in anderen Ländern, bereits gewisse Vorkehrungen im Zusammenhang mit diesem demographischen Wandel unternommen hat. Insgesamt benötigt diese Entwicklung dringende Anpassungen und neue Wege in der Pflege, Betreuung und Begleitung hochbetagter Menschen. Zunehmend ist es aber der grösste Wunsch der meisten Menschen, bis zu ihrem Tod zu Hause leben zu können. Dies widerspricht allerdings den heutigen Tatsachen, denn je älter Menschen werden, umso öfter wird ein Heimeintritt nötig und zu Hause sterben können in der Folge nur sehr wenige.

## Pflegebedarf ist massgebend

Irgendwann stellt sich für die meisten Menschen die Frage, ob und wenn ja, wann man externe Hilfe benötigt. Mit zunehmender Bedürftigkeit, sei es in der Unterstützung des täglichen Bedarfs oder in Pflegeleistungen, sind Angehörige bald überfordert. Berufliche Engagements und in schwerer werdenden Fällen unzureichende Fachkenntnisse führen zur Fragestellung, ob eine externe Hilfe nicht besser geeignet wäre.



Der Übergang von Unterstützung zur Führung des eigenen Haushalts und des persönlichen Pflegebedarfs erfolgt in der Regel schleichend und nur in wenigen Fällen direkt wahrnehmbar. So überschätzen sich zahlreiche Menschen, ihr Leben in der vertrauten Wohnung weiterzuführen und neigen zu Stürzen, teils mit erheblichen Folgen. Auch wird die Körperpflege immer schwieriger was dazu führt, dass diese nicht mehr regelmässig durchgeführt wird.

In diesen Fällen ist die Spitex eine sinnvolle Lösung. Sie ermöglicht ein Leben zuhause unter Entlastung der Angehörigen und stellt eine professionelle und adäquate Hilfe zur Verfügung. Ein längerer Verbleib in den vertrauten vier Wänden ist so problemlos möglich. Zudem kann das Mittagessen über einen Mahlzeitendienst bezogen werden, wie ihn zum Beispiel das Alterszentrum im Zopf anbietet. Dadurch wird der Einkauf von Lebensmitteln vereinfacht und das selbständige Kochen und Zubereiten der Speisen entfällt.



Bei zunehmender Pflegebedürftigkeit ist jedoch auch eine Spitex Versorgung nicht mehr die optimale Lösung, da die Spitex nur zu bestimmten Zeiten Vorort ist. In der übrigen Zeit ist die zu pflegende Person auf sich alleine gestellt.

In Situationen, in welcher ein Notruf notwendig wäre, wie zum Beispiel bei Stürzen mit Folgen, muss das Notrufsystem direkt bei der betroffenen Person greifbar sein. Für die Reaktion auf einen Notruf benötigt die Spitex eine gewisse Zeit, bis die Hilfeleistung Vorort erfolgen kann.

Die Eignung und Fähigkeit, sich selber mit externer Hilfe zu versorgen, muss laufend kritisch überprüft werden. Wenn die Risiken, sich selber zu verletzen, Demenzsymptome zu gefährlichen Situationen oder die Einsamkeit zu Depressionen führen, ist ein Heimeintritt ernsthaft zu erwägen. Bei hoher Pflegebedürftigkeit können die Kosten für Leistungen der Spitex durchaus höher ausfallen, als bei einem stationären Heimaufenthalt.

### Soziale Kontakte

Ein weiterer, wesentlicher Aspekt sind die sozialen Kontakte. Es ist sehr schön, wenn sich Angehörige um ihre, meist Eltern, kümmern. Doch zeigt sich oft, dass die Kapazitäten der Angehörigen nicht immer die Bedürfnisse der zu pflegenden Menschen abdecken können. So kann mit der besten Versorgung Zuhause nicht immer ein sozialer Kontakt gewährleistet werden. Es ist möglich, dass trotz bester Versorgung zuhause ein Defizit an Aufmerksamkeit und sozialem Kontakt entstehen kann. Wie füllt ein Mensch seine Zeit während mehrerer Stunden am Tag, wenn er betagt und möglicherweise nicht mehr mobil ist? Warten und Hoffen auf den nächsten Besuch alleine genügt nicht. In solchen Situationen kann ein Heim ein soziales Umfeld anbieten, welches immer verfügbar ist.

Dort ist es möglich, mit einzelnen Mitbewohnerinnen und Mitbewohnern Kontakt mehr oder minder nach Wunsch zu pflegen. Gemeinsame Aktivitäten werden vom Heim organisiert und durchgeführt. Dies können Ausflüge sein oder auch Basteln, Turnen und insbesondere zur Weihnachtszeit Chrömlli und Guetzli zu backen. Im Zopf werden, durch eine Aktivierungstherapeutin begleitet, auch schon mal Mittagessen gemeinsam zubereitet.



Diese gemeinsamen Erlebnisse und Kontakte helfen nachhaltig gegen Depressionen. Dies wiederum steigert das allgemeine Wohlbefinden und trägt zu einer insgesamt besseren Gesundheit bei.

### Was ist die bessere Lösung?

Es gibt nicht eine bessere oder falsche Lösung. Die Wahl richtet sich nach dem gesamtheitlichen Bedarf der zu pflegenden Person und ihrem direkten Umfeld. Jeder Fall ist individuell zu prüfen und die jeweils beste Lösung zu suchen. Es ist nicht zwingend sinnvoll, eine nur leicht unterstützungsbedürftige Person in einem Heim zu platzieren, genauso wenig es nicht sinnvoll ist, eine schwer pflegebedürftige Person in ihrem Haus zu belassen. Die Auswahl sollte unabhängig, über alle beteiligten Anspruchsgruppen zu einem gemeinsamen Konsens führen – immer und ausschliesslich zum Wohl der betroffenen Person.



## Bewohnerreise 2020

### Schiffahrt auf dem Zugersee

In Zeiten der Corona Pandemie stand es lange Zeit nicht definitiv fest, ob wir die Bewohnerreise durchführen konnten oder nicht. Der Verlauf der Pandemie und die sehr sorgfältigen Vorbereitungen ermöglichten es dann aber doch noch - am 26. Juni, endlich, konnten unsere Bewohner auf die sehr beliebte Bewohnerreise gehen.



Im Gepäck waren diesmal – im Gegensatz zu den früheren Reisen - sehr grosse Mengen an Desinfektionsmitteln und Schutzmasken. Dem Sicherheitsdispositiv wurde grösste Beachtung geschenkt.

So waren wir wieder mit rund 50 Bewohnerinnen und Bewohnern, Pflegepersonal und freiwilligen Helfenden unterwegs. Da wir neun Personen mit Rollstuhl mit dabei hatten, musste ein dafür geeigneter Spezialbus geordert werden.

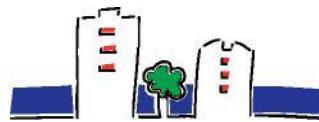
Die Reise führte uns zum Zugersee, wobei unser Chauffeur Autobahnen soweit möglich mied um den Teilnehmenden die Fahrt durch schöne Landschaften zu ermöglichen, was diese dann auch sehr genossen haben. Am Ziel in Zug angekommen, bestiegen wir zur Mittagszeit das Motorschiff «Rigi», welches auf eine rund 3-stündige Rundfahrt ablegte. Auf dem Schiff wurde uns ein

vorzügliches Menü mit wahlweise einem feinen Geschnitzelten oder Fischfilet serviert.



Vorbei an wunderschönen Land- und Ortschaften glitt unser Schiff ruhig und gemächlich durch die Fluten.

Um ca. 15:00 Uhr, als alle ihr Essen genossen und mit einem feinen Dessert und einem Kaffee abgerundet hatten, legte unser Schiff wieder im Hafen von Zug an. Der Wechsel vom Schiff in die Busse verlief dann problemlos und ohne Hektik. Während der Rückfahrt erzählten sich einige der Teilnehmenden noch von ihren Eindrücken. Besonders das heftige Gewitter, in welches wir geraten sind, sorgte für zusätzlichen Gesprächsstoff. Lange Zeit erlebte niemand mehr ein derartiges Naturschauspiel. Es war eine gelungene und sehr geschätzte Abwechslung, nach der langen Zeit ohne Veranstaltungen im Alterszentrum. Den Bewohnerinnen und Bewohnern hat es gutgetan, wieder einmal etwas Ausserordentliches zu erleben. Auch wenn die Reise diesmal aufgrund der Hygienevorschriften und deren Einhaltung etwas aufwändiger war, machte es allen Beteiligten dennoch grosse Freude. Die zahlreichen positiven Rückmeldungen und vor allem auch zufriedenen Gesichtern ermuntern uns jedes Mal wieder, die nächste Reise zu planen und vorzubereiten. In diesem Sinne freuen wir uns bereits jetzt wieder auf den nächsten Bewohnerausflug.



## Personalreise 2020

### Äpler Chilbi in Sörenberg

Am 25. Und 28. September durften wir, wie gewohnt in zwei Gruppen, den traditionellen Mitarbeiterausflug geniessen.

Unser langjähriger Car Chauffeur Jörg Steiner brachte uns durch schöne Landschaften und meist abseits von Autobahnen nach Sörenberg, wo wir für eine Äplerchilbi bereits erwartet wurden. Eine Äplerchilbi? Einige der Teilnehmenden fragten sich, wie eine solche wohl aussehen mag. Nachdem wir zunächst einen Kaffee zu uns nahmen, klärte die Wirtin des Restaurants «Go-In», welches sich auf die Durchführung einer Äplerchilbi spezialisiert hat, auf: es werden zahlreiche Spiele in verschiedenen Disziplinen gespielt. Wie zum Beispiel das Schmücken eines Kuhkopfs. Wir hatten bei der Hinfahrt einen Alpabzug direkt miterlebt und gesehen, wie die Kühe geschmückt wurden.



Dies inspirierte dann sogleich für die gestellte Aufgabe an der Chilbi. Nur mit Zutaten, welche in der freien Natur gefunden wurden, mussten die Teilnehmer einen virtuellen Kuhkopf schmücken. Dazu musste ein Buttermödeli hergestellt werden. In einem Butterfässli musste Rahm solange gestossen werden, bis diese zu Butter wurde. Die Butter wurde dann zu einer Figur modelliert und dem geschmückten Kuhkopf zugegeben. Die Teilnehmer mussten dann im Anschluss die am Schönsten geschmückte Kuh auswählen. Aufgeteilt in Viererteams musste man sich in weiteren Disziplinen bewähren. In ganz schweizerischer Manier stand

Armbrustschiessen auf dem Programm, allerdings mit Saugnapf-Pfeilen. Weiter musste ein mit Wasser gefüllter Bierhumpen über den Tresen geschoben werden. Es gab dort ein bestimmtes Mass zu erreichen, was nicht ganz einfach war. Der dem Ziel am nächsten hingeschobene Humpen erhielt dann die meisten Punkte.

Sehr schwierig gestaltete sich das Einhämmern von Nägeln in einen Baumstamm. Man könnte meinen, dass dies wohl nicht sehr anspruchsvoll sein würde. Als man dann sah, dass der Hammerkopf aus einem Stück Rohr gefertigt war wurde schnell klar, dass sich der Nagel nur mit der Rohrwandstärke einschlagen liess. Irgendwann hat es dann aber bei allen funktioniert und die Nägel waren drin.



Als echte Teamarbeit erwies sich das Labyrinth. Eine Golfkugel durch verwinkelte Gänge, gespickt mit heimtückischen Löchern, zu navigieren erforderte Geschick, Ruhe und sorgfältige Absprache unter den Teammitgliedern.

Zum Schluss wurde das Siegerteam erkürt und mit einer Medaille geehrt.

Auf dem Rückweg nahmen wir noch ein Dessert zu uns und die zweite Gruppe konnte aufgrund günstiger Witterung noch eine Rodelfahrt durchführen.

Eine gelungene Reise mit viel Spass und Abwechslung hat ein weiteres Mal die Möglichkeit geboten, die Mitglieder des Zopf Teams in einer ungezwungenen Atmosphäre zu erleben.



## Projekte

### Liftsanierung Bergstrasse 26

An der Bergstrasse 26 sind zwei Personenlifte in Betrieb. Aufgrund ihres Alters wurde eine Sanierung nötig. Ersatzteile sind zwischenzeitlich nicht mehr vollständig verfügbar, weswegen eine Komplettsanierung nötig wurde. Das Projekt wurde unter Einhaltung des Zeitplans und der Kosten erfolgreich abgeschlossen.

### Neuer Küchenprozess

Mit dem Ersatz der in die Jahre gekommenen Regeneriergeräte und der Beschaffung eines Schockgefriergeräts wurde die Basis für eine Angebotserweiterung der Mittagsmenüs gelegt. Der gesamte Küchenprozess wurde umstrukturiert und die neuen Geräte in diesen Prozess integriert. Mit dieser Umstellung ist es nun möglich, dass wir ein zusätzliches Menü - den Wochenhit - ergänzend zum bekannten Tagesmenü anbieten können. Die Nachfrage nach dem Wochenhit zeigt, dass wir mit diesem neuen, zusätzlichen Angebot einem grossen Bedürfnis vieler Bewohnerinnen und Bewohner nachgekommen sind. Mit dieser Umstellung wurde der Küchenprozess zudem auf den neuesten Stand modernisiert, was auch für die Mitarbeitenden im Küchenteam eine willkommene Weiterentwicklung darstellt und die Arbeit dadurch attraktiver gestaltet werden konnte.

### Wasserenthärtung

Die Wasserverteilung musste nach über vierzig Jahren Betrieb erneuert werden. Mit diesem Projekt wurde zeitgleich auch die Wasserenthärtungsanlage erweitert. Mit dieser Erweiterung steht nun stark Kalk reduziertes Wasser im ganzen Haus zur Verfügung.



## Herzlich Willkommen

### Eintritte ab Januar 2020

Wir heissen die neuen Bewohner und Bewohnerinnen im Zopf herzlich willkommen und wünschen ihnen, dass sie sich im Zopf rasch wohl und zuhause fühlen.

### Bewohnerinnen und Bewohner

Bachofner Bruno  
 Belser-Nuttli René Ludwig  
 Beney Edmond Victor  
 Brunner Hans  
 Büchler Hilda  
 Buchser Doris  
 Eschmann Jürg  
 Gygax Paul  
 Hartmann Esther  
 Hunziker-Andres Walter  
 Kyburz August  
 Meyer-Stöckli Margrith  
 Müller René  
 Müller-Schär Heinz  
 Riner Elisabeth  
 Schlatter Hans  
 Schlatter-Zemp Erika  
 Sevinc Pero  
 Stadler Hedwig  
 Steger Rita  
 Weber Willy  
 Weiss Therese  
 Widmer Liselotte

*Herzlich  
 Willkommen*



## Wir gratulieren unseren Jubilaren

### Runde Geburtstage im 2020

Wir freuen uns sehr, unseren Bewohnern und Bewohnerinnen im Namen des gesamten Teams und der Heimleitung zu ihren runden Geburtstagen zu gratulieren.

Wir wünschen allen Jubilarinnen und Jubilaren herzlichst alles Gute und freuen uns, sie weiterhin bei uns zu Gast haben zu dürfen.

### Pflegeabteilungen

Seeberger Frieda	95
Bircher Anna	90
Brunner Hans	90
Gloor Kurt	90
Meyer-Stöckli Margrith	90
Schlatter Hans	90
Helg Ulrich	85
Müller-Schär Heinz	80
Starkermann Agnes	80
Weiss Therese	80

### Alterswohnungen

Gottermayer Helena	90
Bach Margrit	85
Häfeli Kurt	85
Holliger Werner	85
Walser Dorothea	85
Wyss Paul	85
Ammann-Fischer Ruth	80
Beglinger Grety	80
Blaser Frieda	80
Boll-Schärer Elisabeth	80
Strässle Marianne	80
Eschmann Margrit	75

Happy  
Birthday





## Personal Ein-/Austritte

### Eintritte ab Januar 2020

Wir begrüßen die neuen Mitarbeitenden im Zopf Team und wünschen ihnen viel Freude und Befriedigung in ihrer neuen Tätigkeit und ihrem Umfeld.

Mitarbeitende	Eintritt	Abteilung
Bregenzer Hans	01.02.2020	Mahlzeitendienst
Filipovic Zaklina	18.05.2020	Küche
Isufi-Gashi Ajete	01.06.2020	Pflegeabteilung 1
Jovanovic Mirjana	01.06.2020	Pflegeabteilung 2
Manfrini Denise	01.10.2020	Mahlzeitendienst
Müller Annalena	01.10.2020	Pflegeabteilung 1
Ilea Sanda	01.10.2020	Pflegeabteilung 2
Müller Sonja	01.11.2020	Pflegeabteilung 3
Holy David	01.12.2020	techn. Dienst

Lernende	Eintritt	Beruf
Kurt Natascha	01.03.2020	Praktikantin
Scheiber Lena	01.08.2020	Fachfrau Gesundheit
Grana de la Torre Désirée	01.08.2020	AGS
Pedretti Gino	01.08.2020	Praktikant
Alihodzic Amina	01.11.2020	Fachfrau Gesundheit



### Austritte ab Januar 2020

Wir verabschieden uns von Mitarbeitenden und wünschen ihnen alles Gute. Sie bleiben stets willkommen im Zopf.

Mitarbeitende	Austritt	Abteilung
Bieri Ursula	30.04.2020	Pflegeabteilung 2
Maheswaran Nadine	30.04.2020	Pflegeabteilung 2
O'Toole Fabienne	30.06.2020	Pflegeabteilung 1
Ferati-Morina Besarta	04.06.2020	Küche
Widmer Vanessa	15.08.2020	Pflegeabteilung 1
Burgherr Cornelia	31.10.2020	Administration
Klöti Désirée	31.10.2020	Pflegeabteilung 3
Schär Loredana	30.11.2020	Pflegeabteilung 1
Mamedow Florian	30.11.2020	techn. Dienst

Lernende	Austritt	Beruf
Fodor Kim Raoul	31.05.2020	Koch
Hunziker Celine	31.07.2020	Fachfrau Gesundheit
Becirovic Edina	31.07.2020	Koch
Gonseth Anja	31.08.2020	Fachfrau Gesundheit
Baumann Svenja	30.09.2020	AGS





## Veranstaltungen

### Unsere Veranstaltungen ab Januar 2021

soweit bereits bekannt

jeden Dienstag	Jassen		
05. Januar	Wortgottesdienst	06. Juli	Wortgottesdienst
13. Januar	Singen mit Monika Meyer	08. Juli	Mittagstisch
15. Januar	Mittagstisch	14. Juli	Singen mit Monika Meyer
22. Januar	Menükommission	30. Juli	Menükommission
02. Februar	Wortgottesdienst	03. August	Wortgottesdienst
10. Februar	Singen mit Monika Meyer	11. August	Singen mit Monika Meyer
11. Februar	Mittagstisch	12. August	Mittagstisch
22. Februar	Menükommission	15. August	Tag der Begegnung
02. März	Wortgottesdienst	27. August	Menükommission
10. März	Singen mit Monika Meyer	07. September	Wortgottesdienst
11. März	Mittagstisch	08. September	Singen mit Monika Meyer
29. März	Menükommission	09. September	Mittagstisch
01. April	Oekumenische Osterfeier	27. September	Menükommission
06. April	Wortgottesdienst	07. Oktober	Wortgottesdienst
08. April	Mittagstisch	13. Oktober	Singen mit Monika Meyer
14. April	Singen mit Monika Meyer	14. Oktober	Mittagstisch
30. April	Menükommission	27. Oktober	Menükommission
04. Mai	Wortgottesdienst	02. November	Wortgottesdienst
06. Mai	Mittagstisch	10. November	Singen mit Monika Meyer
12. Mai	Singen mit Monika Meyer	11. November	Mittagstisch
20. Mai	Fröhliches Frühlingsfest	26. November	Menükommission
28. Mai	Menükommission	07. Dezember	Wortgottesdienst
01. Juni	Wortgottesdienst	08. Dezember	Singen mit Monika Meyer
09. Juni	Singen mit Monika Meyer	09. Dezember	Mittagstisch
10. Juni	Mittagstisch	21. Dezember	Menükommission
25. Juni	Menükommission		

Änderungen vorbehalten



*„In Gottes Hände legen wir unsere Seelen, in die Erde legen wir unsere Körper,  
in die Herzen legen wir unsere Erinnerungen“*



### **In unserem Andenken**

Wir gedenken aller, welche seit dem Januar 2020 aus unserem Kreise gegangen sind, in Dankbarkeit für die gemeinsame Zeit und die schönen Begegnungen.

Bader Lina  
Berger Marianne  
Eichenberger Hans  
Eichenberger Nelly  
Hilfiker Alice  
Hochuli Rosa  
Kurth Verena  
Mezey Verena  
Müller Heinz

Obrist-Häfeli Helene  
Reissner Elfriede  
Riner Elisabeth  
Schlatter-Zemp Erika  
Spörndli Emma  
Stadler Hedwig  
Steger Rita  
Truninger Edeltraut  
Zehnder Lydia  
Ziörjen Adolf





## Lama Treck

### Lama Treck statt Weihnachtsmarkt

Aufgrund der Absage des Weihnachtsmarkts folgt hier der Bericht des Lama Trecks, welcher am 28. Oktober 2020 im Alterszentrum durchgeführt wurde.

Was versteht man unter einem Lama Treck? Soviel vorweg, mit dem Dalai Lama hat dies absolut und in keinster Weise etwas zu tun. Obschon der Besuch des Dalai Lama als Höchster in der Hierarchie des tibetischen Buddhismus sowohl kulturell als auch spirituell eine sehr grosse Bereicherung in unserem Haus darstellen würde, befassen wir uns hier mit einer Idee, welche den Besuch von Tieren, genannt Lamas, beinhaltet.



Der Gedanke, dass man zu therapeutischen Zwecken Tiere einsetzt, ist nicht neu. Als wichtige Kriterien hierfür zählen insbesondere, dass die Tiere friedlich sind, nicht allzu stattliche Körpermasse haben, sowie meist ein Fell tragen. Katzen und Hasen passen sehr gut in dieses Bild. Auch Hunde, welche erwiesenermassen über eine ausgeprägte Empathie verfügen, sind längst für den Kontakt mit Menschen prädestiniert.

Gerade in den schwierigen Zeiten der Corona Pandemie ist es für viele schwieriger geworden, die Abwechslungen des Alltags zu geniessen, da diese situationsbedingt weniger geworden sind. Für die Bewohnerinnen und Bewohner des Alterszentrums im Zopf, sind wir jedoch einen Schritt weiter gegangen. Warum nicht einmal etwas neues wagen?

Und so durften wir etwas wirklich aussergewöhnliches erleben. Im Kanton Solothurn, Aetigkofen gibt es die Möglichkeit, Lamas zu Besuch einzuladen. Mit einem Anhänger wurden schliesslich zwei Lamas zu uns gebracht. Diese blieben dann nicht einfach vor dem Haus, sondern wurden in die Cafeteria zu den anwesenden Gästen geführt, wo diese gestreichelt oder auch mal richtig geherzt werden durften. Mit dem Lift wurden die Tiere auch auf jedes Stübli gebracht, wo auch jene Bewohnerinnen und Bewohner die Tiere berühren und streicheln konnten, welche nicht mehr in die Cafeteria gehen können.



Die glücklichen Gesichter und die herzlichen Emotionen waren überwältigend und ermutigen uns, dies zu wiederholen.